

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI GRUPLA
PSİKOLOJİK DANIŞMANIN SOSYAL ANKSİYETE,
REDDEDİLME DUYARLILIĞI VE KİŞİLERARASI
DUYARLILIK ÜZERİNE ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

Fatma SAPMAZ

EKİM - 2011

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI GRUPLA
PSİKOLOJİK DANIŞMANIN SOSYAL ANKSİYETE,
REDDEDİLME DUYARLILIĞI VE KİŞİLERARASI
DUYARLILIK ÜZERİNE ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

Fatma SAPMAZ

DANIŞMAN

YRD. DOÇ. DR. MUSTAFA KOÇ

EKİM-2011

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.



Fatma SAPMAZ

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Bu doktora tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY.....(İmza)

Üye Prof. Dr. Mustafa BALOĞLU.....(İmza)

Üye Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ.....(İmza)

Üye Yrd. Doç. Dr. Mustafa KOÇ.....(İmza)

Üye Yrd. Doç. Dr. Çetin BAYTEKİN.....(İmza)

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

24/1/2011

(İmza)

Doç. Dr. İsmail GÜLEÇ

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Hata yapmaktan korkuyorum!—Yanlış bir şeyler söylemekten korkuyorum!—Uygunsuz davranmaktan korkuyorum!—Sesimin incelmesinden, ellerimin titremesinden, yüzümün kızarmasından korkuyorum!—Korkularımın başıma gelmesinden çok korkuyorum! Asıl korkumsa, tüm korkularım başıma geldiğinde insanların bunu görmeleri, hatalarımı fark etmeleri. Yani eğer insanlar fark etmezlerse, tüm bu korkularla yaşamaya razıyım belki de. Bundan neden mi korkuyorum? Korkuyorum çünkü insanlar fark ederlerse gülünç duruma düşecek, alay konusu olacağım, herkesin önünde rezil olacağım. Yetersiz biri olduğumu düşünecekler. Belkide en önemlisi beni reddedecek ve artık sevmeyecekler. İşte bu yüzden kaçıyorum. Hata yapmaktan kaçıyorum. Düşüncelerimi hatta isteklerimi söylemekten kaçıyorum. Bir kafeteryaya gitmekten, bir pikniğe katılmaktan, sinemaya gitmekten kaçıyorum. O kadar çok şeyden kaçıyorumki artık neden kaçmadığımı bulmakta zorlanıyorum. Evet evet insanların benim hatalarımı fark edecekleri her türlü ortama girmekten kaçıyorum. Kaçamadığım zamanlarda ise sessiz kalıyorum, fark edilmemek için. Kaçtıkça korkularımın başıma gelmesini engelliyorum. Ama yine de mutlu değilim. Çünkü her kaçışında söylemek istediklerim bir kez daha içimde kalıyor. Her kaçışında yapmak istediklerim yine yerinde duruyor. Her kaçışında kendime olan güvenim biraz daha azalıyor ya da güvensizliğim katlanarak büyüyor ve her kaçışında yetersizliğim bir kez daha yüzüme vuruyor. İşte bununla nasıl başa çıkacağımı bilmiyorum.

Yukarıdaki cümleler diğer insanların önünde yanlış bir şeyler söylemekten ve uygun olmayacak şekilde davranmaktan endişe duyan ve bu nedenle de diğer insanların kendilerini, akılsız, komik, yetersiz ve beceriksiz olarak değerlendireceklerini düşünen sosyal anksiyeteli bireylerin sıklıkla kullandıkları ifadelerinden derlenmiştir. Bu ifadelerde de görüldüğü üzere sosyal anksiyete, yaşamı sınırlandırıcı ve işlevselliği bozucu etkileriyle bilinmektedir. Türkiye’de yapılan araştırmalarda üniversite öğrencilerinde oldukça yaygın olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin buldukları ortamda tüm bu ifadelerin tam aksi; kendi fikirlerini iyi ve doğru ifade edebilme, sahip oldukları bilgiyi sunabilme, iyi ilişkiler kurabilme gibi özelliklerin beklenildiği düşünülürken ise yaşanan problemin daha da büyüdüğü ve bu problemle her an yüzyüze kalındığı söylenebilir. Bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin bu problemle başa çıkabilmeleri için sosyal anksiyete ile ilgili kuramsal çalışmaların ışığında, bilişsel davranışçı yaklaşım temelli grupla psikolojik danışma programı hazırlanması ve bu programın etkililiğinin sınanması amaçlanmıştır.

TEŞEKKÜRLER

Bu tezin ortaya çıkmasında ve tamamlanmasında emeği geçen;

Çalışma boyunca bilimsel desteği ve sonsuz anlayışı ile her zaman yanımda olan değerli hocam ve tez danışmanım Yrd Doç. Dr. Mustafa KOÇ'a

Akademik yaşantısının başında olmasına rağmen, yoğun ve özverili çalışmalarıyla bu araştırmanın her aşamasında yardımını gördüğüm kardeşim Psikolog Seda SAPMAZ'a

Sonsuz hoşgörüsü ile her zaman yanımda olan ve çalışmanın gözden geçirilmesinde desteğini esirgemeyen kardeşim Psikolojik Danışman Eda SAPMAZ'a

Lisans eğitimimden bu yana engin bilgi ve deneyimlerine her zaman ihtiyaç duyduğum değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Mehmet PALANCI'ya

Verdiği eğitim ve süpervizyon çalışmalarıyla önümde ufuk açan değerli hocam Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR'a,

Değerli zamanlarından vakit ayırarak tez savunmama katılan ve bu çalışmanın son şeklini almasında büyük katkı sağlayan saygıdeğer hocalarım Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY ve Prof. Dr. Mustafa BALOĞLU' na teşekkürü borç bilirim.

Ayrıca;

Lisans eğitimimden bu yana mesleki ve akademik gelişimime katkı sağlayan tüm hocalarıma

Yapıcı geri bildirimleri ile çalışmama güç katan değerli öğretim üyeleri Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ ve Yrd. Doç. Dr. Çetin BAYTEKİN'e

Araştırma ile ilgili ihtiyaç duyduğum çeşitli alanlarda bilgi ve desteklerini esirgemeyen değerli meslektaşlarım Dr. Tayfun DOĞAN ve Dr. Tarık TOTAN'a

Her daim bana yardımcı olmaya çalışan dostum Arş. Gör. Ebru Demir UZUNKOL'a

İstatistiksel işlemlerde görüşleriyle çalışmama destek veren değerli arkadaşım Arş. Gör. Gülden Kaya ve değerli öğretim üyeleri Doç. Dr. Bayram ÇETİN, Yrd. Doç. Dr. Mehmet Barış HORZUM, Yrd. Doç. Dr. İsmail ÖNDER ve Doç. Dr. Mert TEKÖZEL'e

Çözüm bulucu nitelikteki fikir ve önerileriyle çalışmama destek veren değerli öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÇALIŞKAN'a

Yine bu süreçte bana yardımcı olan değerli arkadaşlarım, Arş. Gör. Duygu Gür ERDOĞAN, Arş. Gör. Demet Zafer GÜNEŞ'e,

Çeviri işlemlerinde yardım ve desteğini esirgemeyen kuzenim okutman Aslı ABAK ve değerli arkadaşım Yrd. Doç. Dr. Elif Atabek YİĞİT'e

Yüksek lisans eğitimimden bu yana desteğini eksik etmeyen değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Murat İSKENDER'e

İhtiyaç duyduğum zamanlarda, desteklerini gördüğüm arkadaşlarım Arş. Gör. Ayşegül Kara, Öğr. Gör. Aydın KİPER, Öğr. Gör. Selçuk Sırrı TERCAN, Arş. Gör. Zeliha DEMİR, Öğretim Görevlisi Subhan EKŞİOĞLU ve Yrd. Doç. Dr. Mübin KIYICI'ya

Akademik yaşantımda yol gösterciliği ve desteği ile çalışma motivasyonuma güç katan değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Ercan MASAL'a ve

Çalışma gruplarına katılım sağlayan her bir grup üyesine en içten teşekkürlerimi sunarım.

En büyük teşekkürler ise aileme. Bu süreçte her zaman olduğu gibi hep yanımda olan annem Aynur SAPMAZ ve babam Mehmet SAPMAZ'a minnettarım.

Fatma SAPMAZ

28.10.2011

ÖZET

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN SOSYAL ANKSİYETE, REDDEDİLME DUYARLILIĞI VE KİŞİLERARASI DUYARLILIK ÜZERİNE ETKİSİ

Sapmaz, Fatma

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,

Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç Dr. Mustafa KOÇ

Ekim, 2011, Sayfa Sayısı: xv (ön kısım) + 201 (tez) + 128 (ekler)

Bu çalışma, klinik tanı almamakla birlikte, sosyal anksiyete belirtileri gösteren üniversite öğrencilerinin sosyal ortamlarda yaşadıkları anksiyeteye başa çıkmalarına yardımcı olmak amacıyla, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir grupla psikolojik danışma programının hazırlanmasını, uygulanmasını ve işlevselliğinin sınanmasını kapsamaktadır. Araştırmanın temel amacı, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının, üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal anksiyeteyi ve sosyal anksiyetenin alt boyutlarından olan sosyal korku ve sosyal kaçınmayı azaltmadaki etkililiğini belirlemektir. Ayrıca, uygulanan müdahalenin sosyal anksiyete ile ilişkili olduğu varsayılan red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri üzerindeki etkililiği de incelenmiştir.

Araştırma, 2009-2010 öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 2. 3. ve 4. sınıf öğrencileri arasından yansız olarak seçilmiş 21 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Deneklerin seçiminde Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği kullanılmış ve bu ölçekten yüksek puan alan öğrenciler arasından kura çekilerek, araştırma gruplarına (deney n= 11, kontrol n=10) seçkisiz atama yapılmıştır.

Grupların oluşturulmasının ardından eş zamanlı olarak her iki grup içinde dokuz haftadan oluşan oturumlar başlatılmıştır. Deney grubuna, sosyal anksiyeteye baş etmeye yönelik olarak hazırlanmış bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma programı uygulanırken, kontrol grubuna ise sosyal anksiyete ile ilişkili olmamakla birlikte psikolojik unsular içeren farklı grup etkinlikleri araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır.

Araştırmada 2x3'lük (deney/kontrol grupları X ön-test/son-test/izleme testi) split plot desen kullanılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla, deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilere Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Red Duyarlılığı Ölçeği ve SCL-90 Kişilerarası Duyarlılık Alt testleri farklı zaman aralıklarında (oturumlar başladığında, tamamlandığında ve sonlandıktan üç ay sonra) olmak üzere üç kez uygulanmıştır. Bu ölçümlerden elde edilen verilerin analizinde, ölçüm ve gruplar arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek için, tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Üç ölçümden (öntest-sontest ve izleme) elde edilen veriler SPSS 18 paket programıyla analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi olarak .05 alınmıştır.

Araştırma bulgularına göre; araştırmanın bağımlı değişkenlerini oluşturan sosyal anksiyete, sosyal korku, sosyal kaçıma, red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık değişkenlerinin tümü için müdahale x zaman etkisinin anlamlı olduğu görölmüştür ($p<.05$). Elde edilen bu bulgu, öğrencilerin farklı deneysel koşullarda yer almalarının ön-test, son-test ve izleme testi puanlarını farklı düzeyde etkilediğini göstermektedir. Bu farklılığın kaynağını belirlemek üzere Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırma testinden yararlanılmıştır. Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırma testi ve varyans analizinden alınan sonuçlar, Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, sosyal korku, sosyal kaçıma, red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık düzeylerini azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin üç aylık izleme sonunda da kalıcılığını korumakla birlikte artarak devam ettiğini ortaya koymuştur. Özellikle de sosyal korku, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık düzeylerinde görölen azalmanın uygulama sonrası devam eden süreçte daha belirgin olarak göröldüğu dikkat çekmiştir. Elde edilen bulgular ışığında araştırmadan elde edilen sonuçlar tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Anksiyete, Sosyal Korku, Sosyal Kaçıma, Reddedilme Duyarlılığı, Kişilerarası Duyarlılık

ABSTRACT

THE EFFECT OF GROUP COUNSELLING PROGRAM BASED ON COGNITIVE BEHAVIORAL APPROACH ON SOCIAL ANXIETY, REJECTION SENSITIVITY AND INTERPERSONAL SENSITIVITY

Sapmaz, Fatma

Doctoral Dissertation, The Department of Educational Sciences, The Subfield of
Psychological Services in Education

Supervisor: Assist.Prof. Dr. Mustafa KOÇ

October, Nu.of pages : xv (pre text) + 201 (main body) + 128 (appendices)

This study consists of preparation and application of a group counselling program which depends on cognitive behavioural approach and aims at helping university students with social anxiety symptoms to deal with the anxiety that they face in social contexts and testing its functionality together with no clinic diagnosis. The main purpose of the study is to determine the effectiveness of the group counseling program that is based on the cognitive behavioral approach, at reducing social anxiety and the sub-dimensions of social anxiety which are social fear and social avoidance of university students. Besides, the effect of applied intervention on the level of rejection sensitivity and interpersonal sensitivity which are presumed to be related with the social anxiety is also examined.

The study was conducted in the 2009-2010 academic year among randomly selected 21 university students who were in their 2nd, 3rd and 4th year at Sakarya University, Faculty of Education. The Liebowitz Social Anxiety Scale was used to select the participants and the students who got high scores from the scale were randomly assigned to research groups (experiment n=11, control n=10).

After the groups were formed, 9-week sessions were started for both groups simultaneously. Group counselling program which was based on cognitive behavioural approach was applied to the experiment group in order to help them deal with social anxiety, while the control group received different group activities that contain psychological elements which were not related to social anxiety.

In this research, 2x3 (experimental/ control groups X pretest/posttest/follow up measurements) split plot design was used. The Liebowitz Social Anxiety Scale, Rejection Sensitivity Scale and SCL-90 Interpersonal Sensitivity Subtest were administered to experimental and control groups three times at different time periods (at the beginning of sessions, at the end of sessions and three months after the study) was computed to collect data. The scores from three measurements (pre-test, post-test and follow-up) were analyzed by using SPSS 18 packet program with a significance level of 0.5.

According to the findings of the study, group X time effect was found to be significant for all variables of social anxiety, social phobia, social rejection, rejection sensitivity and interpersonal sensitivity which make up the dependent variables of the study ($p < .05$). Data provided that students who were under different experimental conditions affected their pre-test, post-test and follow-up test scores differently. To determine the reason of this difference Bonferroni adjustment multiple comparisons tests were used. The findings of Bonferroni adjustment multiple comparisons tests and the variance analysis showed that cognitive-behavioral approach based group psychological counselling is effective on lowering the levels of social anxiety, social phobia, social rejection, rejection sensitivity and interpersonal sensitivity and the effect continue to increase as well as being permanent after 3-month follow-up process. Especially, the decrease in the level of social anxiety, social phobia, social rejection, rejection sensitivity and interpersonal sensitivity seemed to be more significant in the period after the application. Under the light of the data, research findings were discussed and some suggestions are made for future research.

Key Words: Social Anxiety, Social Fear, Social Avoidance, Rejection Sensitivity, Interpersonal Sensitivity

Sevgili annem ve babama...

İÇİNDEKİLER

Bildirim.....	i
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası	ii
Önsöz.....	iii
Teşekkür	iv
Türkçe Özet	v
İngilizce Özet.....	vii
İthaf	ix
İçindekiler	x
Tablolar Listesi	xiii
Şekiller Listesi	xv
Bölüm I: Giriş	1
1.1 Araştırmanın Amacı	10
1.2 Araştırmanın Denenceleri.....	10
1.3 Araştırmanın Önemi	11
1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	16
1.5 Tanımlar.....	17
1.6 Simgeler ve Kısaltmalar	17
Bölüm II: Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Araştırmalar	18
2.1 Bilişsel Davranışçı Model Çerçevesinde Sosyal Anksiyete	18
2.1.1 Sosyal Anksiyetenin Bilişsel ve Davranışçı Model Çerçevesinde Ele Alınması ...	18
2.1.2 Beck ve Emery'nin İncelenme Anksiyetesi Modeli	25
2.1.3 Clark ve Wells'in Modeli	28
2.1.4 Rapee ve Heimberg'in Modeli	35
2.1.5 Clark ve Wells ile Rapee ve Heimberg'in Modelleri Arasındaki Benzerlik ve Farklılıklar	40
2.1.6 Bilişsel Davranışçı Model Çerçevesinde Sosyal Anksiyetenin Tedavisi	42
2.1.7 Bilişsel-Davranışçı Açından Sosyal Anksiyete Kişilerarası Duyarlılık ve Red Duyarlılığı.....	45

2.2 İlgili Araştırmalar	51
Bölüm III: Yöntem	59
3.1 Araştırma Deseni	59
3.2 Araştırma Grubu	61
3.2.1 Grupların Oluşturulma Süreci	61
3.3 Veri Toplama Araçları.....	65
3.3.1 Demografik Bilgi Formu	65
3.3.2 Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ)	65
3.3.3 Reddedilme (Red) Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ).....	67
3.3.4 Belirti Tarama Listesi (SCL-90) Kişiler Arası Duyarlılık (KDÖ) Alt Testi.....	68
3.4 Deney Ve Kontrol Gruplarına Uygulanan İşlemler.....	68
3.5 Verilerin Analizi	70
Bölüm IV: Bulgular	80
4.1 Sosyal Anksiyeteye İlgili Denencelerin Test Edilmesi	80
4.1.1 Denence 1'in Test Edilmesi.....	80
4.1.2 Denence 2'nin Test Edilmesi.....	87
4.1.3 Denence 3'ün Test Edilmesi.....	93
4.2 Reddedilme Duyarlılığı İle İlgili Denencelerin Test Edilmesi	100
4.2.1 Denence 4'ün Test Edilmesi.....	100
4.3 Kişilerarası Duyarlılıkla İlgili Denencelerin Test Edilmesi	107
4.3.1 Denence 5'in Test Edilmesi.....	107
Bölüm V: Tartışma, Sonuç ve Öneriler	115
5.1 Araştırma Sonucunda Elde Edilen Bulguların Tartışılması.....	116
5.1.1 Sosyal Anksiyetenin Azaltılmasına İlişkin Tartışma.....	116
5.1.2 Reddedilme Duyarlılığına Duyarlılığının Azaltılmasına İlişkin Tartışma	130
5.1.3 Kişilerarası Duyarlılığının Azaltılmasına İlişkin Tartışma.....	139
5.2 Hazırlanan ve Etkiliği Sınanan Programın İçerik, Süreç ve Niteliksel Açından Tartışılması	145

5.3 Sonuçlar	164
5.3.1 Araştırmanın Birinci Denencesine İlişkin Sonuçlar	165
5.3.2 Araştırmanın İkinci Denencesine İlişkin Sonuçlar	167
5.3.3 Araştırmanın Üçüncü Denencesine İlişkin Sonuçlar	168
5.3.4 Araştırmanın Dördüncü Denencesine İlişkin Sonuçlar	170
5.3.5 Araştırmanın Beşinci Denencesine İlişkin Sonuçlar	171
5.4 Öneriler	173
5.4.1. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler.....	173
5.4.2 Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler.....	175
5.4.3 Alanda Çalışan Uzmanlar İçin Öneriler	176
Kaynakça.....	178
Ekler.....	202
Özgeçmiş ve İletişim Bilgisi	329

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Sosyal Fobinin Bilişsel Terapisinde Bireysel ve Grupla Terapinin Avantajlı Olduğu Durumlar	44
Tablo 2. Araştırma Deseni.....	60
Tablo 3. Araştırmanın Denek Havuzunu Oluşturmak Amacıyla LSAÖ Uygulanan Tüm Öğrencilerin Programlara Dağılımı	62
Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Deneklerin Bölüm, Sınıf ve Cinsiyete Göre Sayısal Dağılımları	64
Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Korku ve Sosyal Kaçınma Alt Ölçekleri İle Birlikte LSAÖ, RDÖ ve KDÖ Ön Test Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Değerler.....	71
Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları	73
Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Varyans Homojenliği (Levene) Testi Sonuçları.....	74
Tablo 8. Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanların Mauchly Küresellik Testi Sonuçları	78
Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubu LSAÖ, LSAÖ Sosyal Korku ve Sosyal Kaçınma, RDÖ ve KDÖ Öntest Ölçümlerinden Elde Edilen Puanların t testi Analiz Sonuçları	79
Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarının LSAÖ Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	81
Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının LSAÖ Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları	82
Tablo 12. Sosyal Anksiyete Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları.....	83
Tablo 13. Deney ve Kontrol Gruplarının LSAÖ Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları	83
Tablo 14. Deney ve Kontrol Gruplarının LSAÖ Sosyal Korku Alt Ölçeği Ön-test, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	87
Tablo 15. Deney ve Kontrol Gruplarının LSAÖ Sosyal Korku Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları.....	88

Tablo 16. Sosyal Korku Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları.....	89
Tablo 17. Deney ve Kontrol Gruplarının LSAÖ Sosyal Korku Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları.....	90
Tablo 18. Deney ve Kontrol Gruplarının LSAÖ Sosyal Kaçınma Alt Ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	94
Tablo 19. Deney ve Kontrol Gruplarının LSAÖ Sosyal Kaçınma Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları	95
Tablo 20. Sosyal Kaçınma Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları.....	96
Tablo 21. Deney ve Kontrol Gruplarının LSAÖ Sosyal Kaçınma Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları.....	96
Tablo 22. Deney ve Kontrol Gruplarının RDÖ Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	100
Tablo 23. Deney ve Kontrol Gruplarının RDÖ Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları	101
Tablo 24. Reddedilme Duyarlılığı Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları.....	102
Tablo 25. Deney ve Kontrol Gruplarının RDÖ Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları	103
Tablo 26. Deney ve Kontrol Gruplarının KDÖ Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	108
Tablo 27. Deney ve Kontrol Gruplarının KDÖ Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları	109
Tablo 28. Kişilerarası Duyarlılık Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları.....	110
Tablo 29. Deney ve Kontrol Gruplarının KDÖ Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları	110

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Clark ve Wells'e (1995) göre Sosyal Fobinin Bilişsel Modeli.....	35
Şekil 2. Rapee ve Heimberg (1997)'e göre Sosyal Fobinin Bilişsel Modeli	40
Şekil 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Sosyal Anksiyete Puan Ortalamaları Grafiği	86
Şekil 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Sosyal Korku Puan Ortalamaları Grafiği	92
Şekil 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları LSAÖ Sosyal Kaçınma Puan Ortalamaları Grafiği.....	99
Şekil 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Red Duyarlılığı Puan Ortalamaları Grafiği	106
Şekil 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Kişilerarası Duyarlılık Puan Ortalamaları Grafiği	113

BÖLÜM I

GİRİŞ

Hızla değişen dünyaya uyum sağlama çabası içinde olan birey, bir yandan sosyal bir varlık olmasının gereği olarak diğer insanlarla sağlıklı iletişim kurmaya çalışırken, bir yandan da varlığını sürdürürebilmek için kendini sürekli olarak geliştirmeye ve dış dünyanın taleplerini karşılamaya çalışmaktadır. Bireyin, yaşadığı çevre, eğitim düzeyi, yaşı, olaylara bakış açısı, kendine olan güveni, kişilik yapısı ve ruh sağlığı gibi etmenler bu çabayı kolaylaştırıcı ya da zorlaştırıcı nitelikte olabilmektedir. Ruh sağlığı açısından değerlendirildiğinde, bireyin sosyal ilişkilerini sürdürme ve karşılaştığı güçlüklerle başaıkma mücadelesini zorlaştırıcı ya da engelleyici sorunların başında sosyal anksiyete probleminin geldiği söylenebilir. Çünkü sosyal anksiyete gerek kişilerarası ilişkileri engelleyici gerekse bireyin işlevselliğini bozucu özellikleri ile bilinen bir problemdir.

Bu aşamada, sosyal fobi olarak da adlandırılan sosyal anksiyetenin ne olduğuna ve bireylerin sosyal ilişkileri ve işlevsellikleri üzerinde nasıl etkiler bıraktığına değinmek gerekmektedir. Sosyal anksiyete, “tanımadık insanlarla karşılaştığı veya başkaları tarafından izlenebileceği sosyal ortamlarda ya da performans sergilemeyi gerektiren durumlarda ortaya çıkan, kişinin küçük duruma düşeceği ve utanç duyabileceği şekilde davranacağından ya da anksiyete belirtileri göstereceğinden belirgin şekilde ve sürekli olarak korku duyması” olarak tanımlanmaktadır (APA, Dsm-IV, 2000). Bu tanımlamada da görüldüğü üzere sosyal anksiyetesi olan bireyler, topluluk önünde herhangi bir eylemde bulunurken ya da diğer insanlarla birlikte iken hata yapmaktan, uygunsuz davranışlar sergilemekten ve bu nedenle de diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilmekten aşırı derecede korku duymaktadırlar.

Bununla birlikte sosyal anksiyetenin birey için ne zaman klinik anlamda bir problem olarak ele alınması gerektiği sorusu akla gelmektedir. Başka bir ifadeyle patalojik durumdaki sosyal anksiyeteyi (sosyal anksiyete bozukluğunu) normal anksiyeteden (sosyal anksiyeteden) ayıran özellikler nelerdir? Bu soruya ilişkin olarak sosyal

anksiyete ve sosyal anksiyete bozukluğu arasında ne gibi farklılıklar olduğuna ilişkin araştırmalar incelendiğinde, iki durum arasında keskin sınırlarla çizilebilecek farklılıkların olmadığı görölmektedir. Örneğin bu konuya ilişkin Turner, Beidel ve Larkin (1986) tarafından yapılan bir araştırma da sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alan (17 kişiden oluşan) klinik bir örneklem ile sosyal anksiyetesi olan (26 kişi) ve olmayan (26 kişiden oluşan) normal-kontrol grupları karşılaştırılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre sosyal anksiyetesi olan klinik ve klinik olmayan iki grup arasında fizyolojik tepkilerin yoğunluğu ve olumsuz bilişsel yapıların niteliği arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görölmüştür. Sosyal anksiyetesi olmayan grubun ise normal-klinik sosyal anksiyeteli bireylerden gerek fizyolojik tepkilerin, gerekse olumsuz düşüncelerin yoğunluğu açısından farklılaştığı dikkat çekmiştir. Daha açık bir ifadeyle, sosyal ortamlarda yabancı insanlarla spontan bir etkileşime girilmesi ya da hazırlıksız performans sergilenmesi gerektiğinde, sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerle, klinik tanı almamış sosyal anksiyeteli bireylerin verdikleri fizyolojik ve bilişsel tepkilerin aynı olduğu dikkat çekmiştir. Bazı araştırmacılara göre ise sosyal anksiyete ile sosyal anksiyete bozukluğu arasında niteliksel olarak olmasa da niceliksel olarak bir farklılık bulunmaktadır. Örneğin Leary ve Kowalski (1995), sosyal anksiyete ve sosyal anksiyete bozukluğu (sosyal fobi) arasında bir derece farklılığı olduğunu ileri sürmektedirler. Yani sosyal anksiyete bozukluğu, normal sosyal anksiyetenin daha yoğun bir şekilde yaşanması durumudur (Leary ve Kowalski 1995: 103-104). Benzer bir şekilde McKenzie (2006), çoğu insanın başkaları tarafından incelenme olasılığı barındıran sosyal ortamlar karşısında anksiyete yaşayabildiğini, bu durumun abartılı bir şekilde yaşanması durumunda ise sosyal anksiyete bozukluğunun düşünölmesi gerektiğini belirtmektedir.

Yukarıda verilmiş olan tüm bu açıklamalar başka bir soruya da beraberinde getirmektedir ki bu da sosyal anksiyetenin abartılı olmasının ölçüsünün ya da derecesinin ne olduğudur. Bu durumda ise daha çok, sosyal anksiyetenin birey ve yaşamı üzerinde bıraktığı etkilerin dikkate alınmasının uygun göröldüğu söylenebilir. Sosyal anksiyetenin bireyin yaşam kalitesi ve işlevselliği üzerindeki etkilerini konu alan çalışmalar incelendiğinde, sosyal anksiyetenin bireyin yaşamını sınırlandırarak sosyal etkileşimini, romantik arkadaşlık ilişkilerini, iş, eğitim ya da meslek

hayatındaki performansını belirgin ölçüde bozması ve yaşam kalitesinin zarar görmesine yol açması durumunda ciddi bir problem olarak değerlendirildiği görülmektedir (Stein ve Kean, 2000; Wittchen, Fuetsch, Sonntag, Mülerv Liebowitz, 2000a; Safren, Heimberg, Brown ve Holle, 1996; Wittchen ve Beloch, 1996; Schneier ve diğ., 1994). Dilbaz (1997) sosyal fobisi olan bireylerin %92'sinin mesleki işlevlerinde, %85'inin akademik performanslarında, %70'inin ise sosyal ilişkilerinde bozukluk yaşadıklarına dikkat çekmiştir. Sosyal anksiyetenin yaşamın farklı alanlarındaki bu uyum bozucu etkileri, bireylerin anksiyete ile başa çıkma için kullandıkları davranışlarla yakından ilgilidir.

İlgili literatür incelendiğinde, sosyal anksiyetesi olan bireylerin, hata yapmamak ve alay konusu olmamak için ellerinden geldiğince diğer insanlardan uzak durmaya çalıştıkları örneğin, yeni insanlarla tanışmamaya, yabancı oldukları ortamlara katılmamaya, karşı cins başta olmak üzere insanlara iletişim kurmamaya ve otorite figürü bireylerle etkileşime girmemeye, özen gösterdikleri görülmektedir (Andrews ve diğ., 2003). Sosyal ortamlarda bulunmamanın mümkün olmadığı durumlarda ise diğer insanlarla birlikteyken sessiz kalmaya, herhangi bir eylemde bulunmamaya, örneğin yemek yememeğe, bir şeyler içmemeye, başkalarının bulunduğu bir ortama sonradan katılmamaya ve diğerleri tarafından gözlemlenme olasılığının bulunmadığı ya da az olduğu bir yerde olmaya çaba harcadıkları bilinmektedir. Sosyal anksiyeteli birey, zorunlu olarak sosyal ortamlarda bulunmak durumunda kaldığında, özellikle de performans sergilenmesi gereken durumlarla karşı karşıya kaldığında ise aşırı derece korku ve kaygı yaşamakta ve bu kaygının vermiş olduğu rahatsızlıkla başa çıkma için bir takım davranışlar sergilemektedir. Örneğin anksiyeteli birey, içinde bulunduğu sosyal kaygı yaratan ortam ve durumdan uzaklaşmakta ya da bu ortamda yaşadığı kaygının daha fazla artmaması veya fark edilmemesi için çaba sarf etmektedir. Özetle sosyal anksiyeteli birey yaşadığı kaygıyla başa çıkmada üç tür davranış sergilemektedir. Bunlar ilgili literatürde kaçma-kaçınma ve güvenlik sağlayıcı davranışlar olarak adlandırılan davranışlardır. Kaçınma; sosyal anksiyeteli bireyin anksiyete yaratan ortamlardan uzak durma çabası olarak tanımlanabilir. Kaçma ise; sosyal ortamlarda bulunmamanın mümkün olmadığı durumlarda bu ortamlarda olabildiğince kısa kalma ve ilk fırsatta bu ortamdan çıkma çabası olarak bilinmektedir. Güvenlik sağlayıcı davranışlar olarak bilinen davranışlar ise; sosyal

anksiyeteli bireyin anksiyete yaratan ortamdan kaçınmasının ya da kaçmasının mümkün olmadığı durumlarda yaşadığı anksiyeteyi gizlemek ya da azaltmak için başvurduğu davranışlardır. Bu davranışlar aslında sosyal anksiyeteli bireylerin, korkulan felaketlerin önüne geçmek ve olumsuz değerlendirilme ihtimalini azaltmak amacıyla sergilediği davranışlardır. İnsanlarla göz temasından kaçınma, herhangi bir ortama girmeden önce rahatlamak amacıyla alkol alma, iyi konuşabilmek için konuşmasını önceden prova ederek ezberleme, performans sergilemesi gereken durumlara kendini saklamaya çalışma (örneğin ellerinin titrediğini gizlemek için ellerini kürsü ya da masanın arkasına saklama, yüz kızarmasının fark edilmesini engellemek için saçlarıyla yüzünü kapamaya çalışma ya da yaptığı makyajla kızarıklığını kamufle etme), söyleyeceklerini unutmamak için çok hızlı konuşma ve terlemeyi engellemek için bol kıyafetler giyme gibi pek çok davranış, güvenlik sağlayıcı davranışlara örnek olarak verilebilir (Wells ve diğ., 1995; Clark, 1999, 2001; Wells, 2002a; Clark ve Wells, 1995).

Sosyal anksiyetesi olan kişinin diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilme, alay konusu olma ya da reddedilme ihtimalini azaltmak ve yaşadığı anksiyeteye başa çıkmak için kullanmış olduğu kaçma-kaçınma ve güvenliği sağlamaya yönelik davranışları, kısa vadede kişinin yaşadığı anksiyeteyi azalttığı için işe yarıyor gibi görülsede, uzun vadede aslında sosyal fobinin giderek şiddetlenmesine ve devamlılığına katkı sağlamaktadır. Çünkü bu davranışlarla, bireyler yaşadıkları anksiyetenin azaldığını görmekte, buna karşın sergilemekten korktukları davranışlarla, bu davranışların doğuracağı sonuçlar hakkında zihinlerinde kurmuş oldukları olumsuz sonuçların gerçekleşip gerçekleşmediğini bilememektedirler. Bu da kişinin, sosyal ortamlardan kaçınmadığı takdirde, olumsuz sonuçlarla karşılaşacağına ilişkin uyum bozucu nitelikte düşünce ve varsayımlarının daha da güçlenmesine yol açmaktadır (Musa ve Lepine, 2000; Clark ve Wells, 1995). Ayrıca bu davranışlar sosyal ortamlardan uzak kalmaya çalışan anksiyeteli bireyin, diğerleri tarafından soğuk ve samimiyetsiz olarak algılanmasına da yol açabilmektedir ki bu durumda kişi başkaları tarafından istenmediğine ya da beğenilmediğine ilişkin düşüncelerini onaylayıcı nitelikte davranışlarla karşılabilmektedir. Başka bir ifadeyle kaçınma davranışları sosyal anksiyeteli bireyin giderek yalnızlaşmasına neden olabilmektedir (Fishman, 2006). Sosyal anksiyeteli bireylerin kullanmış

oldukları bu başaçıkma davranışlarının bir diğer olumsuz etkisi de kişilerin kendilerinden beklemedikleri ve yapmak istedikleri davranışları gerçekleştirmemeleri nedeniyle kendilerine ve yapabilirliklerine olan güvenlerinin azalmasıdır. Giderek artan özgüven eksikliği, sosyal anksiyeteli bireyin sosyal ortamlarda uygunsuz şekilde davranışlarda bulunacaklarına ilişkin düşüncelerini beslerken bir işi düzgün olarak yapacaklarına olan inançlarını da azaltmakta ve sosyal anksiyetenin giderek daha da yoğun yaşamasına öncülük etmektedir (Sungur, 1997a, 2000; Battersby, 2000; Davidson, Hughes, George ve Blazer, 1994; Doğan ve Sapmaz, 2008). Özetle, sosyal anksiyeteyeyle başaçıkmak için kullanılan tüm bu davranışlar (kaçma-kaçınma ve güvenlik davranışları), sosyal ortamların tehlikeli olduğuna dair işlevsel olmayan olumsuz düşüncelerin beslenmesine ve sosyal anksiyetesi olan bireyin giderek yalnızlaşmasına, kendine olan güvenini daha çok yitirmesine, eğitim ya da iş hayatında isteklerini yerine getirememesine kısaca işlevselliğinin ve uyumunun bozulmasına yol açmaktadır.

Bireyin sosyal ilişkilerini sınırlandıran ve özel yaşamından, iş yaşamına ya da meslek hayatına kadar yaşam kalitesi üzerinde bu denli olumsuz etkiler bırakan sosyal anksiyetenin yaygınlık oranı incelendiğinde, araştırma sonuçları arasında farklılıklar olmakla birlikte oldukça yaygın olarak görülen bir hastalık olduğu görülmektedir Wittchen ve Fehm, 2003; Furmark ve diğ., 1999; Pelissolo, Andre, Moutard-Martin, Wittchen ve Lepine, 2000; Wittchen, Steinve ve Kessler, 1999). NCS (The National Comorbidity Survey) tarafından DSM-III- tanı kriterleri esas alınarak Amerika Birleşik Devleti'nde gerçekleştirilen epidemiyolojik araştırmanın sonuçları, sosyal anksiyetenin (%13.3), depresyon (%17.1) ve alkol bağımlılığından (%14.1) sonra en sık görülen üçüncü ruhsal bozukluk olduğunu ortaya koymuştur (Kessler ve diğ., 1994; Magee, Eaton, Wittchen, McGonagle ve Kessler, 1996). Sosyal anksiyetenin yaygınlığı her ne kadar sosyo-kültürel faktörlerden etkilensede (Sayar, Solmaz, Yazıcı ve Acar, 2000a; Dinnel, Kleinknecht ve Tanaka-Matsumi, 2002), Türkiye'de yapılan çalışmalarda da sosyal anksiyetenin oldukça yaygın olarak görülen bir problem olduğu dikkat çekmektedir (İzgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2000; İnanç, Savaş, Tutkun, Herken ve Savaş, 2004; Kaya ve diğ., 1997). 2011 yılında yapılan ve son 10 yıla ait yaygınlık çalışmalarının gözden geçirildiği bir çalışmada, sosyal anksiyetenin yaygınlık oranının batı ülkelerinde doğu ülkelere göre daha yüksek

olduğu görülmüştür. Araştırmanın yaygınlık oranları incelendiğinde sosyal fobi yaygınlık oranlarının Avrupa'da en yüksek düzeyde olduğu, Asya kıtasında ise bu oranın daha düşük olduğu dikkat çekmiştir (Memik, Yıldız, Tural ve Ağaoğlu, 2011). Türkiye'de Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan Ruh Sağlığı Profili araştırmasında, erişkinlerde son bir yıllık sosyal fobi yaygınlık oranının %1.8 olduğu bulunmuştur (Erol, Kılıç, Ulusoy, Keçeci ve Şimsek, 1998). Bu ve benzeri epidemiyolojik araştırma sonuçları sosyal anksiyetenin oldukça yaygın görülen bir hastalık olduğunu göstermektedir. Kaldığı sosyal anksiyetenin yaygınlık oranının araştırma sonuçlarına yansiyandan çok daha fazla olduğu söylenebilir. Çünkü yaygınlık oranlarına yansıyan rakamlar, Dsm-IV, Icd-10, Dsm-III gibi tanı ve sınıflama sistemlerinin kriterleri çerçevesinde belirlenmiş sosyal anksiyeteye işaret etmektedir (Örneğin, Magee ve diğ., 1996; Wittchen ve diğ., 1999; Rocha, Vorcaro, Uchoave Lima-Costa, 2005). İlgili literatür incelendiğinde, pek çok bireyin sosyal anksiyete yaşamakla birlikte tedavi için profesyonel yardım arayışı içinde olmadıkları, tedavi için başvuru yaşının oldukça geç olduğu ve çoğu zaman başka bir rahatsızlık nedeniyle yardım talebinde bulunulduğu ve böylelikle sosyal anksiyetenin varlığının tespit edildiği görülmektedir. Bu durumda ekonomik yetersizlikler, eğitim düzeyi, kimden nasıl bir yardım alınacağına dair bilgi eksikliği gibi nedenler yanında bireylerin korkuları nedeniyle utanmaları ve diğer insanlar tarafından bilinmesinden endişe etmeleri etkili olabilmektedir (Olfson ve diğ., 2000; Essau, Conradt ve Petermann, 1999; Özgüven ve Sungur, 1998; Dilbaz, 1997). Bu gibi nedenlerden dolayı 2000'li yıllarda sosyal anksiyetenin tedavisine yönelik, internet tabanlı ya da bilgisayar destekli kendi kendine yardım programlarının hazırlandığı görülmektedir (Kenwright, Marks, Gega ve Mataix-Cols, 2004; Andersson ve diğ., 2006; Schneider, Mataix-Cols, Marksve Bachofen, 2005; Tillfors ve diğ., 2008).

Sonuç olarak, sosyal anksiyetenin hemen hemen her toplumda çok sayıda bireyde görülen bir problem olması, çoğu zaman beraberinde başka ruhsal hastalıkları da getirmesi, bireylerin sosyal etkileşimlerinde ve yaşam kalitelerinde ciddi bozulmalara yol açması ve tedavi edilmediği takdirde giderek artan kronik bir seyir izleyerek çok daha ciddi sıkıntıları beraberinde getirmesi gibi nedenlerle, son yıllarda sosyal anksiyetenin tedavisine yönelik çalışmalara ağırlık verildiği görülmektedir (Shear ve Beidel, 1998; Wells ve McMillan, 2004; Feeney, 2004). Bu çalışmalarda sosyal

anksiyetenin tedavisinde farmakolojik ya da psikoterapötik olmak üzere iki tür yaklaşımdan yararlanıldığı görülmektedir (Fedoroff ve Taylor, 2001; Could, Buckminster, Pollack, Otto ve Yap, 1997). Psikoterapötik yaklaşıma dayalı tedaviler arasında ise en etkili müdahalelerin başında bilişsel davranışçı terapilerin geldiği görülmektedir (Butler, Chapman, Forman ve Beck, 2006; Rodebaugh, Holaway ve Heimberg, 2004; Heimberg, 2002). İlgili çalışmalarda sosyal fobi tedavisinde farklı psikoterapötik yaklaşımlar kullanılabileceği ancak ilk terapi seçeneğinin bilişsel-davranışçı yaklaşımlar olması gerektiği vurgulanmaktadır (Sungur, 2000; Özgüven ve Sungur, 1998). Harb ve Heimberg (2006:671), sosyal anksiyetenin tedavisinde pek çok psikolojik terapi uygulanmış olmasına rağmen, sadece bilişsel-davranışsal terapinin (CBT) rastgele seçilmiş kontrollü deneysel çalışmaların desteğine sahip olduğunu belirtmişlerdir

Bilişsel modele göre sosyal anksiyetenin oluşumu ve devamlılığında, işlevselliği ve uyumu bozucu nitelikteki bir takım düşünceler ve inançlar yer almaktadır. Bu düşünce ve inançlar sosyal etkileşim ve performans gerektiren ortamların tehlikeli olarak algılanması ve değerlendirilmesine yol açmakta ve bu nedenle de sosyal anksiyete ortaya çıkmaktadır (Spokas, Rodebaugh ve Heimberg, 2007; Valente, 2002). Sosyal ortamların tehlikeli olarak algılanmasına yol açan bu düşünce ve inançlar, sosyal anksiyeteli bireylerin diğer insanların kendileri hakkında olumlu izlenimlere sahip olmaları isteğiyle yakından ilişkilidir. Kuşkusuz ki her birey için zaman zaman başkalarının beğenisini kazanmak önemlidir. Ancak sosyal anksiyeteli bireyler için bu durum yaşamlarının büyük bir çoğunluğunu kapsamaktadır. Ayrıca diğer insanlardan farklı olarak sosyal anksiyeteli bireyler bu isteği gerçekleştirebileceklerine dair kendilerine güvensizlikleri ile bilinmektedirler. Bilişsel modele göre, sosyal anksiyeteli bireylerin kendilerine olan bu güvensizliği, sosyal ortamlarda ve performans gerektiren durumlarda uygun davranışları sergileyemeyeceklerine ve bu nedenle insanlar tarafından olumsuz değerlendirileceklerine ilişkin düşünceleriyle yakından ilişkilidir. Böylesi bir durumun oluşma düşüncesi bile sosyal anksiyeteli birey için kişisel değerliğinin tehdit edilmesi anlamına gelmekte ve güç kaybı olarak değerlendirilmektedir. Bu durumda sosyal anksiyeteli bireylerin sosyal ortamların tehlikeli olarak algılanmasına yol açan olumsuz düşünce ve inançlarının nasıl oluştuğu sorusu akla

gelmektedir. Bu soruya ilişkin olarak sosyal anksiyetenin gelişimini ele alan çalışmalar incelendiğinde davranışçı yaklaşımın ve öğrenme ilkelerinin ön plana çıktığı görülmektedir. Davranışçı model, sosyal anksiyetenin oluşumunda sosyal etkileşim gerektiren durumlarda yaşanan travmatik yaşantılara dikkat çekmektedir. Sosyal fobi, travmatik yaşantılara bireyin bizzat kendisinin maruz kaldığı durumların ardından gelişebileceği gibi aynı zamanda bireyin başkalarının yaşamış oldukları yaşantılara tanık olması yoluyla da gelişebilmektedir (Kılıç, 1999; Mulken ve Bögels, 1999; Kimbrel, 2008). Davranışçı modele göre, kişinin travmatik bir yaşantıya maruz kalması ya da tanık olması durumunda kazanılan korkular, klasik koşullanma yoluyla genellenebilmekte ve benzer sosyal ortamlarda benzer anksiyete tepkileri ortaya çıkmaktadır. Örneğin sınıf içinde yapılan bir sözlüde öğretmenin sorduğu soruya yanlış cevap verdiği için azarlanan ve arkadaşları tarafından kendisine gülünen ya da bu durumu gözlemleyen bir çocuk, bilgilerini ya da fikirlerini eksiksiz ve hatasız olarak paylaşmasını gerektiren herhangi bir durumu ya da sınıf ortamını hatırlatan herhangi bir ortamı tehlikeli olarak algılayacaktır. Algılanan tehlike ile birlikte kişi yaşadığı anksiyeteden kurtulmak ya da bu durumla bir daha karşılaşmamak için bir takım başaçıkma mekanizmaları geliştirecektir. Kullanılan başaçıkma mekanizmalarının anksiyeteyi azaltmadaki etkisine dayalı olarak da anksiyete yaratan durumlarda benzer başaçıkma mekanizmaları kullanılmaya devam edecektir. Daha öncede açıklandığı gibi sosyal anksiyeteli bireyler, anksiyete yaratan ortama hiç girmeyerek (kaçınma), sosyal ortamlara girmemenin mümkün olmadığı durumlarda ise bu ortamlardan ilk fırsatta kaçarak anksiyete ile başaçıkmakta ve anksiyetelerinin azaldığını gördükçe de benzer durumlarda benzer başaçıkma davranışlarını kullanmaya devam etmektedirler. Çünkü bu davranışlar olumsuz değerlendirilme ve alay konusu olma gibi istenmeyen sonuçların önüne geçmeyi sağlaması nedeniyle, sosyal anksiyeteli bireyler için bir nevi cezadan kaçınma anlamına gelmektedir. Özetle davranışçı modele göre, klasik koşullanma yoluyla öğrenilen ya da kazanılan korkular (olumsuz yaşam deneyimleri) edimsel koşullanma (kaçma-kaçınma davranışları) ile pekişerek sosyal anksiyetenin devamlılığında rol oynamaktadır (Clark, 2001; Sungur, 1997a; Türkçapar, 1999; Maseovitch, Antony ve Swinson, 2009; Hofmann, 2008). Bütün bunlardan yola çıkarak gerek bilişsel yaklaşımların ve gerekse davranışsal yaklaşımların sosyal anksiyeteyi ele alış biçimleri bir bütün olarak değerlendirildiğinde, davranışçı ve

bilişsel yaklaşımların bütünleşmesinden doğan bilişsel davranışçı yaklaşımın (Rachman, 1996, 1997; Sungur, 2003a), sosyal anksiyetenin oluşumu ve devamlılığında kısır döngü halinde devam eden süreci en iyi şekilde açıklayan yaklaşım olduğu söylenebilir. Bilişsel davranışçı model çerçevesinde bu süreç şu şekilde özetlenebilir. Sosyal anksiyeteli bireyler sosyal ortamlara ilişkin yaşadıkları ya da tanık oldukları travmatik yaşantıların etkisiyle kendilerine ve dış dünyaya ilişkin olumsuz bilişsel yapılar geliştirmekte, bu yapılar nedeniyle sosyal ortamlar tehlikeli olarak algılanmakta, algılanan tehlike ile sosyal anksiyete ortaya çıkmakta, kişi anksiyeteyi azaltmak için bir takım başa çıkma mekanizmaları geliştirmekte, bu başa çıkma mekanizmalarının anksiyeteyi azalttığı ve korkulan sonuçların oluşumunu engellediği görüldükçe benzer durumda aynı başa davranışları kullanılmaya devam etmekte, böylelikle sosyal ortamlara ilişkin olumsuz düşüncelerin gerçekte eşdeğer olmadığı görülmediği gibi uyum bozucu nitelikteki bu olumsuz düşünceler desteklenmekte ve bu durum bir kısır döngü halinde sosyal anksiyetesinin devamlılığına yol açmaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşımın sosyal anksiyeteyi açıklama biçiminin yeterliliği, günümüzde sosyal anksiyetenin tedavisinde en etkili müdahalelerin başında neden bilişsel davranışçı terapilerin geldiğini de açıklar niteliktedir. Çünkü herhangi bir psikolojik problemin ya da psikiyatrik bozukluğun tedavisinde en etkili yaklaşım, o problem ya da bozukluğun ortaya çıkmasında ve devam etmesindeki etkenlerin anlaşılır hale geldiği bir rasyonel sunan ve bu temel patolojiye odaklanan tedavilerin yapıldığı yaklaşımlardır (Sungur, 2000:27).

İlgili literatür incelendiğinde, yurt dışında yapılan çalışmalarda sosyal anksiyeteyi açıklamak üzere bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı çok sayıda model geliştirildiği (Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997) ve bu modeller çerçevesinde sosyal anksiyeteyi azaltmak üzere sağaltım programlarının oluşturulup, etkisinin sınandığı görülmektedir. Daha önce de belirtildiği üzere, sosyal anksiyetenin oldukça yaygın olarak görülen ve kişinin sosyal etkileşimi ile işlevselliğini bozucu etkileriyle bilinen bir problem olması, bu çalışmaların önemini göstermektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalarda, Türkiye’de de sosyal anksiyetenin oldukça fazla olduğu görülmektedir. Bununla birlikte Türkiye’de sosyal anksiyete ile başa çıkma becerisini kazandırmaya yönelik sınırlı sayıda çalışma olduğu söylenebilir (Gümüş, 2002; Aydın, Tekinsav-Sütçü ve Sorias, 2010; Koçak, 2001). Bu nedenle, bilişsel

davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal anksiyeteyi azaltmada etkili olup olmadığını sınamak, araştırmanın temel problemi olarak belirlenmiştir. Bu temel problemin yanı sıra, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarının sosyal anksiyeteye ilişkili olduğu varsayılan reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık düzeylerini azaltmadaki etkililiğin incelenmesi araştırma kapsamında incelenen bir diğer problem durumudur.

1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının, üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal anksiyete, sosyal korku, sosyal kaçınma, red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılığı azaltmada etkili olup olmadığını incelemektir.

1.2 ARAŞTIRMANIN DENENCELERİ

Araştırmada, yukarıda ifade edilen amaç çerçevesinde, aşağıda belirtilen araştırma denenceleri test edilecektir.

Denence 1: Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması sosyal anksiyete düzeyini azaltmada etkilidir.

Denence 2: Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği'nin alt boyutunda yer alan sosyal korku düzeyini azaltmada etkilidir.

Denence 3: Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği'nin alt boyutunda yer alan sosyal kaçınma düzeyini azaltmada etkilidir.

Denence 4: Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması red duyarlılığı düzeyini azaltmada etkilidir.

Denence 5: Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması kişilerarası duyarlılık düzeyini azaltmada etkilidir.

1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Türkiye’de üniversitede öğrenimlerini sürdüren öğrencilerin yaş ortalamaları (17-24) dikkate alındığında büyük bir çoğunluğunun gelişim psikolojisi literatüründe “son ya da geç ergenlik” olarak adlandırılan (Şenol, Ünalın, Avşaroğulları ve İkizceli, 2005; Ulusoy, Özcan Demir ve Görgün Baran, 2005) dönemde buldukları görülmektedir. Gençlik çağı olarak da adlandırılabilir olan bu dönem, insan hayatında biyolojik, psikolojik ve sosyolojik boyutları ile ergenlikten yetişkinliğe geçişte bir köprü işlevi görmektedir. Türkçe’deki “*delikanlı*” sözcüğü ile de nitelendirilen genç ve gençlik dönemi, dinamik yapısıyla, bedensel, ruhsal ve sosyal değişimlerin en yoğun yaşandığı dönemlerin başında gelmektedir” (Kır, 2007:316). Çünkü bu dönemde genç, bir yandan kendi bedeninde olan değişim ve gelişmelere uyum sağlamaya çalışırken bir yandan da kendi değerlerini bulmaya ve anne-babadan bağımsız bir birey olarak yetişkin rollerini benimsemeye çalışmaktadır.

Üniversiteyi kazanarak hayatlarında yeni bir döneme adım atan gençler için üniversite hayatı; aileden ayrılma, yeni bir okula, kente ve çevreye uyum sağlama gibi bir takım adaptasyon sorunlarını beraberinde getirmektedir. Bununla birlikte arkadaşlık ilişkilerini ve sosyal çevrelerini geliştirme, fikirlerini ortaya koyma, mesleğe hazırlanma ve geleceği planlama gibi sunduğu olanaklar sayesinde bağımsız bir birey olma ve yetişkin rollerine hazırlanma yolunda geliştirici bir ortam da sunmaktadır. Bu ortamda bir yandan potansiyellerini ortaya koymak ve yeni beceriler geliştirmek durumunda olan genç, bir yandan da sağlıklı ve güvenli sosyal ilişkiler geliştirmek durumundadır. Bu anlamda öğrencinin performansını ortaya koyması ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmesi adına yaşadığı zorlukların, sadece üniversite yıllarının verimli geçmesini değil aynı zamanda geleceğe ilişkin yetişkin rollerinin kazanımı da engelleyici olduğu söylenebilir. Mesleğe ve hayata atılmanın eşiğinde olan üniversite öğrencileri için karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkma mücadelesini ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirerek bu ilişkileri sürdürme çabalarını zorlaştırıcı, hatta engelleyici sorunların başında sosyal anksiyetenin geldiği söylenebilir. Çünkü sosyal anksiyete, gerek kişilerarası ilişkileri engelleyici gerekse eğitim ve meslek hayatındaki performansı bozucu etkileri ile bilinen bir problemdir. Dilbaz (1997) sosyal fobisi olan bireylerin %92’sinin mesleki işlevlerinde, %85’inin akademik

performanslarında ve %70'inin ise sosyal ilişkilerinde bozukluk yaşadıklarına dikkat çekmiştir.

Türkiye'de, üniversite öğrencileri üzerinde sosyal anksiyetenin yaygınlığını belirlemeye yönelik yapılan araştırma sonuçları, bu problemin hiç de azımsanmayacak düzeyde olduğunu göstermektedir. İzgiç ve arkadaşları (2000) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde sosyal fobi yaygınlığının incelendiği bir çalışmada, sosyal fobinin yaşam boyu yaygınlığı %9.6, son bir yıllık yaygınlığı ise %7.9 olarak bulunmuştur. Kaya ve arkadaşları (1997) tarafından 1653 öğrenci üzerinde yapılan benzer bir çalışmada öğrencilerin %24.2'sinde sosyal fobik belirtiler olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinde psikiyatrik bozuklukların yaşam boyu ve 12 aylık yaygınlık oranlarını saptamak amacıyla yapılan bir başka çalışmada ise sosyal anksiyetenin gerek anksiyete grubu bozukluklar gerekse tüm psikiyatrik bozukluklar içinde en yüksek yaygınlık oranına sahip olan bozukluk olduğu bulunmuştur (Kırpınar ve diğ., 1997). Türkiye'de üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığını belirlemek üzere yapılan son çalışmada ise sosyal fobinin bir yıllık yaygınlık oranı %20.9, yaşam boyu yaygınlık oranı ise %21.7 olarak tespit edilmiştir (Gültekin ve Dereboy, 2011).

Bireysel, mesleki ve sosyal gelişim açısından oldukça kritik bir dönemde olan üniversite öğrencileri için sosyal anksiyete, ciddi boyutlarda yeti yıkımına neden olan bir sorundur. Bu durum sosyal anksiyetenin doğasından daha çok, sosyal anksiyeteden bir an önce kurtulmak ve benzer durumlarla karşı karşıya gelmemek için kullanılan başa çıkma davranışları ile ilgilidir. Bilindiği üzere sosyal anksiyeteli bireyler topluluk önünde herhangi bir eylemde bulunurken ya da diğer insanlarla bir arada bulduklarında hata yapmaktan, uygunsuz davranışlar sergilemekten ve bu nedenle de olumsuz değerlendirilmekten aşırı derecede korku duymaktadırlar (APA, 2000, Dsm-IV). Bu korku nedeniyle anksiyeteli bireyler, sosyal ortamlardan olabildiğince uzak durmaya, sosyal ortamlarda bulunmamanın mümkün olmadığı durumlarda ise diğerlerinin dikkatini çekecek davranışlar sergilememeye özen göstermekte ya da buldukları ilk fırsatta ortamdan uzaklaşmaktadırlar. Kaçma-kaçınma davranışları olarak adlandırılan bu davranışlar kısa vadede kişinin yaşadığı anksiyeteyi azaltmakla birlikte, uzun vadede anksiyetenin devam etmesine yol açmaktadır. Çünkü bu davranışları kullanarak anksiyetesinin azaldığını gören birey

daha fazla kaçınma davranışı sergilemekte ve bu durum bir kısır döngü halinde devam etmektedir. Kaçma ve kaçınma davranışlarının sıklıkla kullanılması durumunda birey, sosyal ortamlara ve kendi yetersizliğine ilişkin olumsuz düşüncelerinin gerçeği yansıtmayı yansıtmadığını test edememekte ve bu düşüncelerinin doğru olduğuna ilişkin inançlarına destek bulmaktadır (Sungur, 1997a, 2000). Yani sosyal ortamlarda diğerlerinin beğenisini ve takdirini kazanmak isteyen, bununla birlikte bu davranışları sergileyebileceğine ilişkin yoğun bir güvensizlik içinde olan anksiyeteli birey için bu durum daha fazla özgüven eksikliğine yol açmaktadır (Fishman, 2006). Gittikçe artan özgüven eksikliğine ek olarak, sosyal anksiyeteli bireyin, olumsuz değerlendirilmemek amacıyla, diğer insanlardan uzak durma ve girişken davranışlar sergilemekten kaçınma çabası, sosyal ortamlarda diğer kişilerin davranışlarını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Örneğin sosyal ortamlarda az konuşmaya, göz kontağından kaçınmaya çalışan birey, diğerleri tarafından ilgisiz, soğuk ya da samimiyetsiz olarak değerlendirilebilir (Wells, 2002a:144). Tüm bunlardan yola çıkarak, sosyal anksiyeteye başa çıkma için kullanılan davranışların, üniversite öğrencilerinin kendilerinden bekledikleri ve yapmak istedikleri performansları gerçekleştirememelerine yol açtığı söylenilebilir. Bu durum ise öğrencilerin kendilerine olan güvenlerinin giderek azalmasına yol açmaktadır. Yanısıra sosyal anksiyeteye başa çıkmada kullanılan kaçma-kaçınma davranışları öğrencilerin sosyal etkileşim için gerekli olan içtenlik ve samimiyetten uzak kalmalarına yol açarak zamanla sosyal izolasyona neden olabilmektedir (Icd-10, 1993). Özetle üniversiteli öğrenciler için sosyal anksiyete; akademik, sosyal, eğitsel ve ileriye yönelik mesleki işlevselliği bozan ciddi bir sorundur.

İşlevselliği ve uyumu bozucu etkileri ile bilinen sosyal anksiyete, aynı zamanda pek çok psikolojik rahatsızlığın da eşlik ettiği bir problemdir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, sosyal anksiyetenin diğer psikolojik sorunlarla beraber eş zamanlı görülme oranının oldukça yaygın olduğu dikkat çekmektedir (Kessler, Stein ve Berglund, 1998; Kessler, Stang, Wittchen, Stein ve Walters, 1999; Merikangas ve diğ., 1996; Essau ve diğ., 1999; Magee ve diğ., 1996). Sosyal anksiyetenin diğer hastalıklarla birlikteliğini ele alan çalışmalarda; eşanlı durumların %76'sında ise sosyal fobinin, eş tanıdan önce başladığı belirtilmiştir (Solmaz, Gökalp ve Babaoğlu, 1999). Schneier, Johnson, Hornig, Liebowitz ve Weissman'da (1992a) sosyal

fobinin %77 lik bir oranla diğer psikolojik rahatsızlıklardan önce geliştiğini belirtmişlerdir. Bu durum sosyal anksiyetenin tedavi edilmediği takdirde klinik bir seyir izlemesiyle yakından ilişkili görünmektedir.

Sosyal anksiyetenin başlangıç yaşına ilişkin yapılan araştırmalar, başlangıcının ergenlik hatta çocukluk yıllarına kadar uzandığını göstermektedir. Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde de benzer şekilde sosyal anksiyetenin genellikle ergenlik döneminde başladığı ve tedavi edilmediği takdirde kronik bir seyir izlediği görülmektedir (Akdemir ve Cinemre, 1996; Tükel, Kızıltan, Demir ve Demir, 1998a). Sayar, Solmaz, Öztürk, Özer ve Arıkan (2000b) tarafından yapılan bir çalışmada sosyal fobinin başlangıç yaşı ortalama 19.4 ± 5.7 (ortalama±standartsapma) olarak bulunmuştur. Tükel, Kızıltan, Demir ve Demir, (1998b) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise 17.4 ± 7.3 yıl olarak saptanmıştır. Dilbaz (1997) sosyal fobinin başlangıç yaşının yaygın olmayan tip sosyal fobide 22.6 olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte sosyal anksiyeteli bireylerin yardım arayışı içinde olmaları ve tedaviye başvurmaları rahatsızlığın başlangıç yaşından çok daha sonra olmaktadır. Sosyal anksiyeteli bireylerin utanma, eleştirilme, diğerleri gözünde yetersiz olarak değerlendirilme gibi korkuları kişinin yardım arama davranışını da geciktiren bir etken olarak değerlendirilebilir. Ancak yardım arama davranışı geciktikçe, sosyal anksiyetenin; bireyin eğitim hayatı, akademik başarısı, sosyal ilişkileri, meslek hayatı ve özel yaşamı üzerindeki kısıtlayıcı etkileri giderek daha da fazla artmaktadır. Başka bir ifadeyle, sosyal anksiyete ciddiye alınmadıkça, hatalı başa çıkma mekanizmaları kullanılmaya devam ettikçe ve yardım arama davranışı geciktikçe, gün be gün yaşam kalitesi ve işlevsellik daha çok bozulmakta, yeti yitimi artmakta ve artan yetersizlikle beraber başka ikincil rahatsızlıklar gelişmektedir (Stein ve Kean, 2000; Wittchen ve Beloch, 1996).

Sonuç olarak sosyal anksiyetenin ciddi düzeyde yeti kaybına yol açması, sosyal, akademik, mesleki zorlanmalara neden olması, erken yaşlarda başlayarak kronik bir seyir izlemesi ve beraberinde başka ruhsal hastalıkları da getirmesi gibi nedenlerden dolayı tedavi edilmemesi durumunda birey ve toplum için önemli kayıplara yol açtığı görülmektedir. Bu nedenle son yıllarda sosyal anksiyetenin tedavisine yönelik araştırmalara ağırlık verildiği görülmektedir. Bu çalışmalarda ise psikoterapötik yaklaşıma dayalı tedaviler arasında ise en etkili müdahalelerin başında bilişsel

davranışçı terapilerin geldiği dikkat çekmektedir (Butler ve diğ., 2006; Rodebaugh ve diğ., 2004). Bu durum bilişsel-davranışçı yaklaşımın sosyal anksiyetenin ortaya çıkmasında ve devam etmesindeki etkenleri anlaşılır hale getiren bir rasyonel sunması ve temel patolojiye odaklanan kanıta dayalı terapiler olması ile açıklanabilir.

İlgili literatür incelendiğinde yurt dışında, sosyal anksiyeteyi açıklamak üzere bilişsel davranışçı modellerin geliştirildiği ve bu modeller çerçevesinde sosyal anksiyeteyi azaltmak üzere tedavi programlarının oluşturulup, etkisinin sınındığı çok sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Bununla birlikte Türkiye’de bu çalışmalarının sayısının oldukça sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir. Daha önce de belirtildiği üzere Türkiye’de üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyetenin görülme oranı oldukça yüksektir. Ayrıca yapılan çalışmalarda, sosyal anksiyetenin başlangıç yaşına ilişkin elde edilen bulgular, problemin üniversite yıllarına denk gelen dönemlerde başladığını (Sayar ve diğ., 2000b) ya da bu dönemlerde problemin kişi üzerindeki sınırlayıcı etkilerinin daha belirgin olarak ortaya çıktığını göstermektedir (İzgiç ve diğ., 2000). Tüm bunlar sosyal anksiyeteyi tedavi ya da önlemeye yönelik çalışmalara duyulan ihtiyacın bir göstergesi olarak değerlendirilmiş ve araştırmanın hareket noktasını oluşturmuştur.

Türkiye’de sosyal anksiyetenin tedavisine ya da önlenmesine yönelik etkiliği deneysel olarak sınanmış araştırmalar incelendiğinde bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı toplamda beş çalışma bulunduğu görülmektedir. Bu çalışmalardan ikisi ilköğretim ikinci kademe öğrencileri üzerinde gerçekleştirilirken (Aydın, 2006, Aydın ve diğ., 2010, Sertalin Mercan, 2007), ikisi lise öğrencileri (Koçak, 2001; Çakır, 2010) ve diğeri ise üniversite öğrencileri (Gümüş, 2002) ile gerçekleştirilmiştir. İlköğretim öğrencileri ile Aydın (2006) tarafından yapılan çalışmada çalışma grupları yalnızca kız öğrencilerden oluşmaktadır. Lise öğrencileri ile Koçak (2001) tarafından yapılan çalışma ise yalnızca erkek öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Bu durum araştırmacılar tarafından çalışmanın genellenebilirliğine ilişkin sınırlayıcı bir etken olarak değerlendirilmiştir. Görüldüğü üzere Türkiye’de üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyeteye başa çıkmaları için bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak geliştirilmiş ve etkililiği sınanmış yalnızca bir çalışma bulunmaktadır. Kuşkusuz ki bu çalışma üniversite öğrencileri için oldukça önemli bir gereksinimi karşılamaktadır. Bununla birlikte Türkiye’de

üniversite öğrencileri üzerinde etkililiği sınanan bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı daha fazla müdahale programının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca Gümüş (2002) yapmış olduğu çalışmada sosyal kaygıyla başa çıkmaya yönelik grup programının daha kısa süreli (8-10 haftalık) bir içerikle hazırlanarak etkililiğinin test edilmesini önermektedir. Bu çalışma üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyeteye başa çıkmalarına yardımcı olmak amacıyla daha kısa süreli içeriğe sahip olması nedeniyle önem taşımaktadır. Ayrıca oluşturulmuş olan programın içeriği diğer sağaltım çalışmalarından farklı olarak mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı ve kişiler arası duyarlılık gibi sosyal anksiyete ile ilişkili olduğu düşünülen durumları kapsamaktadır. Başka bir ifadeyle; sosyal ortamlarda ya da performans sergilemeyi gerektiren durumlarda, diğer insanların olumlu izlenimlerini kazanmak için mükemmel olma isteğiyle kişilerarası ilişkiler ve reddedilmeye ilişkin duyarlılık düzeylerini azaltma, etkililiği sınanacak olan sosyal anksiyete ile başa çıkma programının önemle üzerinde durduğu basamaklarını oluşturmaktadır. Sonuç olarak Türkiye’de sosyal anksiyete bozukluğuna yönelik tedavi ya da önleme programlarının sayıca azlığı ve programların etkililiğini sınamaya yönelik deneysel çalışmaların sınırlılığı bu çalışmanın gerekliliğini ve önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca farklı içeriklerle oluşturularak etkililiği incelenen bu ve benzeri çalışmaların alana ve yeni yapılacak çalışmalara önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırma gruplarında yer alan katılımcılar, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri arasından seçildiğinden elde edilen bulguların genellenebilirliği benzer koşullara sahip üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Deney grubuna uygulanan bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programı dokuz oturum ile sınırlıdır.
3. Deneysel çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin farklı program ve sınıf düzeylerinde bulunmaları yardım sürecinde bireysel yaşantı farklılıkları oluşturması çalışmanın iç geçerliliği üzerinde sınırlılığa neden olmaktadır.
4. İzleme çalışmaları, son ölçümden sonra üç ay arayla alınan ölçümlerle sınırlanmıştır.

1.5 TANIMLAR

Sosyal Anksiyete (Sosyal Fobi): Tanımadık insanlarla karşılaştığı veya başkaları tarafından izlenebileceği sosyal ortamlarda ya da performans sergilemeyi gerektiren durumlarda ortaya çıkan, kişinin küçük duruma düşeceği ve utanç duyabileceği şekilde davranacağından ya da anksiyete belirtileri göstereceğinden belirgin şekilde ve sürekli olarak korku duymasüdür (APA, Dsm-IV, 2000).

Reddedilme Duyarlılığı (Red Duyarlılığı): Reddedilmeye karşı kaygılı bekleyiş, reddedilmeyi kolaylıkla algılama ve reddedilmeye aşırı tepki verme eğilimidir (Kross, Egner, Ochsner, Hirsch ve Downey, 2007; Downey ve Feldman, 1996)

Kişilerarası Duyarlılık: Kişilerarası ilişkilerde, önemsenip değer verilmediğine ya da kötü davranıldığına inanma gibi diğer insanların davranışlarını hatalı yorumlamaya bu nedenle de başka insanların bulunduğu ortamlarda huzursuz olarak girişken davranışlardan ya da ilişkilerden kaçınmaya yol açan, başkalarının duygu ve davranışlarına aşırı derecede dikkat etme ve eleştirilme ya da reddedilmeye karşı aşırı duyarlı olma eğilimidir (Boyce ve Parker, 1989; Davidson, Zisook, Giller ve Helms, 1989).

1.6 SİMGELER ve KISALTMALAR

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

BDGT: Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi

DSM: Tanı ve Ruhsal Bozukluklar İstatiksel El Kitabı

ICD: Ruhsal ve Davranışsal Bozuklukların Sınıflandırılması

LSAÖ: Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği

KDÖ: Belirti Tarama Listesi Kişilerarası Duyarlılık Alt Ölçeği

RDÖ: Reddedilme (Red) Duyarlılığı Ölçeği

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesi kapsamında ilk olarak bilişsel davranışçı model çerçevesinde sosyal anksiyete kavramı ele alınmış olup ardından da çalışma konusu ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI MODEL ÇERÇEVESİNDE SOSYAL ANKSİYETE

Bu başlık altında, bu araştırmanın temel problemine ilişkin olarak bilişsel davranışçı yaklaşımlar çerçevesinde sosyal anksiyetenin doğasını ve gidişatını ele alan bilişsel modellere ayrıntılı olarak yer verilmiştir. Ayrıca bilişsel yaklaşım çerçevesinde sosyal anksiyetenin reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılıkla olan ilişkisi de kuramsal görüşlere dayalı olarak açıklanmıştır.

2.1.1 Sosyal Anksiyetenin Bilişsel ve Davranışçı Model Çerçevesinde Ele Alınması

Beck tarafından 1960'lı yılların başında depresyon tedavisi için geliştirilmiş olan bilişsel terapi ilerleyen yıllarda anksiyete grubu bozukluklar başta olmak üzere çok sayıda psikiyatrik sorunun tedavisine yönelik olarak da uyarlanmış ve oldukça başarılı sonuçlar elde edilmiştir (J. Beck, 1995; Caballo, Andres ve Bas, 1998). Depresyon tedavisi için geliştirilmiş olan bilişsel davranışçı terapinin, günümüzde anksiyete bozukluklarının tedavisinde, deneysel olarak en çok desteklenen psikolojik tedavi olduğu belirtilmektedir (Petronko ve DiDomenico, 2005; Ingram ve Scott, 1990). İlgili literatür incelendiğinde, sosyal fobinin bilişsel davranışçı yöntemle tedavisine yönelik artan bir ilginin olduğu ve bu konuda çok sayıda araştırma olduğu görülmektedir (Rapee ve Heimberg, 1997; Wells, 2002a; Mörtberg, Clark, Sundin ve Wistedt, 2007; Sungur, 2000). Bunda sosyal fobinin temelinde yatan mekanizmaları açıklamaya yönelik geliştirilmiş modellerin yetersiz kalmasının ve bilişsel terapilerin kısa süreli ve yapılandırılmış olmasının etkili olduğu söylenebilir (Sungur, 1997b).

Sosyal fobi olarak da bilinen sosyal anksiyete; sosyal etkileşim gerektiren ya da performans sergilenmesi gereken herhangi bir ya da birden çok ortamda, özellikle de tanımadık insanlar karşısında ve başkaları tarafından incelenme olasılığının bulunduğu durumlarda ortaya çıkan, kişinin diğerleri tarafından yetersiz biri olarak değerlendirilmesine yol açacak davranışlarda bulunulacağından ya da anksiyete belirtileri göstereceğinden aşırı ve sürekli bir korku duyması ile karakterize edilen bir bozukluktur. Tanımlamalar ve tanı kriterleri incelendiğine (örn, Dsm-IV, Icd-10), sosyal anksiyetenin bilişsel, davranışsal, duygusal ve fizyolojik olmak üzere dört temel karakteristik özelliği olduğu görülmektedir. Bununla birlikte sosyal anksiyetenin bilişsel modelinde biliş öncelik verildiği dikkat çekmektedir. Başka bir ifadeyle sosyal anksiyetenin bilişsel yönünün davranışsal, duygusal ve fizyolojik yönlerine de öncülük ettiği söylenebilir.

Bilişsel modele göre, sosyal fobinin ortaya çıkmasında ya da devam etmesinde, işlevselliği ve uyumu bozucu nitelikteki bilişsel süreçler (örneğin hatalı bilgi işleme, bilişsel çarpıtmalara ve olumsuz otomatik düşüncelere sahip olma vb) yer almaktadır (Curtis, Kimball ve Stroup, 2004; Beck ve Emery, 2006; Herbert, Rheingold ve Goldstein, 2002; Stravynski, Bond ve Amado, 2004; Rapee ve Heimberg, 1997; Clark ve McManus, 2002; Spokas ve diğ., 2007; Clark ve Wells, 1995). Uyum bozucu nitelikteki bu bilişsel süreçler, sosyal fobisi olan bireylerin sosyal etkileşim gerektiren ortam ve durumların tehlikeli olduğuna yönelik düşünce ve inançları ile yakından ilişkilidir. Bilindiği üzere en genel hatlarıyla bilişsel terapi; kişinin kendisi ve diğerleri hakkındaki düşünceleri, varsayımları ve beklentilerinin kişinin duygusal ve davranışsal tepkilerinde oldukça etkin bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Sosyal anksiyeteli bireylerde duygusal, davranışsal ve hatta fizyolojik tepkilerin temelinde de sosyal ortamların tehlikeli olarak algılanması ve değerlendirilmesiyle ilgili bir takım sayıtlılar yer almaktadır. Çünkü sosyal fobisi olan bireyler sosyal ortamlarda kendi davranışlarına ve bu davranışların başkaları tarafından yargılanacağına ilişkin işlevsel olmayan bazı düşünce ve inançlara sahiptirler. Sosyal anksiyeteli bireylerin kendilerine ve diğerlerine yönelik işlevsel olmayan bu inançları sosyal ortamlarda, başta olumsuz değerlendirilme ile ilgili otomatik düşünceleri uyarmakta ve böylece sosyal kaygı oluşmakta ve sosyal performans bozulmaktadır (Sungur, 2000:27). Sosyal ortamlarda oluşan bu otomatik düşüncelere, “saçmalıyorum”, “sıkıcıyım”,

“başarısız oldum”, “beni beğenmediler” gibi düşünceler örnek verilebilir. Bu otomatik düşüncelerin gerisinde ise “eğer hata yaparsam insanlar benim başarısız olduğumu düşünürler”, “yanlış bir şeyler söylersem benimle dalga geçerler”, “eğer uygun olmayacak şekilde bir davranışta bulunursam, insanlar benim aptal olduğumu düşünürler ve benimle alay ederler” gibi koşullu inançların yattığı görülmektedir. En temelde ise sosyal anksiyeteli bireylerin kendilerine ve diğerlerine yönelik temel inançları bulunmaktadır. Bu temel inançlar; kendilerine yönelik “yetersizim”, “tuhafım”, “başarısızım”, “kusurluyum”, “aptalım”; “sıkıcıyım”; diğerlerine yönelik ise “dış dünya acımasız”, “insanlar eleştirel”, “diğerleri yargılayıcı” gibi işlevselliği ve uyumu bozucu niteliktedir (Clark ve Wells, 1995; Doğan ve Sapmaz, 2008). Bu nedenle sosyal anksiyetenin bilişsel terapisinde, danışanların sosyal ortamlarda kendi davranışlarına ve başkalarının değerlendirmelerine yönelik beklentileri, tahminleri ve yorumları ele alınarak, bilgi işleme sürecindeki hatalar belirlenmeye ardından ise kişilerin karşılaştıkları durumlarla ilgili olarak alternatif yorumlar geliştirmelerine yardımcı olunmaya çalışılmaktadır. Bu amaçla bilişsel terapide, sıklıkla kişilerin sosyal anksiyete yaşamalarına etki eden negatif otomatik düşünceleri belirlenmekte ve bu otomatik düşünceleri destekleyen ve aynı zamanda onlarla çelişen kanıtlar incelenmektedir. Bu yolla danışanların endişeli düşüncelerini (örneğin, “eğer insanlar benim kızardığımı görürlerse zayıf ve yetersiz olduğumu düşünürler”) değiştirmelerine yardımcı olunmaya çalışılmaktadır (Antony, 1997).

Sosyal anksiyetenin bilişsel modeline göre, bireylerin performans sergilenmesi gereken durumlarda ve sosyal ortamlarda anksiyete yaşamalarının temelinde bu ortamların kişisel değerliliklerine yönelik bir tehdit kaynağı olarak algılanması yatmaktadır. Çünkü sosyal anksiyeteli bireyler kendileri hakkında güçlü ve olumlu izlenimlere sahip olunmasını isterler. Ancak, bu isteği diğer insanlardan ayıran temel özellik bu isteğin yaşamlarının büyük bir çoğunluğunu kapsamaması ve aynı zamanda bu isteğin gerçekleştirebileceklerine ilişkin kendilerine duydukları güvensizliktir (Doğan ve Sapmaz, 2008). Başka bir ifadeyle sosyal ortamlarda ve performans sergilenmesi gereken durumlarda insanların önünde uygun davranışları sergileyemeyerek yanlış ve hatalı davranışlarda bulunacaklarına ve bu nedenle insanlar tarafından alay konusu olup, reddedileceklerine inanan sosyal anksiyeteli bireyler için bu ortamlar kişisel değerliliklerine ilişkin bir tehlike kaynağı olarak

görülmektedir. Bu anlamda sosyal anksiyeteli birey için, diğerlerinin olumlu izlenimlerini alamayarak, hatta alay konusu olacağı endişesinin bir güç kaybı olarak değerlendirildiği söylenebilir. Beck (2008:68), kişi için canlı ya da cansız önemli olan bir objenin kaybolma olasılığının kişisel güce yönelik bir tehdit unsuru olduğunu ve bu durumun kişiyi anksiyeteye sürüklediğini belirtmiştir. Ona göre kişinin eleştirilme, aşağılanma ya da reddedilme gibi psikolojik bir tehdit karşısında yaşadığı anksiyetede görülen özellikler, fiziksel bir zarar görme ya da hastalanma durumlarında görülen anksiyeteye aynı özelliklere sahiptir.

Kişinin sosyal ortamları kişisel değerliliğine yönelik bir tehlike kaynağı olarak görmesi, bu ortamlarda sergilediği davranışları diğer insanların nasıl değerlendirdiğine ilişkin öngörülerini ile yakından ilişkili görünmektedir. Bilindiği üzere sosyal anksiyeteli kişilerin diğerleri “söylediğim şeylerden hoşlanırlar mı, yoksa beni budala mı bulurlar, beni överler mi, yoksa benimle alay mı ederler” şeklinde endişeleri bulunmaktadır ve bu endişeleri nedeniyle diğerlerinin anlık tepkilerini kendileriyle ilgili kalıcı bir tutum haline alacakmış gibi görme eğilimindedirler. Bu eğilim aslında sosyal anksiyeteli kişinin diğerlerini üzerindeki bıraktığı etkiyi nasıl algıladığına bağlıdır. Daha açık bir ifadeyle bireyin sosyal kişiliği ile ilgili zihninde canlandırdıkları ve olmasını istedikleri, kendi benliğini algılayışının önüne geçebilmektedir. Bu durumda ise "Eğer fiziksel olarak çekici değilsem veya iyi konuşan hoş sohbet bir değilsem, insanlar beni sevmez ve değersiz olurum" gibi koşullu inançlar ön plana çıkmaktadır (Beck, 2008:48). Rector, Kocovski, Ryder ve Ledley (2006), sosyal ortamlarda sosyal anksiyete düzeyinde görülen artışın, yalnızca çarpıtılmış kendilik algısının bir sonucu olarak değil aynı zamanda başkalarının algılarının da çarpıtılmasıyla birleşerek oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu durum sosyal kaygılı bireylerin diğer insanların izlenimlerine dair yaptıkları içsel konuşmalarla ve insanlar tarafından gözlemlenildiği, eleştirildiği ya da reddedildiklerine ilişkin inançlarıyla yakından ilişkili görünmektedir. Stopa ve Clark (1993) “sosyal fobili bireylerin reddedilecekleri ve diğerlerinin gözündeki değerlerini ya da statülerini kaybedecekleri yönündeki düşünce ve inançları nedeniyle sosyal ortamlara katıldıklarında ya da katılmayı düşündüklerinde anksiyete yaşadıklarını ve olumsuz düşüncelerin bir kısır döngüye yol açarak sosyal fobinin devamlılığında önemli bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Bu döngüsellik üç temel

nedenle açıklamaktadırlar: İlk olarak, anksiyetenin bedensel ve davranışsal belirtileri algılan tehlike kaynaklarını ve dolayısıyla anksiyetelerini artırmaktadır. Örneğin, kızaran birey bunu diğerlerinin kendisini aptal yerine koyduklarının ya da alaya aldıklarının bir kanıtı olarak yorumlamaktadır). İkinci olarak, sosyal fobikler olumsuz düşünceleriyle giderek daha fazla meşgul olmakta ve bu meşguliyet sosyal ortamlarda kendi yeteneklerine ilişkin ipuçlarını görmelerini ve gerçekçi değerlendirmeler yapmalarını engellemektedir. Bu durumda ise sosyal fobiklerin davranışlarında meydana gelen bir takım değişiklikler fobik korkularını destekleyici sonuçlar doğurmaktadır. Örneğin, korkuları nedeniyle insanlara daha az sıcak ve cana yakın davranabilirler ve bu da sosyal çekiciliklerini azaltarak başkalarının da kendilerine daha soğuk davranmalarına yol açabilir. Son olarak kendi içsel diyologları ve tehlike ipuçlarına ilişkin bilişsel yanlılıkları nedeniyle sosyal fobikler, kendi davranışlarını ve başkalarının davranışlarını değerlendirirken, ilgi ve dikkatlerini gerçekte var olan asıl kanıtları engelleyici ya da olması muhtemel sosyal olumsuz yargıları destekleyici şekilde odaklamaktadırlar” (Stopa ve Clark, 1993:255).

Bilişsel modele göre, sosyal ortamlarda kişilerin kendi davranışlarına ve diğerlerinin değerlendirmelerine yönelik olumsuz otomatik düşünce ve varsayımları sosyal anksiyeteli birey için sadece bir düşünce olmaktan öteye geçmekte ve gerçekte eşdeğer olarak algılanmaktadır. Çünkü sosyal anksiyeteli bireyler olumsuz otomatik düşünceleri nedeniyle sosyal ortamlar karşısında sürekli bir korku içindedirler ve bu nedenle çevresel uyaranları seçici bir algılamayla düşüncelerini destekleyici bir şekilde değerlendirme eğilimindedirler. Objektif bir gözlemci tarafından değerlendirildiğinde, somut bir tehlikenin varlığı söz konusu olmayan ve zararsız olarak görülen hatta olumlu bile değerlendirilebilecek durumlarda bile kişiler kendi kendilerine sordukları sıkıntı verici nitelikte bir yığın soru ile gerçeği bilişsel çarpıtmaları çerçevesinde değerlendirmektedirler. “Ya bir şeyler yolunda gitmezse”, “ya beni sevmezlerse”, “ya iyi konuşamazsam”, “ya komik duruma düşecek şekilde davranırsam” şeklindeki bu sorular ve felaket beklentileri sosyal kaygılı bireylerin kendilik şemasındaki yetersizlik inançları ile de etkileşime girerek aslında olmasını istemedikleri ve kaçındıkları durumlarla daha çok karşılaşmalarını sağlayıcı bir rol oynamakta bir nevi sosyal anksiyetenin bilişsel döngüsüne katkı sağlamaktadır.

Stopa ve Clark (1993); sosyal anksiyetesi olan bireylerin olumsuz otomatik düşünceleri ile aşırı bir uğraş içinde olduklarını ve bu uğraş nedeniyle, gerek kendi davranışlarını, gerekse bu davranışlara diğerlerinin nasıl tepki verdiklerini değerlendirirken, çevreden gelen uyarıların olumsuz düşüncelerini destekleyici nitelikte topladıklarını belirtmişlerdir. Korktukları durumların başına gelmesi anlamını da taşıyan bu durumda ise kişiler sosyal ortamlardan daha çok çekilmekte bunun sonucunda ise istenmediklerine ve sevilmediklerine dair başka çıkarımlarda bulunmaktadır. Böylesi bir durumun, sosyal anksiyetenin bilişsel döngüsüne neden olduğu ve devamlılığına ya da giderek artmasında son derece önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Roth ve Heimberg (2001), sosyal fobiklerin sosyal ortamlar karşısında dikkatlerini kendilerini başkalarının gözlemlendiklerine ve sosyal bir obje olarak görüldüklerine dair düşüncelerine yönelttiklerini belirtmişlerdir. Başka bir ifadeyle sosyal fobisi olan kişilerin kendilik değerlendirmeleri, başkalarının onları nasıl değerlendirdiklerine ilişkin algılamaları doğrultusunda şekillenmektedir (Roth ve Heimberg, 2001).

Davranışçı yaklaşıma göre ise, sosyal ilişkiler sırasında yaşanan travmatik yaşantıların sosyal fobinin oluşumunda önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Sosyal fobi, travmatik yaşantılara bireyin bizzat kendisinin maruz kaldığı durumların ardından gelişebileceği gibi aynı zamanda bireyin başkalarının yaşamış oldukları yaşantılara tanık olması yoluyla da gelişebilmektedir (Kılıç, 1999; Mulkens ve Bögels, 1999; Kimbrel, 2008). Öst (1987) tarafından anksiyetesi olan kişilerle yapılan bir çalışmada katılımcıların %70'ten fazlası, anksiyetelerini koşullanma ve modelleme yoluyla edindiklerini belirtmişlerdir.

Davranışçı modele göre, özellikle erken çocukluk dönemlerinde kişinin travmatik bir yaşantıya maruz kalması ya da tanık olması durumunda kazanılan korkular, klasik koşullanma yoluyla genellenebilmekte ve benzer sosyal ortamlarda benzer anksiyete tepkileri ortaya çıkmaktadır. Örneğin sınıf içinde yapılan bir etkinlikte kekeleyi için arkadaşları tarafından alay konusu olan ya da bu durumu gözlemleyen bir çocuk, kusursuz konuşmasını gerektiren herhangi bir durumu ya da sınıf ortamını hatırlatan herhangi bir ortamı tehlikeli olarak algılayacaktır. Bu durumda anksiyete programı otomatik olarak devreye giren kişi, yaşadığı anksiyeteyi azaltmak, bu anksiyeteden kurtulmak ya da bu durumla karşılaşmamak için bir takım başa çıkma mekanizmaları

geliştirecektir. Sosyal anksiyetesi olan kişiler sıklıkla anksiyete yaratan ortama hiç girmeyerek (kaçınma), sosyal ortamlara girmemenin mümkün olmadığı durumlarda ise bu ortamlarda olabildiğince kısa süre kalarak, ilk fırsatta ortamdan çıkmaktadırlar (kaçma). Kaçınma ve kaçma olarak da bilinen bu başaçıkma stratejileri ile anksiyetelerinin azaldığını gören birey benzer durumlarda benzer başaçıkma mekanizmalarını kullanmaya devam edecektir. Yani klasik koşullanma yoluyla öğrenilen korkular ve yaşanan anksiyete ile baş etme stratejileri edimsel koşullanma ile sosyal anksiyetenin devamlılığında rol oynamaktadır. Çünkü kaçma ve kaçınma davranışları, anksiyetesinin azaldığını gören ve istemediği sonuçlardan uzaklaşan birey için bir nevi cezadan kaçınma anlamına gelmektedir. Mowrer'in iki aşamalı öğrenme modeli (Double Learning Theory) olarak da adlandırılan bu öğrenme yaşantısında, klasik koşullanma ile öğrenilen ya da kazanılan korku, kaçınma davranışları ile edimsel olarak koşullanmaya devam ederek pekişmektedir (Sungur, 1997a; Türkçapar, 1999; Maseovitch ve diğ., 2009; Hofmann, 2008).

Davranışçı yaklaşıma göre; travmatik deneyimin kişi tarafından bizzat yaşandığı doğrudan koşullanma ve başkalarınca yaşandığı durumlara tanık olma ile gerçekleşen gözlemsel ya da sosyal öğrenme dışında, sosyal fobinin gelişiminde bilgi aktarımı da önemli bir rol oynamaktadır (Kimbrel, 2008; Türkçapar, 1999). Bilgi aktarımında sözel ya da sözel olmayan yolla yani tutumlarla kişiye sosyal ortamların tehlikeli olduğuna dair bilgilerin aktarılması söz konusudur (Türkçapar, 1999:252). Mulken ve Bögels (1999) tarafından yapılan bir araştırma da, sosyal fobisi olan bireylerin %35'i geçmişe yönelik olarak sosyal korkuları bilgi transferi yoluyla öğrendiklerini bildirmişlerdir.

Davranışçı görüş çerçevesinde, sosyal fobinin gelişimini açıklamakta yaygın olarak klasik koşullanma (Pavlov), edimsel koşullanma (Skinner), iki aşamalı öğrenme modeli (Mowrer) ve sosyal öğrenme kuramlarının (Bandura) ilkelerinden yararlanılmaktadır. Ayrıca, sosyal fobinin gelişimini açıklamakta Rachman'ın üç yol kuramından ve modern öğrenme kuramlarından da yararlanıldığı söylenilebilir (Mineka ve Zinbarg; 2006; Öhman ve Mineka 2001; Hofmann, Ehlers ve Roth, 1995). Rachman'ın üç yol kuramı, klasik koşullanmanın ve edimsel koşullanmanın fobilerin gelişimini açıklamakta tek başına yeterli olmadığı görüşünden hareketle geliştirilmiştir. Klasik koşullanma kuramının tekrar kavramsallaştırılmasıyla

şekillenen bu kuram aynı zamanda yeniden koşullanma kuramı (neo- conditioning) olarak bilinmektedir. Bu kurama göre korkuların ediniminde birbiriyle örtüşen üç yol bulunmaktadır. Bunlar: doğrudan koşullanma (direkt olarak korku veren uyarana maruz kalma), model alma (korkulu davranışları izleme, gözleme ve taklit etme) ve olumsuz bilgi aktarımıdır (başkalarından, bir durumun tehlikeli olduğuna dair bilgi alma) (Rachman, 1991). Hofmann ve arkadaşları (1995) tarafından yapılan ve toplulukta konuşma anksiyetesinin etiyolojisinin incelendiği bir araştırmada, konuşma anksiyetesi olan 30 kişi ile olmayan 24 kişiye geçmişte yaşadıkları toplulukta konuşma deneyimleri, sosyal fobilerinin neden kaynaklandığına ilişkin inançları ve korktukları durumlarla ilgili endişeleri sorulmuştur. Konuşma anksiyetesi olan katılımcılar, Dsm-III kriterlerine göre sosyal fobinin tüm tanı ölçütlerini karşılamaktadırlar. Araştırmanın sonuçları, travmatik dışsal yaşantıların (doğrudan koşullanma), başkalarının yaşadıklarına dolaylı olarak maruz kalmanın (model alma) ve bilgi aktarımı ile öğrenmenin (olumsuz bilgi aktarımı) sosyal fobinin nedenleri arasında olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar sosyal fobinin nedenleri olarak gösterilen bu durumların en iyi şekilde Rachman'ın yeniden koşullanma kuramında yer aldığını belirtmişlerdir (Hofmann ve diğ., 1995).

Mineka ve Zinbarg (2006) tarafından geliştirilen modern öğrenme kuramında da, travmatik yaşantılara doğrudan ya da dolaylı maruz kalmanın sosyal fobinin oluşumundaki etkisine dikkat çekildiği görülmektedir. Ayrıca, sosyal öğrenme yaşantıları, sosyal fobi için yatkınlık yaratan davranışsal inhibisyon gibi mizaç özellikleri, kontrol edilebilirlik algısı, stresli olayların öngörülebilmesi ya da ne kadar yakın olduğu gibi etkenlerinde sosyal fobi oluşumunda önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır.

Sosyal anksiyeteyi bilişsel-davranışçı model çerçevesinde ele alan yayınlar incelendiğinde üç temel model üzerinde durulduğu görülmektedir. Bunlar Beck ve Emery'nin İncelenme Anksiyetesi Modeli, Clark ve Wells'in Modeli ve Rapee ve Heimberg'in modelleridir.

2.1.2 Beck ve Emery'nin İncelenme Anksiyetesi (Evaluation Anxiety) Modeli

Sosyal anksiyeteyi açıklayan ilk bilişsel model 1985 yılında Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Değerlendirilme anksiyetesi olarak da adlandırılan bu

modele göre; sosyal anksiyetenin oluşumunda birbiriyle ilişkili üç ana neden bulunmaktadır. Bunlar; “onay görmeye karşı aşırı duyarlılık”, “performans gerektiren durumlarda başarısız olma korkusu” ve buna bağlı olarak gelişen “otonamik aşırı uyarılma hali” olarak kavramsallaştırılmaktadır. Sosyal fobik bireyler için, diğerlerinin onayını alma ve onlar tarafından kabul edilme, kişisel değerliliklerinin bir göstergesidir ve aksini oluşturabilecek her bir durum statü ya da güç kaybı olarak değerlendirilmektedir (Beck, Emery ve Greenberg, 1985). Beck ve arkadaşları (1985) bu durumu daha iyi açıklayabilmek için ip cambazı benzetmesini kullanmışlar ve onun yaşamış olduğu yere düşme korkusunu, sosyal fobiklerin sosyal ortamlarda yaşadıkları uygunsuz ya da yanlış davranma korkusuna benzetmişlerdir (Beck ve diğ., 1985). Öyle ki bir ip cambazı için sorunsuz ve hatasız bir performans, ancak kendi kafasında güvenliği için geliştirmiş olduğu kurallara uyararak sergileyebileceği yeteneğinin bir göstergesidir. Her bir hareketinin, başkalarınca gözlemlendiğine ve iyi ya da kötü şekilde değerlendirildiğine inanan ip cambazı için, yere düşmek kendisi hakkındaki imajını zedelemekte ve statüsünü kaybetmesi anlamına gelmektedir. Cambazın yaşamış olduğu potansiyel düşüş (başarısızlık korkusu) ve buna bağlı oluşacak statü kaybı, sosyal fobili bireylerin yaşadıkları anksiyeteye oldukça benzerdir. Sosyal anksiyeteli bireyler de sosyal ortamlarda sergilemiş oldukları her bir davranışın (konuşma, yemek yeme, şarkı söyleme vb) başkalarınca gözlemlendiği ve değerlendirildiği inancına sahiptirler. Bu nedenle sosyal fobili bireyler için, sosyal ortamlar onların yetenek ve başarılarının sınandığı bir sınav gibidir. Bu ortamlarda sergilenen her bir hatalı ve uygunsuz davranış sosyal fobik birey için sınavdan başarısız olma yani diğerlerinin gözünden düşme ve itibar kaybetme anlamına gelmektedir (Beck ve diğ., 1985).

Beck ve arkadaşlarının incelenme anksiyetesi modeline göre; sosyal fobi, bireylerin kendileri ve sosyal durumlardaki davranış şekilleri konusunda sahip oldukları disfonksiyonel inançların varlığından kaynaklanmaktadır. Sosyal fobide disfonksiyonel inançların üç kategorisi göze çarpar. Bunlar; sosyal performans konusunda aşırı yüksek standartlar (“zayıflık belirtisi göstermemeliyim”), sosyal değerlendirilmeyle ilgili koşullu inançlar (“eğer hata yaparsam diğerleri beni reddeder) ve kendisi hakkında koşulsuz inançlardır (“ben yetersizim”). Bu inançlar, sosyal durumlar tarafından bir kez tetiklendiğinde bir dizi kısır döngü yoluyla sosyal

fobinin devam ettirilmesinde önemli bir rol oynar. Tehlikeli olarak algıladığı sosyal bir durum karşısında, endişeli birey bir dizi fizyolojik (örn, terleme, kızarma, vb.) ve davranışsal anksiyete (örneğin, hızlı konuşma, sessiz kalma, göz temasında kaçınma, vb.) belirtilerini yaşar ve bunu sosyal beceriksizliğinin bir kanıtı olarak değerlendirir. Bu durumda kişi yaşamış olduğu belirtilere odaklanarak, sosyal etkileşimlerden kaçınmaya başlar ve bu da onun ilerlemesine ve olumlu olarak değerlendirilebilecek çevresel tepkilere karşılık vermesine engel olur. Böylesi bir davranış muhtemelen diğerlerinin davranışlarını da değiştirir ve onları sosyal fobili bireylerden soğutur ki, bu durum sosyal fobili bireyin korkularını doğrular. Diğerlerinde böylesi bir davranış değişikliği meydana gelmese bile, bilişsel bir yanlılıkla kişi var olmayan bir eleştiriyi bile bulup çıkarır. Yani, sosyal fobili birey, kendi davranışlarına ve diğerlerinin değerlendirmelerine yönelik seçici bir dikkatle, sosyal açıdan olumsuz değerlendirilme kanıtı olarak yorumlayacağı davranış örnekleri üzerinde odaklanmaktadır (Musa ve Lepine, 2000). İlgili literatür incelendiğinde; sosyal ortamlarda başarısız olma korkusu ve olumsuz sonuç beklentisinin (Efran ve Korn, 1969; Andrews, Freed ve Teesson, 1994) ve potansiyel tehlikeyi bulup çıkarma ya da diğerlerinden gelen tepkileri olumsuz şekilde değerlendirmenin sosyal fobiyle yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

Beck ve arkadaşlarının (1985) incelenme anksiyetesi modeli aslında Beck'in depresyonu açıklamak için geliştirmiş olduğu bilişsel modelinin bir uyarlamasıdır. Bu modelin temelini ise şemalar oluşturmaktadır. Şemalar, kişinin dışarıdan gelen bilgiyi işlemede ve yorumlamada kullandığı kuralla dayalı soyut kavramlardır ve bu kavramlar bireylerin, çevreden alınan bilgileri organize etmesini, yorumlamasını ve kodlamasını sağlar. Beck ve Emery'e (2006) göre şemalar modlar şeklinde gruplanmışlardır. Bu modlar, bütün durumlar boyunca sabit olan bir önyargı (veya bilişsel set) oluştururlar. Eğer bir mod bozulursa sonuç genellikle duygusal bunalımdır. Bu bunalımın çeşidi faal durumdaki modun çeşidine bağlıdır. Örneğin Beck ve Emery (2006), "savunmasızlık" modunun anksiyete deneyimlerinin temelini oluşturduğunu öne sürerler. Bu tür bir mod faal durumdayken, çevre tehlikeli olarak görülür. Böyle durumlarda, tehlike işaretlerine karşı birey aşırı ihtiyatlı bir araştırmaya girer, bu da fizyolojik uyarılmaya yol açar. Buna ek olarak, tehlikesiz ve güvenli ortamları işaret eden belirtiler göz ardı edilir ve aşırı ihtiyatlı olma hali

artmaya devam eder. Bu taslağı takiben, sosyal fobili kişinin sosyal durumlarda aktif olan bir savunmasızlık modu kullandığı düşünülür (örneğin, diğerleri tarafından negatif değerlendirilme korkusu gibi). Bu gibi durumlarda, sosyal fobili kişi korkulan sosyal durumların özünde yüksek seviyede kişisel risk olduğunu varsayar ve tehlike işaretlerine karşı özellikle dikkatli hale gelir. Benzer şekilde birey kendi performansının önemini abartır ve minicik hataların bile yıkıcı sonuçlar doğuracağına inanır. Bu yüzden, bilişsel taslağa göre sosyal fobi, savunmasızlık modunu ve onu oluşturan şemayı yeniden yapılandırarak tedavi edilebilir (Elting, 1995:18).

2.1.3 Clark ve Wells'in Modeli

Clark ve Wells (1995) tarafından geliştirilmiş olan sosyal fobinin bilişsel modeli, Beck'in depresyon için geliştirmiş olduğu şema odaklı terapisi ile Beck ve arkadaşlarının (1985) incelenme anksiyetesi modeli temel alınarak oluşturulmuştur. Bu modele göre; sosyal fobik bireyler, doğuştan gelen davranışsal eğilimleri ile birbirini etkileyen geçmişteki negatif sosyal deneyimlerin bir sonucu olarak kendileri ve sosyal dünyaları ile ilgili problematik bir dizi varsayım ve inanç geliştirirler. Sosyal ortamların tehlikeli olduğuna yönelik bu inançlar herhangi bir sosyal durum karşısında aktive olduğunda daha da pekişirerek sosyal fobiyi sürdüren döngüsel işlemlere katkıda bulunur. Bu varsayım ve inançlar üç temel kategoride sınıflandırılabilir (Clark ve Wells, 1995; Wells, 2002a; Clark, 2001; Clark ve McManus, 2002). Bunlar;

a) Sosyal performans için aşırı yüksek standartlar ve gerçekçi olmayan kurallar (Excessively high standards and unrealistic rules for social performance): Sosyal ortamlarda, bireylerin diğerlerinin olumlu izlenimlerini almak için, kendileri için belirledikleri ve uymaları gerektiğine inandıkları aşırı yüksek standartlar içeren kurallardır. “Her zaman olumlu bir izlenim oluşturmalyım”, “Sadece insanlar sustuğunda konuşmalıyım”, “Her zaman söyleyecek ilginç bir şeyler bulmalıyım”, “Mükemmel görünmeliyim” “ Kusursuz olmalıyım” gibi ifadeler bu kurallara örnek verilebilir.

b) Performas sonuçlarıyla ilgili koşullu varsayımlar (Conditional beliefs concerning the consequences of performing): Sosyal ortamlarda bireyin sergilemiş olduğu davranışların diğerleri üzerindeki etkisini öngördüğü ve bu öngörüye dayalı olarak kendilik değerine ilişkin çıkarsamalara yol açan koşullu inançlarıdır. “Ya olursa” ya da “eğer olursa” şeklindeki ifadelerle kendini gösterir. Koşullu inançlar, bireyin kendisi için koyduğu yüksek standartları ve kuralları yerine getirmesi ya da getirememesi durumunda ortaya çıkacağını düşündüğü inançlar olarak da tanımlanabilir. “Eğer insanlarla aynı fikirde olmazsam, aptal olduğumu düşünürler ve beni reddedeler”, “ İnsanların karşısında ellerim titrerse/yüzüm kızarırsa, ya da herhangi bir anksiyete belirtisi gösterirsem insanlar benim tuhaf ya da yetersiz olduğumu düşünürler” “Eğer söyleyecek ilginç bir şeyler bulmazsam insanlar benim sıkıcı olduğumu düşünürler” “Başarılı olursam insanların onayını kazanırım” gibi ifadeler bu inançlara örnek olarak verilebilir. Clark ve Wells’in (1995) modelinin özünde bulunan bu inançların aslında kognitif modele göre bilişsel yapının temel öğelerinden olan ara inançlar (intermediate beliefs) olduğu görülmektedir.

c) Kendilik algısına ilişkin koşulsuz negatif inançlar (Unconditional negative beliefs about the self): Kendilik algısına ilişkin koşulsuz negatif inançlar; sosyal alanlar içinde kişinin kendisine ilişkin katı, değişime karşı oldukça dirençli ve aşırı genelleşici nitelikteki yargılarda bulunma eğilimi olarak tanımlanabilir. Bu inançlara örnek olarak “ben sıkıcıyım” “aptalım” “tuhafım” “kusurluyum”, “eksikim”, “çekici değilim”, “hoşlanılmayacak biriyim” gibi kendiliğe dair negatif değerlendirmeler verilebilir. Bu inançların Beck’in kognitif modelinde yer alan ve temelde çaresizlik ve sevilmezlik temel inançlarıyla (core beliefs) örtüştüğü görülmektedir.

Clark ve Wells’in modeline göre, modelin üzerinde durduğu bu üç inancın (gerçekçi olmayan kurallar ve yüksek standartlar, performansa ilişkin koşullu varsayımlar ve kendiliğe ilişkin koşulsuz inançlar) etkisiyle sosyal fobik bireyler sosyal ortamları tehlikeli olarak algırlarlar. Bu durumda ise otomatik anksiyete programı devreye girerek döngüsel bir şekilde sosyal fobinin oluşumunda ve devamlılığında önemli bir rol oynar. Clark ve Wells (1995) sosyal ortamlarda otomatik olarak devreye giren anksiyete programının sosyal anksiyetenin sürmesine sağladığı katkıyı ve döngüsellliği üç temel kavrama vurgu yaparak açıklamışlardır. Bu kavramlar; “tehlike algısıyla tetiklenen anksiyetenin somatik ve bilişsel belirtileri” (somatic and

cognitive symptoms of anxiety that triggered by danger perception) “kendine yönelik dikkat (self-focus attention)” ve “güvenlik sağlayıcı davranışlar (safety behaviors)” dır (Clark ve Wells, 1995; Wells, 2002a; Clark, 2001; Clark ve McManus, 2002; Sungur, 2000).

Tehlike algısıyla tetiklenen anksiyetenin somatik ve bilişsel belirtileri (somatic and cognitive symptoms of anxiety that triggered by danger perception): Clark ve Wells'in (1995) modeline göre, sosyal fobisi olan kişilerin en belirgin özelliği; sosyal ortamlarda iyi bir izlenim bırakma isteği duymaları ve bu isteği gerçekleştirebileceklerine ilişkin belirgin bir güvensizlik içinde olmalarıdır. Bu istek ve güvensizliğin, kendileri ve sosyal dünyaları ile ilgili geliştirmiş oldukları disfonksiyonel inançlarla yakından ilişkili söylenebilir. Kişinin sosyal ortamlarda hatalı ve yanlış davranma olasılığına karşın diğerleri tarafından alay konusu olup, reddedileceğine ilişkin varsayımları güvensizliklerini tetikleyebilir. Bu nedendir ki alay konusu olma, küçük duruma düşme, reddedilme gibi tehditleri barındırması nedeniyle sosyal ortamlar sosyal fobik bireyler için bir tehlike kaynağı olarak algılanmaktadır.

Sosyal ortamların bir tehlike kaynağı olarak görülmesi nedeniyle kişi bu ortamlara girdiğinde aşırı derecede ve belirgin bir korku yaşamakta ve bunun sonucu olarak da birtakım somatik belirtiler ortaya çıkmaktadır. Sosyal fobide sıklıkla görülen somatik belirtiler; kızarma, terleme, titreme, sıcaklık-soğukluk duyguları, kalp çarpıntısı, göğüste sıkışma, nefes almada güçlük ve midede yanma ya da mide bulantısı gibi belirtilerdir. Sosyal anksiyetesi olan bireyler için, bu belirtilerin ortaya çıkmasından daha çok, insanlar tarafından fark edilmesi bir sorun kaynağıdır. Çünkü bu belirtiler onların diğerlerinden “başarısız”, “yetersiz”, “kusurlu”, “eksik”, “aptal”, “kontROLSÜZ” gibi negatif değerlendirmeler alacakları anlamına gelmektedir. Bu düşünce ise var olan belirtilerin daha çok şiddetlenmesine yol açarak anksiyetenin devamında bir kısır döngü oluşturmaktadır.

Somatik belirtiler ve olumsuz sosyal değerlendirilme düşünceleri aynı zamanda Clark ve Well'in bilişsel modelinde anksiyetenin önemli bir bileşeni olarak görülen kendine yönelik dikkatin (self-focus attention) de artmasına katkı sağlayacak, dikkat arttıkça yine belirtiler şiddetlenecek ve kısır döngü halinde anksiyete devam edecektir.

Kendine Yönelik Dikkat (Self-Focus Attention): Clark ve Wells (1995) tarafından geliştirilmiş olan sosyal fobinin bilişsel modelinde, sosyal fobisi olan kişilerde, olumsuz değerlendirilme tehlikesi içinde olduklarına inandıkları zaman ortaya çıkan dikkatsel değişimin önemine vurgu yapılmaktadır. Onlara göre sosyal fobisi olan kişilerin sosyal ortamlarda diğerlerinin değerlendirmelerine ilişkin olumsuz sonuç beklentileri (örneğin zayıf performans sergilemek ve diğerleri tarafından başarısız olarak değerlendirilmek) bilişsel olarak dikkatlerinde önemli bir değişikliği tetiklemektedir. Başkalarının gözünde nasıl görüldüğü hakkında fikir sahibi olmak isteyen sosyal fobik, diğerlerinin davranış ve tepkilerini göz ardı ederek kendisine ve içsel kaynaklarına yönelir. Yani dikkat çevreden kişinin kendisine kayar. Bu durumda sosyal ortamların tehlikeli olarak algılanması ve korkulan sonuçların olası olarak kabul edilmesiyle, bu ortamlarda ortaya çıkan anksiyetenin somatik belirtileri dikkatin odak noktası haline gelir. Sosyal fobik bireyler anksiyete oluştuğunda ortaya çıkan somatik belirtileri (örn; kızarma, terleme, titreme vb) diğerlerinin gözünde nasıl değerlendirildiklerini anlamak için kullanırlar. Onlar için somatik belirtilerin diğerleri tarafından fark edilmesi demek negatif değerlendirilmek (yetersiz, zayıf, komik) anlamına gelmektedir. Bu nedenle, dikkatin odak noktası haline gelen somatik belirtiler kişi tarafından çok daha yoğun bir şekilde hissedilir ve bu da belirtilerin giderek şiddetlenmesi ve performansta bozulma şeklinde bir kısır döngüye yol açar (Clark ve Wells, 1995; Wells, 2002a; Clark, 2001; Wells ve Papageorgiou, 1999; Woody, 1996; Mansell ve Clark, 1999; Mellings ve Alden, 2000; Bögels ve Mansell, 2004) .

Wells (2002a) sosyal ortamlarda ortaya çıkan anksiyetenin somatik belirtilerine maruz kalan kişilerin, bu belirtiler ve yaşadıkları duygulara dayalı olarak, kendileri hakkında olumsuz bir kendilik imajına sahip olduklarını belirtmiştir. Kişinin benlik bilinci (self-image) olarak da adlandırılan bu bilinç tipik olarak gözlemci bir bakış açısını (observer perspective) içermektedir ve bu bakış açısı, kişinin kendisini diğer insanların bakış açısından görüyormuş gibi görmesi anlamına gelmektedir. Böylesi bir kendilik imajına sahip bireyler, anksiyeteyi ve kişisel yetersizlikleri belirgin olarak yaşamaktadırlar (Wells, 2002a, Wells ve Papageorgiou, 1999; Spurr ve Stopa, 2003; Woody, 1996). Örneğin, patronuyla konuşurken kızarmaktan korkan bir kişinin kafasında, çenesinden saç köklerine kadar domates gibi kıpkırmızı olduğuna

dair bir imaj vardır. Gerçekte sadece yanakları pembeleşmiştir ve onun gözlemci bakış açısıyla şekillenen kendilik imajındaki gibi kıpkırmızı değildir. Bu çeşit olumsuz imajlar, kişinin anksiyete belirtilerinin diğerleri tarafından gerçekte olduğundan çok daha fazla fark edildiği ve performansın olumsuz değerlendirildiğine ilişkin negatif düşünceleri kuvvetlendirir ve bu da bir kısır döngü halinde anksiyetenin devamlılığını sağlar. Çünkü sosyal fobi sahibi kişi kendiliğine ilişkin olumsuz gözlemci imajının diğer insanların ne gördüğünü doğru bir şekilde yansıttığını farz eder. Onun için içsel-özel gözlemlerine dayalı olarak ulaştığı imaj, diğerlerinin kendisiyle ilgili düşüncelerine özdeştir (Wells, 2002a: 144). Sosyal fobiklerin kişisel imajlarına ilişkin, içsel-özel bilgiyi kullanarak varmış oldukları yanlışlık içeren bu değerlendirme sürecinde, “duygusal çıkarsama” (emotional inference) olarak bilinen bilişsel çarpıtmanın baskın olarak kullanıldığı söylenebilir. Duygusal çıkarsama kişinin, kendisi, diğerleri ya da olaylar hakkında değerlendirme yaparken, aksine kanıtlar olmasına rağmen bunları gözardı ederek, sadece hissettiklerine göre çıkarımda bulunması ve bu çıkarımların doğru olduğuna inanması olarak tanımlanabilir. Bu durumda sosyal fobikler için “yetersiz hissetmek yetersiz değerlendirilmek” “anksiyeteli hissetmek anksiyeteli görünmek” anlamına gelmektedir. Rapee ve Lim (1992) tarafından DSM-III-R kriterlerini karşılayan ve başka bir problemin eşlik etmediği 28 sosyal fobik bireyin 33 kişilik normal-kontrol grubuyla karşılaştırıldığı bir araştırmada, kişilerden kendi performanslarını puanlamaları istenmiş ve alınan puanlar aynı performansı izleyen kişilerden alınan değerlendirme sonuçlarıyla karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; izleyicilerin değerlendirmeleri açısından iki grup arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte sosyal fobiklerin kendilerini normal kontrol grubuna göre çok daha kötü olarak değerlendirdikleri saptanmıştır. Elde edilen sonuçlar ışığında, Rapee ve Lim (1992), sosyal fobiklerin kendilerine ilişkin değerlendirmelerinin, izleyicilerin değerlendirmeleriyle örtüşmediğine ve onlarınkinden çok daha kötü olduğuna dikkat çekmişlerdir.

Sonuç olarak, dikkat odağının dış çevreden bireyin kendine doğru yönelmesi (kendine odaklı dikkat), korkulan anksiyete belirtilerine (kızarma, titreme vb) olan farkındalığı artırmakta, diğer insanların tepkilerini gerçekçi olarak değerlendirmeyi engellemekte, kişinin içsel ve özel bilgilere dayanarak oluşturduğu kendilik

temsilinin diğerlerinin gözünde oluşan ben temsiliyle özdeş olarak yorumlanmasına yol açmakta ve bir döngü halinde sosyal anksiyetenin devamlılığında önemli bir rol oynamaktadır (Clark ve Wells, 1995; Wells, 2002a; Clark, 2001; Wells ve Papageorgiou, 1999; Woody, 1996; Mansell ve Clark; 1999; Mellings ve Alden, 2000; Woody ve Rodriguez, 2000).

Güvenlik Sağlayıcı Davranışlar (Safety Behaviours): Clark ve Wells (1995) geliştirmiş oldukları modelde; sosyal fobisi olan kişilerin korkulan felaketleri önlemek ve sosyal tehlikeden kaçınmak için kullandıkları başa çıkma mekanizmalarına dikkat çekmişler ve bunların başında güvenlik sağlamaya yönelik davranışlar olduğuna vurgu yapmışlardır. Onlara göre sosyal fobisi olan kişiler, sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme ihtimalini azaltmaya yönelik bir dizi davranış sergilerler. Göz kontağından kaçınmak, terlemeyi engellemek için bol kıyafetler giymek, iyi konuşabilmek için konuşmasını önceden prova ederek ezberlemek, söyleyeceklerini unutmamak için çok hızlı konuşmak, yüz kızarmasının fark edilmesini engellemek için saçlarıyla veya elleriyle yüzünü gizlemeye çalışmak, hata yapmamak için az konuşmak, ellerinin titrediğini gizlemek için ellerini masanın arkasına saklamak gibi pek çok davranış, güvenlik sağlayıcı davranışlara örnek verilebilir (Clark, 2001; Wells, 2002a; Clark ve Wells, 1995).

Güvenlik sağlayıcı davranışların temelinde, sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme ihtimalini azaltmak ve korkulan sonuçların önüne geçmek yer almaktadır (Wells ve diğ., 1995; Okajima, Kanai, Chen ve Sakano, 2009; Clark ve Wells, 1995). Bununla birlikte bu davranışlar problematiktir ve kısa vadede kişinin yaşadığı anksiyeteyi azalttığı için işe yarıyor gibi görülmeye, uzun vadede aslında sosyal fobinin devamlılığına katkı sağlamaktadır. Çünkü bu davranışlar, sosyal fobiklerin yanlış bir şeyler söyleme, kızarma, uygunsuz davranma gibi sergilemekten korktukları davranışlar ve bu davranışların doğuracağı sonuçlar hakkındaki işlevsel olmayan düşüncelerinin (alay edilme, yetersiz görülme, aşağılanma, vb.) yaşantıyla yanlışlanmasına engel olarak, sosyal fobiyi hem sürdürücü hem de şiddetlendirici bir etkiye sahiptirler. Başka bir ifadeyle sosyal fobisi olan kişi, güvenlik sağlayıcı davranışları kullandıkça, korkulan felaketlerin oluşmamasını ve azalan anksiyetesini bu davranışlara bağlayacak ve gerçeğe uyuşmayan düşüncelerini göremeyecektir (McManus, 2007; Musa ve Lepine, 2000; Clark ve Wells, 1995; Clark, 2001;

Morgan ve Raffle, 1999). Alden ve Bieling (1998) sosyal anksiyetesi olan (41 kişi) ve olmayan (41 kişi) kişilerin karşılaştırıldığı bir araştırmada elde edilen sonuçlar sosyal anksiyeteli bireylerin olmayanlara göre çok daha fazla güvenlik davranışlarını kullandıkları ve diğerlerinden daha fazla olumsuz tepkiler aldıkları bulunmuştur.

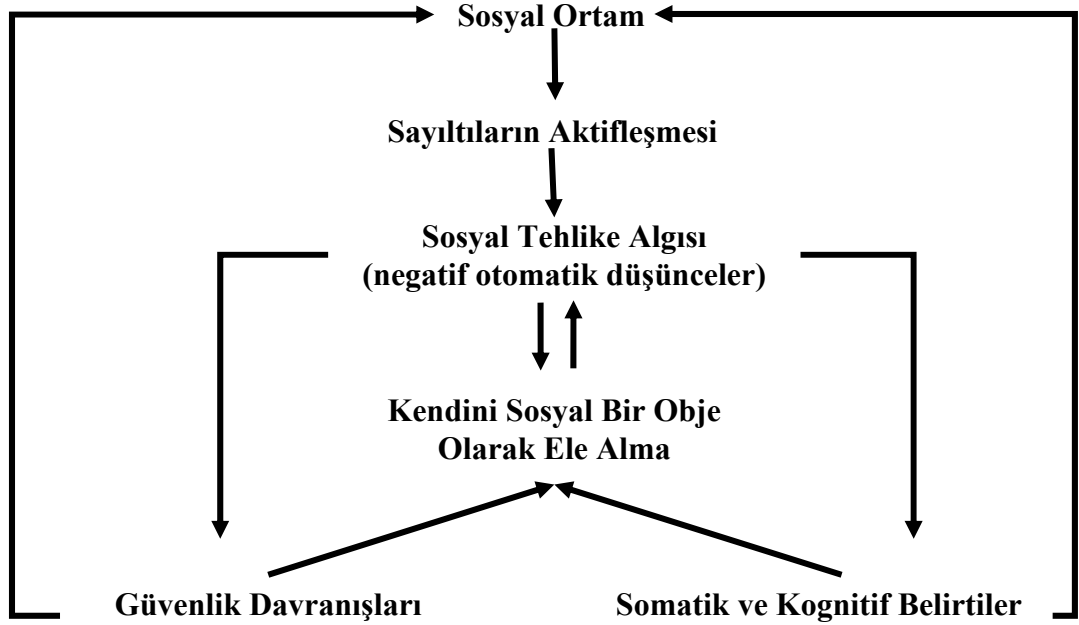
Wells (2002a:144-145), güvenlik davranışlarının sosyal anksiyetenin devamlılığındaki rolünü şu şekilde açıklamıştır.

1. Güvenlik sağlayıcı davranışlar, kendine yönelik dikkatin artması ve bu nedenle de sosyal çevreden gelen uyarıların sağlıklı değerlendirilmemesiyle yakından ilişkilidir. Kendine yönelik dikkatin artması ile anksiyete belirtileri daha çok şiddetlenmekte ve diğerlerinin düşünceleri kişinin kendi düşünceleriyle eş değer görülmektedir. Güvenlik sağlayıcı davranışlar, anksiyetesi artan kişinin sosyal ortamlara ilişkin olumsuz içerikli özyeterlik inançlarını kuvvetlendirici bir etki yaratır. Bu durum ise akıcı sosyal performansa engel olmakta ve böylece olumsuz öz değerlendirmeyi kuvvetlendirmektedir. Böylesi bir öz farkındalık durumu kişinin semptomların daha çok farkında olmasına yol açan bir döngü yaratır.

2. Güvenlik davranışları, gerçekte sosyal felaketlerin istenilmediği ya da tahmin edildiği gibi kötü olmadığını göstermediği gibi aksine, sosyal felaketlerin gerçekleşmemesinin güvenlik davranışlarıyla alakalı olduğuna dair yanlışlık içeren bir düşünceyi destekler. Örnek vermek gerekirse, tedavisi sırasında kendisinden yapmış olduğu sunumu değerlendirmesi istenen kişi, sunumunun çok kötü olmadığını ve kontrolünü kaybetmediğini belirtmiş ve bunun nedenini çok fazla konuşmak yerine sorular sorarak sesindeki titremeyi kontrol edebilmesine bağlamıştır. Wells (2002a) bu örnekte kişinin güvenlik sağlayıcı davranışları kullanarak, anksiyetesine rağmen kontrolünü kaybetmeyeceğine dair bir düşünceyi keşfettiğine dikkat çekmiştir.

3. Bazı güvenlik davranışları anksiyetenin fiziksel ve bilişsel belirtilerini pekiştirici bir etkiye sahiptir. Örneğin bazı kişiler daha iyi konuşabilmek için, yavaş konuşma, zihinsel olarak cümleleri prova etme ve kendi sesine odaklanma gibi güvenlik davranışları kullanabilirler. Bu davranışlar bazı durumlarda kişinin konuşmasını unutmasına yol açabilmekte ya da konuşma sırasında farklı kişisel zorluklar yaşama olasılığını da artırabilmektedir.

4. Güvenlik sağlayıcı davranışlar, sosyal ortamlarda diğer kişilerin davranışlarını da olumsuz yönde etkileyici bir etki yaratabilir. Göz kontağından kaçınma, kendini açmaktan kaçınma ve az konuşma gibi sıklıkla kullanılan bazı güvenlik davranışları, diğer kişilerin sosyal anksiyeteli kişinin kendilerine karşı ilgisiz, soğuk ve samimiyetsiz olduğunu düşünmelerine yol açabilir.



Kaynak: Clark ve Wells, (1995:72).

Şekil 1. Clark ve Wells'e (1995) göre Sosyal Fobinin Bilişsel Modeli

2.1.4 Rapee ve Heimberg'in Modeli

Sosyal anksiyeteye ilişkin kapsamlı bilişsel davranışçı modellerden biri de Rapee ve Heimberg (1997) tarafından geliştirilmiştir. Bu model Clark ve Wells'in (1995) modeli ile benzer pek çok öge barındırmakta ve aynı zamanda bazı öğeleri ele alış biçimi ile (örneğin dikkat, olumsuz değerlendirilme vb) de belirgin farklılıklar içermektedir. Rapee ve Heimberg (1997)'in modeli, öncelikli olarak bireyin izleyiciler tarafından nasıl görüldüğüne dair zihinsel bir tasarım oluşturduğuna ve bu tasarımla, kendisinden beklenildiğine inandığı standartları karşılaştırdığına vurgu yapar. Onlara göre sosyal anksiyete, bu karşılaştırmada kişinin nasıl görüldüğüne ilişkin zihinsel temsili ile izleyicilerin kendisinden beklediklerine inandığı standartlar arasındaki uyumsuzluk nedeniyle devam etmektedir.

Clark ve Wells (1995)'in modeline benzer bir şekilde Rapee ve Heimberg (1997)'in modelinde de sosyal ortamların kişi için, diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilme olasılığı nedeniyle bir tehdit kaynağı oluşturduğuna vurgu yapılmıştır. Sosyal ortamların tehlikeli olarak algılanması ile ortaya çıkan anksiyete döngüsel bir dizi işlemle sosyal anksiyetenin devamlılığında önemli bir rol oynar. Rapee ve Heimberg sosyal anksiyetenin devamlılığında etki eden döngüsel süreci açıklarken üç temel kavrama vurgu yapmışlardır. Bunlar algılanan izleyici, kendiliğin zihinsel temsili (mental representation of the self) ve izleyicilerin bekledikleri yüksek standartlardır (audience's expected standard).

Algılanan İzleyici (Perceived Audience): Rapee ve Heimberg (1997) modellerinde, sosyal anksiyeteli bireyler için sosyal ortamlarda temel tehlike kaynağının izleyici ve temel tehdit edici sonucun ise izleyicilerden geleceği düşünülen olumsuz değerlendirilme olasılığı olduğunu vurgulamışlardır. Onlara göre “izleyici terimi tipik anlamda yalnızca kasıtlı bir grup gözlemcinin algılanmasını değil, aynı zamanda hatta daha çok potansiyel olarak bireyin görünümünü ve davranışlarını (sözlü ifadeleri dahil) algılayan herhangi bir grubu ve bireyi ifade etmek için kullanılmaktadır” (Rapee ve Heimberg, 1997:744).

Rapee ve Heimberg (1997)'e göre sosyal anksiyeteli birey için algılanan izleyicinin varlığı bile önemli bir tehlike kaynağıdır ve bu nedenle herhangi bir sosyal değerlendirilme durumunda sosyal anksiyeteli birey korku yaşar. Bu korkunun temelinde ise, sosyal anksiyeteli bireylerin diğerlerinin kesinlikle eleştirel olduğuna ve bu yüzden olumsuz değerlendirilmenin mümkün olduğuna ilişkin varsayımları yatmaktadır. Öyle ki bu varsayımları nedeniyle sosyal anksiyeteli kişiler kendilerini kötü hissetmek için diğerlerinden olumsuz geri bildirim alma gereksinimi bile duymamaktadırlar. Potansiyel olarak eleştirel bir izleyicinin varlığı durumu, diğer insanların kendisini sevmediği inancını aktive etmeye başlar (Ediger, 2005:24), ki bu durum diğerlerinin sevgi ve saygısını kazanmaya ve onlar tarafından olumlu değerlendirilmeye aşırı önem atfeden sosyal fobikler için anksiyete belirtilerinin artmasına yol açmaktadır (Hayes, Miller, Hope, Heimberg ve Juster, 2008; Schultz ve Heimberg, 2008; Rapee ve Heimberg, 1997).

İzleyiciler Tarafından Görüldüğü Düşünülen Kendiliğin Zihinsel Temsili (Mental Representation of Self As Seen By Audince): Rapee ve Heimberg (1997)'e göre, sosyal anksiyeteli bireyler kendilerinin diğerleri tarafından nasıl görüldüklerine ilişkin içsel zihinsel bir temsile sahiptirler. Bu temsil bir imge olabileceği gibi kişinin izleyiciler tarafından nasıl görüldüğüyle ilgili belirsiz bir duygu da olabilir ve muhtemelen kişinin kendisini diğerlerinin gözünden görmesini içermektedir. Rapee ve Heimberg (1997:744) izleyiciler tarafından görüldüğünü düşünülen zihinsel temsilin, bir kişinin diğerini nasıl değerlendirdiğinin gerçek bir temsili olmadığı belirtmişlerdir. Onlara göre bu temsil, bireyin izleyicinin kendisini nasıl değerlendirdiği inancına dayanmaktadır. Başka bir ifadeyle kişinin diğerleri üzerinde bıraktığı izlenimin öznel bir yorumudur. Bu yönüyle kendiliğin zihinsel temsili, Clark ve Wells (1995)'in modelinde kişinin benlik bilincinde (self-image) önemli bir yer tutan ve gözlemci bakış açısı (observer perspective) olarak adlandırılan bakış açısıyla oldukça benzer niteliklere sahiptir (Roth ve Heimberg, 2001).

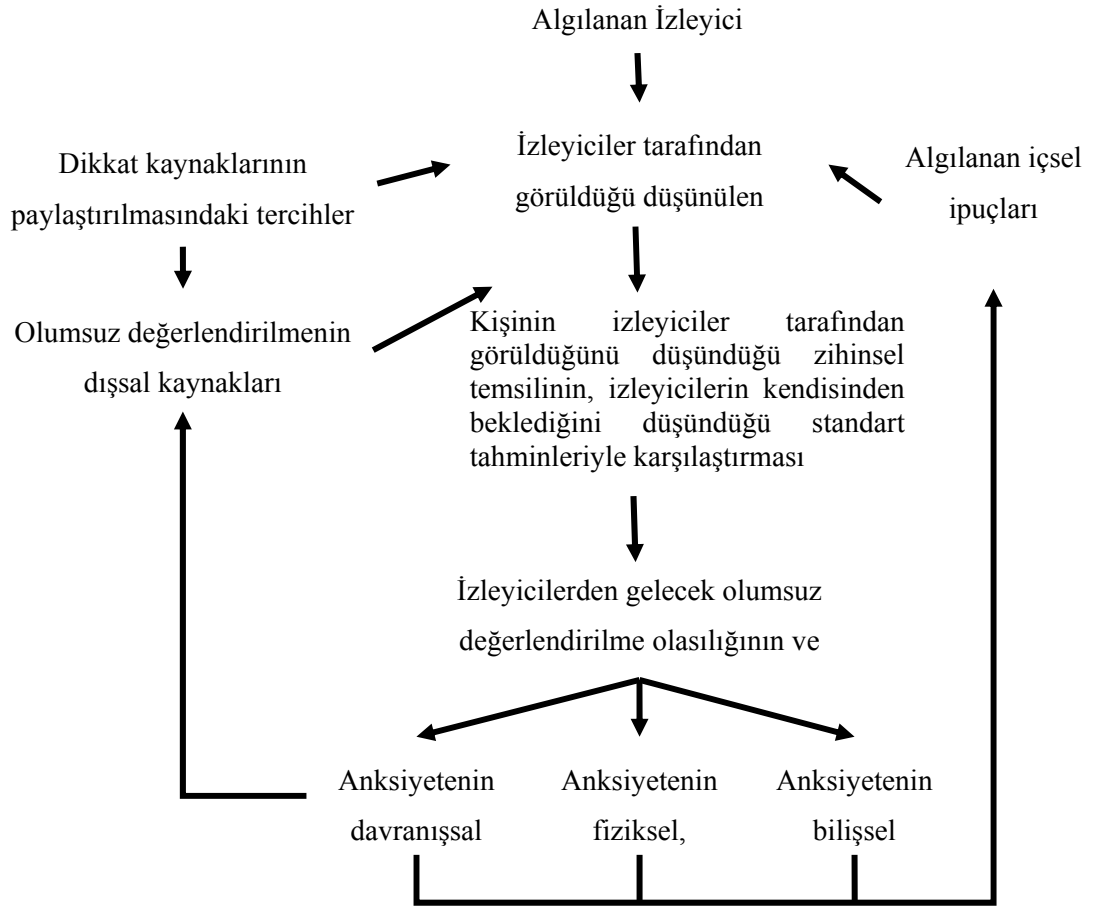
Rapee ve Heimberg (1997), bireylerin sosyal olarak değerlendirilme olasılığını barındıran herhangi bir ortama girdiklerinde sürekli olarak dış görünüşlerini ve davranışlarını gözlemlediklerine dikkat çekmişlerdir. İzleyiciler tarafından olumlu değerlendirilmeye aşırı önem veren sosyal anksiyeteli bireyler için kendi görünüş ve davranışlarına ilişkin gözlemleri ve diğerlerinin bu davranışları nasıl değerlendiklerine ilişkin ipuçları dikkatin odak noktasıdır. Yani kişiler Clark ve Wells (1995)'in modelinde olduğu üzere dikkatlerini yalnızca kendilerine ve içsel kaynaklara değil, aynı zamanda dışsal kaynaklara da yöneltirler (Veljaca ve Rapee, 1998; Roth ve Heimberg, 2001). Kişi dikkatini kendi görünüş ve davranışıyla ilgili gözlemlerine yönelttiğinde, sosyal ortamlarda yalnızca izleyici varlığında bile otomatik olarak ortaya çıkan anksiyetenin terleme, titreme, kızarma gibi bedensel belirtileri daha çok hissedilir. Böylesi bir durumda korktukları sonuçların fark edildiğine yönelik ipuçları daha detaylı olarak incelenmeye başlar. Yani kişiler diğer insanların kendilerini nasıl değerlendirdiklerini anlayabilmek için onların sözel ya da sözel olmayan davranışlarına odaklanırlar. Ancak çevreden alınan geri bildirimleri de sosyal fobiklerin birtakım işlevsel olmayan düşünceleri nedeniyle gerçekte eşdeğer nitelikte değildir. Çünkü sosyal fobikler diğer insanların eleştirel ve acımasız

olduklarına ilişkin varsayımları nedeniyle, olumlu geribildirim olması durumunda bile olumsuz geribildirim olarak değerlendirilebilecek ipuçlarına odaklanırlar (örn; Stopa ve Clark, 1993; Rapee ve Lim 1992; Veljaca ve Rapee, 1998; Edwards, Rapee ve Franklin, 2003; Turk, Lerner, Heimberg ve Rapee, 2001). Örneğin başı ile gülümseyen üç seyirci varken, somurtan tek bir seyirciye odaklanırlar (Schultz ve Heimberg, 2008). Rapee ve Heimberg (1997)'e göre kişinin kendi görünüşü ve davranışları ile bunların diğer insanların değerlendirmelerine ilişkin gözlemleri ile oluşan izleme girdileri başka verilerle de etkileşime girerek görünüşün ve davranışın zihinsel temsilini ortaya çıkarır. Daha açık ve kısa bir ifadeyle kendiliğin zihinsel temsili, farklı bir takım kaynakların bileşiminden oluşmaktadır. Bu kaynaklar, uzun süreli bellekten gelen bilgiler (örneğin önceki sosyal deneyimler, sosyal performans değerlendirmeleri, genel görünüşe dair anımsamalar, diğerlerinden gelen tepkilerle önceden var olan imajlar), içsel ipuçları (örneğin, terleme, kızarma gibi bedensel belirtiler) ve dışsal işaretlerdir (izleyiciden gelen sözel ya da sözle olmayan geri bildirimler). Rapee ve Heimberg (1997)'e göre bu durum bir kısır döngü halinde devam ederek sosyal anksiyetenin devamlılığını sağlar. Yani bireyin diğerlerine nasıl görüldüğüyle ilgili oluşan zihinsel temsilin oluşumunun ardından, kişi potansiyel dış tehlikeleri daha yakından incelemeye başlar ve dikkate dayalı kaynaklar kişinin benlik imajının olumsuz yönlerine odaklanır (Brendle, 2005). Örneğin izleyicilerden gelen somurtma, esneme gibi olumsuz geri bildirimlerin incelenmesi kişinin kendi benliğinin içsel temsiline (kişinin ne kadar cansız olduğu ile ilgili bilişler ya da sıkıcı izlenim bırakan birey imgeleri) daha çok odaklanmasıyla sonuçlanır ve bu durum içsel anksiyete duygularını daha çok şiddetlendirir (Schultz ve Heimberg, 2008). Anksiyete şiddeti arttıkça kişi dikkatini olumsuz izleyici davranışlarına daha fazla yönlendirir ve bu süreç bir döngü halinde devam ederek sosyal anksiyetenin sürmesine yol açar (Schultz ve Heimberg, 2008; Rapee ve Heimberg, 1997; Roth ve Heimberg, 2001).

İzleyinin Beklediği Düşünülen Standartların Tahmini (Appraisal of audience's expected standard): Rapee ve Heimberg (1997)'in modelinin öne çıkan bir diğer özelliği, sosyal anksiyeteli bireylerin, izleyicilerin sahip oldukları standartlarla ilgili inançlarına dikkat çekmiş olmasıdır. Bu modele göre, sosyal anksiyeteli bireyler diğerlerinin kendileri ile ilgili birtakım standartlar belirlediklerine ve kendilerinden

de bu standartlara uygun davranışlar beklediklerine ilişkin bir inanca sahiptirler. Bu inanç sosyal anksiyeteli bireylerin diğerleri üzerinde olumlu bir izlenim bırakma isteği ile yakından ilişkilidir. Bu nedenle de sosyal anksiyeteli bireyler, herhangi bir sosyal ortama girdiklerinde ilk olarak diğerlerinin kendilerinden beklediklerini düşündükleri standartlar hakkında tahmin yürütürler. Bunun ardından da bu standartları karşılayıp karşılayamadıklarını anlamaya çalışırlar. Bu amaçla kendilerinden beklenildiğini düşündükleri izleyici standartlarına ilişkin tahminleri ile yine izleyiciler tarafından görüldüğünü düşündükleri zihinsel temsillerini karşılaştırırlar. Rapee ve Heimberg (1997), bu karşılaştırma nedeniyle sosyal anksiyetenin devam ettiğini belirtmişlerdir.

Sosyal anksiyeteli bireylerde nasıl göründüklerine ilişkin içsel temsilin diğerlerinin standart beklentileriyle uyuşmaması aslında beklenen bir durumdur. Çünkü içsel ve dışsal kaynakların etkileşimiyle oluşan ve diğerlerince görüldüğü düşünülen kendilik tasarımı genellikle olumsuzdur ve diğerlerinin yüksek standartlarını karşılamamaktadır. Örneğin dikkatini kızarma, terleme, vb içsel anksiyete belirtilerine ya da sosyal ortamda esneyen ya da somurtan birine yönelten kişi için diğerlerince görüldüğü düşünülen zihinsel tasarım genellikle olumsuz olmaktadır. Diğerlerinin yüksek standartlarını karşıladığı düşülen böylesi bir zihinsel temsil kişi için olumsuz değerlendirilme ihtimalini de artırıcı bir rol oynamaktadır (Spokas ve diğ., 2007; Rapee ve Heimberg, 1997). Musa ve Lepine (2000) sosyal anksiyeteli bireylerin diğerleri tarafından görüldüğünü düşündüğü kendiliklerine ilişkin zihinsel temsil ile diğerlerinin beklediklerini varsaydıkları standartları arasındaki uyuşmazlığın, algılanan olumsuz değerlendirilme ihtimalini artırdığını ve onun sosyal sonuçlarını belirleyici bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Olumsuz değerlendirileceğine ilişkin tahminler, fiziksel, bilişsel ve davranışsal yönleriyle anksiyetenin yükselmesine yol açar. Yükselen anksiyete ise kişinin kendi görünüş ve davranışının izleyiciler tarafından nasıl görüldüğüne ilişkin zihinsel temsili etkileyerek ve kısır döngünün yenilenmesine yol açar (Musa ve Lepine, 2000:60).



Kaynak: Rapee ve Heimberg, 1997:743.

Şekil 2. Rapee ve Heimberg (1997)'e göre Sosyal Fobinin Bilişsel Modeli

2.1.5 Clark ve Wells ile Rapee ve Heimberg'in Modelleri Arasındaki Benzerlik ve Farklılıklar

Clark ve Wells (1995) ile Rapee ve Heimberg (1997)'in sosyal fobi modellerini karşılaştırdığımızda iki model arasında örtüşen öğeler olduğu gibi belirgin birtakım farklılıklar olduğu da görülmektedir. Her iki modelde de; sosyal fobiklerin üzerinde olumlu bir izlenim bırakma isteğine karşın, bu isteği gerçekleştirebileceklerine ilişkin güvensizlikleri vurgulanmaktadır. Ayrıca, diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilme olasılığı barındıran her bir sosyal ortamın sosyal fobiklerin varsayım ve inançları nedeniyle bir tehlike kaynağı olarak algılandığı belirtilmektedir. Bu inanç ve varsayımların anksiyeteyi şiddetlendirdiği ve performansı olumsuz yönde etkilediğine ilişkin vurgular modellerin diğer bir ortak noktasıdır. Ek olarak iki modelde kendine yönelik dikkatin ve olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal

fobinin devamlılığına önemli bir rol oynadığına dikkat çekmişlerdir (Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997).

İki model arasında sözü geçen benzerliklerin yanında belirgin farklılıklar da bulunmaktadır. Bu farklılıklar daha çok dikkat kaynaklarının dağılımı ve içeriği ile olumsuz değerlendirilme korkusunu besleyen inanç ve varsayımların farklılığından kaynaklanmaktadır. Örneğin Clark ve Wells (1995)'in sosyal fobi modelinde dikkatin odak noktası yalnızca kişinin kendisi ve içsel kaynakları iken; Rapee ve Heimberg (1997) modelinde ise, dikkatin odak noktası hem içsel hem de dışsal ipuçları olmak üzere iki yönlüdür. Daha açık bir ifadeyle, sosyal fobik birey Rapee ve Heimberg'in modeline göre, sosyal bir ortama girdiğinde Clark ve Wells'in modelinde olduğu gibi, diğer insanların davranış ve tepkilerini göz ardı etmemektedir. İki model arasındaki bir diğer farklılık ise sosyal anksiyeteli bireylerdeki olumsuz kendilik imajının oluşumuna ve içeriğine yöneliktir. Rapee ve Heimberg'in modelinde kendiliğin zihinsel temsili olarak adlandırılan bu imaj, geçmişteki deneyimler, uzun süreli bellekten alınan bilgiler ve içsel-dışsal ipuçlarının etkileşiminden oluşmaktadır. Clark ve Wells'in modelinde ise bu imaj kişinin kendisini diğer insanların bakış açısından görüyormuş gibi görmesi anlamına gözlemci bakış açısıyla oluşmaktadır. Yani daha çok diğerlerine yansıtılmış içsel bilgilere dayalıdır. Son olarak, iki modelin ortak noktası olarak da görülen olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili açıklamalarında da birtakım farklılıklar olduğu görülmektedir. Clark ve Wells'in modelinde, olumsuz değerlendirilme korkusu, diğer insanların algılanan anksiyete semptomları hakkında olumsuz değerlendirmeler yapacakları varsayımından ya da inancından kaynaklanmaktadır. Olumsuz değerlendirilmeye ilişkin düşünceler, diğerlerinin tepkilerinden alınan detaylı bilgilere göre değil, kişinin kendisi için belirlediği yüksek standartları karşılayamayacağı ve bunun felakete sonuçlanacağı (diğerleri tarafından reddedilme gibi) varsayımlarına dayalıdır. Rapee ve Heimberg'in modelinde ise olumsuz değerlendirilme korkusunun, kişinin kendi performans değerlendirmeleri ile diğerlerinin yüksek standartları arasındaki tutarsızlıklardan kaynaklandığı vurgulanmaktadır (Filion-Rosset, 2004).

2.1.6 Bilişsel Davranışçı Model Çerçevesinde Sosyal Anksiyetenin Tedavisi

Sosyal fobinin kognitif modelinde, sosyal fobiyi ortaya çıkaran ya da devam ettiren etmenler açıklanırken, işlevselliği ve uyumu bozucu nitelikteki bilişsel süreçlere dikkat çekilmekte ve bilişsel süreçlerdeki yanlışlıklar nedeniyle ortaya çıkan kısır döngüye vurgu yapılmaktadır. Bilişsel modele göre, bireylerin sosyal ortamlarda kaygı yaşamalarının temel nedeni, bu ortamlarda tehlike altında olduklarına dair inançlarının aktive olmasıdır. Diğerlerinin olumlu izlenimlerini almanın son derece önem arzettiği sosyal fobikler için, başkalarından gelecek olan geribildirimler aynı zamanda kişisel değerliliklerinin de bir göstergesi olarak yorumlanır (Beck ve Emery, 2006; Rapee ve Heimberg, 1997; Clark ve McManus, 2002; Spokas ve diğ., 2007; Clark ve Wells, 1995). Bugün sosyal anksiyeteyi açıklamakta yaygın olarak kullanılan bilişsel modellerin ortak vurgusu, sosyal ortamlarda yaşanan anksiyetenin, bireylerin kendi davranışları ve bu davranışların diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilebileceğine dair inançlarından kaynaklandığı yönündedir (Beck ve Emery, 2006; Rapee ve Heimberg, 1997; Clark ve McManus, 2002; Spokas ve diğ., 2007; Clark ve Wells, 1995). Bu nedenlere bilişsel terapide sosyal ortamların tehlike kaynağı olarak algılanmasına yol açan otomatik düşünceler ve inançlar üzerinde odaklanılmaktadır. Bilişsel terapinin temel amacı bahsedilen otomatik düşünce ve inançların danışanla birlikte ele alınarak, daha işlevsel ve uyumlu düşüncelerle yer değiştirilmesidir. Bu amaçla, sosyal anksiyetenin tedavisinde, bilişsel süreçleri kapsayan ve farklı teknikleri barındıran tedavi programlarından yararlanılmaktadır (Wells ve McMillan, 2004; McManus 2007; Mellings ve Alden, 2000; Shear ve Beidel, 1998; Antony, 1997).

Bilindiği üzere sosyal anksiyeteli bireyler, yabancı oldukları ya da alışık olmadıkları sosyal ortamlarda korkulu bir bekleyiş içindedirler ve temkinli davranmaya çaba harcayarak sosyal ortamlardan kaçınma eğilimi sergilemektedirler. Overholser (2002), bilişsel davranışçı terapinin, bireylerin sosyal ortamlarda yaşadıkları sosyal ketlenmelerin (inhibisyon) üstesinden gelmelerine ve bunu kişilerarası ilişkilerinde kalıcı hale getirmelerine yardımcı olduğunu belirtmiştir. Ona göre sosyal fobinin bilişsel terapisinde, kişilerin sosyal anksiyeteleri ile başa çıkmayı öğrenmelerine yardımcı olmak amacıyla dört temel bileşen bulunmaktadır. Bunlardan ilki; danışanla terapötik alyansın temellerinin atılmasıyla başlamaktadır ve terapötik alyans;

değerlendirme, tanısal görüşme ve anksiyete semptomlarına ilişkin eğitim ve bunların tedavisi üzerine odaklıdır (Overholser, 2002). Terapötik alyans; terapi süresince yapılacaklara ilişkin terapist ve danışan arasında kurulan anlaşma olarak tanımlanabilir. Bu anlaşma danışan ve terapistin birlikte bir takım çalışması içinde olmasını gerektirmektedir. Terapist ve danışan işbirliği içerisinde çalışarak, kişinin yaşamış olduğu sorunun değerlendirilmesinden bu sorunun çözümüne yönelik neler yapılabileceğine ve kullanılacak olan başa çıkma stratejilerine ya da tekniklere kadar her adımı birlikte kararlaştırırlar. Güçlü bir terapötik alyansın kurulması için, terapistin danışana ilgi göstermesi, terapi süreci ve bu süreçte kullandığı stratejiler hakkında bilgi vermesi, doğru anladığından emin olmak için anladıklarını danışana iletmesi, sorun ve tedavi süreci ile ilgili olarak yapılacakları danışanla birlikte gözden geçirmesi ve seans içinde ve sonunda yine danışana geribildirim sunarak bireyle güçlü bir birlik kurması gerekmektedir (Woody ve Adessky, 2002; J. Beck, 2001:156). Overholser (2002:125)'e göre, sosyal fobinin bilişsel terapisinin ikinci bileşeni ise, terapistin danışana sosyal becerilerindeki yeterliliklerini geliştirmesi, gevşeme eğitimi ve bilişsel yeniden yapılandırma hakkında yardımcı olmasıdır. Üçüncü olarak, korkuları ile yüzleşmeleri ve korkularıyla başa çıkma becerilerini geliştirmeleri için terapide danışanların sosyal durumlara maruz bırakılmaları sağlanır. Dördüncü ve son olarak, rahatsızlık duydukları korkularına dayanmayı öğrenmeleri ve sıkıntı verici sosyal etkileşimlerle yüzleşmeleri için tepki engelleme stratejileri kullanılır. Özetle sosyal fobinin bilişsel terapisinin dört temel bileşeni; 1) danışanla terapötik alyansın kurulması, 2) danışana sosyal beceri gelişimi, bilişsel yeniden yapılandırma ve gevşeme eğitimi hakkında bilgi verilmesi, 3) terapide maruz bırakma ve 4) tepki engelleme tekniklerinin kullanılmasından oluşmaktadır (Overholser, 2002).

Kognitif modele göre sosyal fobi, danışanla birebir görüşülen seanslarla tedavi edilebileceği gibi, aynı soruna sahip bireylerin oluşturduğu gruplarla yürütülen seanslarla da tedavi edilebilmektedir. Grupla yürütülen seanslar, bloklar halinde ya da belirli zaman aralıklarına dağıtılarak iki şekilde olabilir (Andrews ve diğ., 2003:180). İlgili literatür incelendiğinde çok sayıda çalışmada sosyal fobinin tedavisinde bilişsel ve davranışçı odaklı grup terapisinin etkinliğine ilişkin sonuçlar elde edildiği görülmektedir (Heimberg ve diğ., 1990; Cox, Ross, Swinson ve

Direnfeld, 1998; Butler ve diğ., 2006; Heimberg, Salzman, Holt ve Blendell, 1993). Grup terapileri ile bireysel terapileri karşılaştıran çalışmalarda elde edilen sonuçlar incelendiğinde, bazı çalışmalarda bireysel terapinin grup terapisine göre daha etkili olduğuna dair sonuçlar alınmakla birlikte (Stangier, Heidenreich, Peitz, Lauterbach ve Clark, 2003; Mörtberg ve diğ., 2007), genel olarak bireysel terapi ile grup terapisi arasında sosyal fobinin etkinliği arasında belirgin bir farklılık olmadığını görmektedir (Scholing ve Emmelkamp, 1993).

Sonuç olarak sosyal fobinin tedavisinde gerek bireysel terapiler gerekse grupla terapilerden etkili sonuçlar alındığı söylenebilir. Her iki terapinin de kendi içinde danışanın özelliklerine göre avantajlı olduğu durumlar söz konusu olabilir. Bu nedenle danışanın yaşadığı sorunun niteliği, derecesi ve kişilik özellikleri gibi değişkenler göz önüne alınarak bireysel ya da grupla terapi formatına karar verilmesinin daha uygun olacağı söylenilebilir. Tablo 1’ de verilmiş olan etmenler uygun olan tedavi formatına karar vermede yardımcı olabilirler (Andrews ve diğ., 2003:180-181).

Tablo 1. Sosyal Fobinin Bilişsel Terapisinde Bireysel ve Grupla Terapinin Avantajlı Olduğu Durumlar

Bireysel Terapi	<ul style="list-style-type: none">• Diğer önemli eksen I bozukluklarının ya da kişilik bozukluklarının eşlik etmediği durumlar için sosyal fobi seansları terapistin 10 ile 20 saatini alır.• Korkulan durumların tuhaf ya da tartışmak için biraz utanç verici olduğu durumlarda kullanışlıdır.• Eş zamanlı hastalıkların grup terapisini birey için elverişsiz kıldığı durumlarda tercih edilebilir.• Bireyin, diğer bireylerin etkili tedaviye erişimini engelleyecek şekilde davranma olasılığının bulunduğu durumlarda tercih edilebilir.• Belirli bir duruma özgü sosyal fobisi olan kişiler için, zamanının daha etkili kullanımını sağlar: fakat sosyal fobisi olan kişilerin çok azında gerçekten sınırlandırılmış korkular olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır.• Planlama ve içerik bakımından daha fazla esneklik sağlar.
Grupla Terapi	<ul style="list-style-type: none">• Genellikle 24 ile 50 saatlik seanslardan oluşan bir tedavi sürecini gerektirir ve haftalık aralıklarla düzenlenir.• Terapistin zamanı etkili kullanımını gerektirir.• Akran desteğinin faydalarını sağlar ve aynı zamanda modelleme yoluyla kişinin cesaretini artırarak istenilen davranışların kazanımını kolaylaştırabilir.• Toplulukta konuşma, sosyal etkileşimde bulunma, terapötik bir çevrede incelenme ve gözlem altında performans sergileme gibi alıştırmaya deneyimlerini içeren, bireysel terapide olmayan bir ortam fırsatı sağlar.

Kaynak: Andrews ve diğ., 2003:180-181.

İlgili literatürde de görüldüğü üzere bilişsel davranışçı terapiler; danışanlara, kişilerarası ve içsel dünyalarındaki işlevlerini yerine getirebilmeleri için ihtiyaç duydukları bilişsel ve davranışsal yetenekleri öğreten, psikoterapi odaklı, zaman-sınırlı ve şu ana odaklanan terapilerdir. Danışanların kaygıları terapist ve danışan arasında kurulan işbirliğine dayalı olarak ele alınmaktadır (Heimberg, 2002). Bu nedenle de sosyal anksiyeteli bireylerin ihtiyaçlarına bağlı olarak tedavi stratejileri değişkenlik gösterebilir (Antony, 1997).

2.1.7 Bilişsel-Davranışçı Açından Sosyal Anksiyete Kişilerarası Duyarlılık ve Red Duyarlılığı

Diğerleri tarafından kabul görme ihtiyacı insanoğlunun en temel motivasyon kaynaklarının başında gelmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Maslow, 1954). Butler, Doherty ve Potter (2007)'e göre insanın hayattaki temel amacı topluluk içinde yaşamaktır. Sosyal olmak ve toplum içinde var olmak önemlidir, çünkü bu insanın kendi kimliğini bulmasını ve aynı zamanda ait olma hissini yaşamasını sağlamaktadır (Butler, Doherty ve Potter, 2007). İnsanın psiko-sosyal, kültürel ve biyolojik bir varlık olduğuna ve bu boyutların birbirleriyle etkileşim halinde olduğuna vurgu yapan Doğan (2009) bu yaşam boyutlarının hepsinin temelinde insan ilişkileri ve iletişimin olduğuna vurgu yapmaktadır. Çünkü insanlar sevgi, kabul, ait olma, paylaşarak korkuları azaltma ya da acı veren durumlara dayanma gücünü artırma, yine paylaşımlarla sevinçleri çoğaltma ve kimlik kazanımını sağlama gibi çok çeşitli ihtiyaçlarını ancak insan ilişkileri ile karşılamaktadır ki bunun için sosyal bir varlık olarak kabul görmesi gerekmektedir. Bu durum birey reddedildiğinde ya da grup üyeleri tarafından dışlandığında ne olacaktır sorusunu da beraberinde getirmektedir. İnsanoğlunun var oluşunun en temel koşulunun diğer insanların varlığı olduğu dikkate alındığında, çevresinden soyutlanmış bir insanın ruhsal sağlığının ve kişisel gelişiminin olumlu düzeyde olması beklenemez. Bu doğrultuda kişi temel ihtiyaçlarından biri olan kendini gerçekleştirme olgusunu diğer insanlar olmadan başaramaz. Bireyin toplumdaki soyutlanması, yalnızca kişinin insanların olmadığı herhangi bir mekanda olmasını içermez, birey diğer insanlarla beraberken de, bilinçli veya bilinçsiz olarak toplumdaki soyutlanabilir. Bireyin toplumdaki soyutlanmamasının ve toplum içinde var olmasının en temel koşulu, diğer insanlarla ilişkiye girmesidir (Sapmaz, 2006:43). Sonuç olarak diğerleri ile sağlıklı ilişkiler

kuramamanın ya da onlar tarafından reddedilmemenin insanoğlu için kaçınılması istenilen hatta acı veren bir yaşantı olacağı aşıkardır. Ancak diğer insanlar tarafından reddedilme yalnızca acı dolu olmakla kalmayıp önceki red deneyimleri ile birlikte gelecekteki sosyal etkileşimlerle başedebilme becerisini de azaltacaktır. Reddedilme oldukça geniş bir kavram olmakla birlikte burada bahsedilen açıkça anlaşılacağı üzere sosyal ilişkilerde reddedilmektedir. İnsan ilişkilerinde onay görmeme ya da reddedilme olarak ele alınan bu durum Harb, Heimberg, Fresco, Schneier ve Leibowitz (2002) tarafından kişiler arası reddedilme duyarlılığı olarak sınırlandırılmıştır. Bireylerin yaşamlarındaki kişilerarası olayların onları nasıl etkilediği/etkileyeceği konusu günümüzde giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Çünkü süre giden kişilerarası ilişkilerde öncelikle bireyin önemli gördüğü diğer insanlara attettikleri ve daha sonra önemli gördüğü insanların bireye sundukları çerçevesinde karşılıklı bir etkileşim söz konusu olmaktadır (Sapmaz, 2006). İlgili literatürde reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık olarak ele alınan kavramların bu etkileşimle yakından ilişkili olduğu görölmektedir.

Reddedilme duyarlılığı, reddedilmeye karşı kaygılı bekleyiş, reddedilmeyi kolaylıkla algılama ve reddedilmeye aşırı tepki verme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Kross ve diğer., 2007; Downey ve Feldman, 1996). Downey ve Feldman (1996) reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin diğerlerinin kendilerini reddedecekleri beklentisi içinde olduklarını, kişilerarası belirsiz ipuçlarını reddedilme olarak yorumladıklarını belirtmişlerdir. Onlara göre reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler aynı zamanda gerçek ya da hayali reddedilmeye karşı aşırı tepki göstermektedirler (Downey ve Feldman, 1996). Kişilerarası duyarlılık ise kişilerarası ilişkilerde, önemsenip değeri verilmediğine ya da kötü davranıldığına inanma gibi diğer insanların davranışlarını hatalı yorumlamaya bu nedenle de başka insanların bulunduğu ortamlarda huzursuz olarak girişken davranışlardan ya da ilişkilerden kaçınmaya yol açan, başkalarının duygu ve davranışlarına aşırı derecede dikkat etme ve eleştirilme ya da reddedilmeye karşı aşırı duyarlı olma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Boyce ve Parker, 1989; Davidson ve diğer., 1989).

Red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılıkla ilgili bu tanımlamalardan da anlaşılacağı üzere bu iki yapı ile sosyal anksiyete arasında örtüşen pek çok özellik olduğu

görülmektedir (Mor ve Inbar, 2009; Segrin ve Kinney, 1995). Bilindiği üzere sosyal anksiyeteli bireyler performans sergilemeleri gereken ya da diğerleri tarafından izlenme olasılığının bulunduğu ortamlarda hata yapma, uygunsuz davranmaktan yoğun düzeyde korku duymaktadırlar. Bu korkunun temelinde ise hatalı davranışları nedeniyle diğerleri tarafından alay konusu olacaklarına ya da reddedileceklerine ilişkin fonksiyonel olmayan inançlar yatmaktadır. Rapee ve Heimberg (1997), sosyal anksiyeteli bireyler için sosyal ortamlarda temel tehlike kaynağının izleyici olduğuna ve temel tehdit edici sonucun ise izleyicilerden geleceği düşünülen olumsuz değerlendirilme olasılığı olduğuna vurgu yapmışlardır. Çünkü sosyal anksiyeteli birey için, diğerlerinin onayını alma ve onlar tarafından kabul edilme, kişisel değerliliklerinin bir göstergesidir ve aksini oluşturabilecek her bir durum statü ya da güç kaybı olarak değerlendirilmektedir (Beck ve diğ., 1985). Reddedilmeye ve onaylanmama atfedilen bu değerle birlikte sosyal anksiyeteli bireyler ortamdaki ipuçlarını hatalı davranışta bulunacakları ve bu nedenle de reddedileceklerine dair beklenti ve inançlarını destekleyici nitelikte toplamakta ve bu şekilde yorumlamaktadırlar (Rapee ve Heimberg, 1997). İlgili literatür incelendiğinde sosyal ortamlardaki ipuçlarının toplanmasına ve yorumlanmasına yönelik bu yanlılığın red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireylerin de belirgin olarak öne çıkan özellikleri arasında olduğu görülmektedir. Reddedilme duyarlılığı olan kişilerin de reddedilecekleri ve kabul görmeyeceklerine ilişkin ipuçlarını toplamaya yönelik bir eğilim içinde oldukları belirtilmektedir (Kross ve diğ., 2007; Downey ve Feldman, 1996). Benzer şekilde kişilerarası duyarlılığa sahip olan bireylerinde önemsenip değer verilmediğine ya da kötü davranıldığına inanma bilişsel yanlılıkları nedeniyle diğer insanların davranışlarını hatalı yorumlamaya eğilimli oldukları belirtilmektedir (Boyce ve Parker, 1989; Boyce, Hickie, Parker ve Mitchell, 1993).

Sonuç olarak sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılığın her üçünün de odak noktasında 'diğerleri' nin varlığı ve diğerlerinin eylemlerine yönelik yanlılık içeren algılamalar yer almaktadır. Sosyal anksiyete için tüm sosyal ortamlar ve bu ortamlarda yapılabilecek hatalar bu hataların yol açacağı eleştirilme küçük düşme ve en nihayetinde onlar gibi olmadığı düşüncesiyle diğerleri tarafından kabul görmeyeceğine inanma ve bu inancını destekleyecek ipuçları arama söz konusuysen aslında bundan hiç de farklı görünmeyen ve yine temelinde diğerleri tarafından

eleştirilme, reddedilme, kabul görmeme kaygısı yatan ve bu nedenle kişilerarası ilişkilerinde belirsiz ipuçlarını kendi kaygıları doğrultusunda yorumlayan ve buna aşırı duyarlılık geliştiren reddedilme duyarlılığı ve kişiler arası duyarlılığı olan kişiler de sosyal anksiyeteli bireylerin sahip olduğu bilişsel, fizyolojik ve davranışsal özellikleri sergilemektedirler.

Sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık belirtilerine sahip olan bireylerin diğer insanların davranışlarını yorumlama biçimlerindeki bu yanlışlıklar reddedilme tehlikesinin olduğuna inanılan ortam ve durumlardan kaçınma davranışları ile sonuçlanmaktadır. Boyce ve Parker (1989) diğerlerinin davranışlarına ve düşüncelerine karşı aşırı hassasiyet sergileyen kişilerarası duyarlılık sahibi bireylerin kaçınmadıkları durumlarda ise diğerleri tarafından reddedilme ya da eleştirilme olasılığını en aza indirme düşüncesiyle diğerlerine uygun hareket etme çabasında olduklarını belirtmişlerdir.

Gelişimsel açıdan incelendiğinde de sosyal anksiyete ve reddedilme duyarlılığı arasında benzer özelliklerin olduğu görülmektedir. Bilindiği üzere sosyal anksiyetenin oluşumunda geçmişte bizzat yaşanan ya da tanık olunan travmatik yaşantıların etkili olduğu belirtilmektedir (Mulken ve Bögel, 1999; Kimbrel, 2008; Stemberger, Turner, Beidel ve Calhoun, 1995). Bu yaşantılar daha çok diğerleri önünde küçük düşme ve onlar tarafından alay konusu olma gibi reddedilme deneyimlerini içermektedir (Hudson ve Rapee, 2000; Gazelle ve Ladd, 2003). Hudson ve Rapee (2000) herhangi bir topluluk karşısında konuşurken ya da sosyal etkileşimde bulunurken akranları başta olmak üzere çevresine karşı küçük düşen ve kendisiyle alay edilen çocuk ya da ergenlerin bu benzeri deneyimlerinin travmatik bir yaşantı olarak kabul edileceğini belirtmişlerdir. Reddedilme duyarlılığının gelişimine yönelik görüşlerde de benzer yaşantılara vurgu yapıldığı dikkat çekmektedir. Bu görüşlerdeki ortak nokta; reddedilme duyarlılığının başlangıç noktasının çocukluk çağı reddi olduğudur. Klasik kişilerarası teorisyenler reddedilme duyarlılığının temelinde geçmişte yaşanan kişilerarası zorlanmalar ve red yaşantıları olduğunu belirtmişlerdir (Bowlby, 1969, 1973, 1980; Erikson, 1950; Horney, 1937; Sullivan, 1953) Örneğin, Horney (1937) reddedilme duyarlılığının temelini terk edilme, kötüye kullanılma, küçük düşme, ihanete uğrama hakkındaki temel anksiyeteye karşı ilişkilerdeki uyumsuz yönelimlere dayandırmıştır. Horney (1937:135-136) bu

anksiyeteyi, ne kadar zayıf olduğunu önemsemeksizin (bekletilmek, buluşmayı değiştirme gibi) herhangi bir reddedilme ya da terslenmeye karşı acı dolu bir duyarlılığın temeli olarak görmektedir. Benzer şekilde Sullivan (1953) reddedilme duyarlılığının ve diğerleri ile olan ilişkilerdeki reddedilme beklentilerinin şekillenmesinde çocukluk çağı deneyimlerinin etkili olduğuna dikkat çekmektedir. Sullivan'a (1953) göre çocukken, anne-baba arkadaş gibi önemli ve yakın görülen kişilerden beklentilerin, ihtiyaçların karşılanmaması ya da onlar tarafından onaylanmama yaşantılarının varlığı durumunda, çocuklar bunu reddedilme ve sevlilmeme olarak algılamakta ve bu algı zamanla diğer insanlarla kurdukları ilişkinin temelini oluşturmaktadır. Bowlby'nin (1969) bağlanma kuramı ise reddedilme duyarlılığının gelişimsel boyutunu en iyi açıklayan modellerin başında gelmektedir. Bowlby'e göre ebeveyn ve çocuk arasında gelişen ilişki sırasında çocuk istek ve taleplerinin nasıl karşılandığına tanık olmaktadır. Bowlby' göre çocuk için ebeveynlerinin sergilediği tepki biçimi isteklerinin reddedilmesi olduğunda; çocuk daha sonraki taleplerinin de reddedileceğine ilişkin beklenti içinde olmakta daha açık bir ifadeyle reddedilme kaygısı yaşamaktadır. Böylesi bir durumda isteklerini ifade etme durumunda dahi kaygılı bir bekleyiş içerisine giren çocuk ipuçlarını bu hassasiyeti ile yorumlamaktadır. Kısaca çocuk reddedilmeye karşı duyarlılık geliştirmiş olur. Bu duyarlılık ya da reddedilme beklentisi ise beraberinde çocuğun isteklerini ifade etmekten kaçınma davranışı sergilemesini getirmektedir. Tüm bunlardan yola çıkarak reddedilme yaşantıları ile başlayan genelleştirilen ve kaçınma davranışları ile devam eden bu sürecin tıpkı sosyal anksiyetede olduğu gibi döngüsel bir devinim kazandığı söylenebilir. Nitekim reddedilme duyarlılığı gelişen çocuk zamanla önemli diğerleri için geliştirmiş olduğu öğrenmişliği genellemekte ve ileri yaşamdaki kişilerarası ilişkilerde başarısızlıklar yaşamaktadır.

Erikson (1950), red duyarlılığının diğerlerine olan güvensizliğin kişisel ve kişilerarası ilişkilerin bütünlüğünü tehlikeye atabileceğini öne sürmüştür. Creasey-McInnis (2001)'a göre önemli diğerleri tarafından reddedileceği kaygısını yaşayanlar diğerlerinin belirsiz davranışlarını maksatlı reddetme olarak algılamakta, ilişkilerinde güvensiz ve mutsuz olmaktadır. Red duyarlılığı olan kişiler reddedilme olasılıklarını azaltmak için daha az yakın ilişkilerde bulunmakta ya da tamamen kaçınmaktadırlar. Bu durum ise Thomas (2000)'a göre reddedileceği korkusuyla

kişinin ne düşündüğünü ne hissettiğini söylemekten kaçınma davranışı, hem reddedilme duyarlılığını hem de sosyal fobiyi tetiklemektedir. Sosyal anksiyeteyi pekiştiren ya da sosyal anksiyete ile örtüşen biçimde kişinin varlığının onanması durumu tehlikeye düştüğü durumlarda reddedilme duyarlılığı olan kişiler bu riski ortamdaki kaldırmak için kaçınma davranışı sergilemektedir. Bu bağlamda, bilişsel açıdan reddedileceği kaygısı ve davranışsal olarak bu sonuçtan kaçınma davranışları ile bilinen reddedilme duyarlılığına sahip bireyler, daha geniş bir tanımlamayı kapsayan sosyal fobinin bir alt boyutunu taşıyor gibi görünmektedir. Nitekim Liebowitz, Heimberg, Fresco, Travers ve Stein (2000) reddedilme duyarlılığının sosyal fobili bireylerin kişilik özelliğini temsil ettiğini dile getirmişlerdir.

Sonuç olarak red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık olarak tanımlanan kavramların sosyal anksiyete ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Nitekim son yıllarda yapılan araştırmalarda sosyal anksiyetenin gerek red duyarlılığı ile (Downey ve Feldman, 1996; Segrin ve Kinney, 1995; Erözkan, 2004b) gerekse kişilerarası duyarlılıkla (Harb ve diğ., 2002; Vidyanidhi ve Sudhir, 2009) örtüşür nitelikte çok sayıda özellik barındırdığına dikkat çekmektedir. Bu örtüşmelerle birlikte red duyarlılığı ya da kişilerarası duyarlılık, farklı kişilik özellikleri olmaları itibarıyla elbette ki sosyal anksiyete ile bazı noktalarda farklılıklar sergilemektedir. Örneğin, Vidyanidhi ve Sudhir (2009) sosyal anksiyeteli bireylerle kişilerarası duyarlılığı olan bireyler arasındaki temel farklılığın, kişilerarası duyarlılıkta baskın olarak öne çıkan kişilerarası farkındalık, kendilik değeri, ayrılık anksiyetesi, kişilerarası bağımlılık ve diğerlerine duygusal güven gibi kişilerarası ilişkilere yönelik kavramların olduğuna dikkat çekmişlerdir. Özetle sosyal anksiyeteli bireyler için sosyal ortamlar tek başlarına problem duruma kaynaklık edebiliyorken kişilerarası duyarlılıkta daha çok kişilerarası ilişkilerde baş gösterecek kaygı durumuna dikkat çekildiği ve kişilerarası duyarlılıkta geniş çapta kişilerarası değişkenlerle çalışıldığı söylenebilir.

Son olarak tehlikenin farkına varma, tehlikeye karşı savunma geliştirme gibi olumlu bir içeriği çağrıştırabileceği düşüncesinden hareketle son yıllarda gerek anlam karmaşasını önlemek gerekse önemli diğerlerince kabul görmeme kaygısı ve buna yönelik ipuçlarının izi sürme gibi özelliklerle karakterize olan bir yapı olduğunu ifade edilmek için kişilerarası duyarlılığın 'kişilerarası reddedilme duyarlılığı' olarak da adlandırıldığı görülmektedir (Harb ve diğ., 2002).

2.2 İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Heimberg ve arkadaşları tarafından (1990), 49 danışanla yapılan bir çalışmada, sosyal fobide bilişsel davranışçı grup terapisi ile güvenilir plasebo kontrolü karşılaştırılmıştır. Uygulama öntest, sontest, 3 ve 6 aylık danışan takipleriyle klinisyen değerlendirmesi, self-report ölçümleri, davranışsal, fiziksel ve fobik olayla kurulan kişisel ilişkinin davranışsal simülasyonundan türetilen bilişsel-öznel ölçümleri içeren değerlendirmeleriyle tamamlanmıştır. Her iki grup da birçok ölçümde ilerleme kaydetmiş fakat sontest ve danışan takiplerinin her ikisinde de BDGT danışanları kontrol gruplarına oranla daha fazla gelişme göstermişler ve davranışsal terapi boyunca ve öncesinden daha az kaygılı olduklarını bildirmişlerdir.

Sosyal fobi tedavisinde bilişsel davranışçı yöntemin kullanıldığı bir diğer araştırma Taylor (1996) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma sosyal fobi için 42 tedavi sonucu kullanılarak yapılan bir meta analiz çalışmasıdır. Karşılaştırılan 6 koşul; bekleme listesi kontrolü, plasebo, maruz bırakma (seanslar içinde ve ödevle maruz bırakma), bilişsel terapi (maruz bırakma alıştırmaları olmadan bilişsel yeniden yapılandırma), bilişsel terapi + maruz bırakma ve sosyal beceri alıştırmalarıdır. Her müdahale plasebo da dahil bekleme listesindekilerden daha fazla etki büyüklüğü göstermiş ve müdahaleler tedaviyi bırakanların oranında farklılık göstermemiştir. Sadece bilişsel terapi + maruz bırakma koşulu plasebo koşulundan istatistiksel olarak anlamlı büyüklükte etki göstermiştir. Danışan takibi dönemi boyunca tedavi etkileri artmaya meyilli olmuştur. Bu sonuçlar sosyal fobide bilişsel davranışçı tedaviyi özellikle bilişsel terapi + maruz bırakmanın kullanılmasını desteklemektedir.

Downey ve Feldman (1996)'a göre sosyal reddedilmeye duyarlı olan insanlar, anksiyeteli bekleyişe, hazır algılamaya eğilimlidir ve ona karşı aşırı tepkilidirler. Bu görüşten hareketle araştırmacılar tarafından yakın ilişkilerde reddedilme duyarlılığının etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilişsel duyuşal sürecin yakın ilişkileri zayıflatma eğiliminde olduğu görülmüştür. Ayrıca, anksiyeteli bekleyiş içerisinde olanların ilişkilerinde partnerlerinin duyarsız ya da belirsiz davranışlarını kasıtlı reddetme olarak algılama eğiliminde oldukları, ilişkileri hakkında mutsuz ve güvensiz hissettikleri ve dolayısıyla ilişki tatmini yaşayamadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Van Dam-Baggen ve Kraaimaat (2000) tarafından sosyal anksiyete tedavisi için en iyi işleyen tedavinin grup sosyal beceri denemeleri ya da bilişsel davranışçı grup terapisi olup olmadığını belirlemeye yönelik olarak bir çalışma yapılmıştır. Katılımcılar DSM-4 te genelleştirilmiş sosyal fobi tanısı almış ayakta tedavi gören psikiyatrik hastalardır. Her koşul için örneklem eşitliği sağlamak amacıyla eşleme tekniği kullanılmıştır (n=48). SBT ve BDT'nin her ikisinin de sosyal ve genel anksiyetenin azalmasında, psikopatolojinin şiddetinin azalmasında ve sosyal becerileri ve kendini kontrolü arttırmada etkililiği görülmüştür. Etkilerinin farklılığı konusunda ise, SBT'deki hastalar BDT'dekinden anlamlı bir şekilde sosyal anksiyetenin daha çok azalmasında ve sosyal becerilerin daha çok artmasında deneyimlidirler. Dahası, BDT katılımcıları sadece anksiyete bozukluğu ile asosyal aksiyöz hastalarında ilerleme gösterirken takiplerde SBT grubunun sosyal beceriler ve sosyal anksiyete puanları normal referans grubunun düzeyine ulaşmıştır. Sonuç olarak katılımcıların sorumluluk üstlenmek ve tedavi memnuniyetleri her iki koşulda farklılık ortaya çıkarmamıştır.

Hayward ve arkadaşları tarafından 2000 yılında yapılan bir çalışmada sosyal fobili kız ergenlerde bilişsel davranışçı grup terapisinin etkisi ve bu tedavinin major depresyon için riskli etkileri incelenmiştir. Değerlendirmeler temel durum, tedavi sonrası ve 1 yıllık danışan takibi ile yürütülmüştür. 11 kişi tedaviyi tamamlamıştır. 16 haftalık tedavi sosyal anksiyetenin semptomlarını azaltma ve engellemede anlamlı gelişme göstermiştir. Tedavi edilmemiş gruba karşı BDGT-A grubundaki sosyal fobililer için DSM-IV kriterlerinde anlamlı düşüş olmuş buna rağmen 1 yıl sonraki danışan takibinde tedavi koşulları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırmacı sosyal fobi tedavisinin major depresyon geçmişi ile bunlar arasında major depresyonun yeniden tekrarlama riskini düşürdüğünü gösteren anlamlı kanıtların varlığına işaret ederek sosyal fobi ve major depresyonun birleşiminde sonuçlar 1 yıl sonraki hasta takibinde tedavi etkilerinin daha güçlü olduğunu belirtmiştir. Bu çalışma sosyal fobi tedavisinin major depresyonda düşüşün nedeni olabileceğine işaret etmektedir.

Koçak (2001) tarafından yapılan bir çalışmada sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, sosyal kaygıyla başa çıkma programının uygulandığı deney

grubunun sosyal kaygı düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu görülmüştür. Buna karşın hiçbir uygulama yapılmayan kontrol grubunun ve etkileşim grubu olarak planlanıp yürütülen plasebo grubunun sosyal kaygı düzeyinde ise anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Koçak (2001) tarafından yapılan bu çalışmanın sonuçları deney grubuna uygulanan sosyal beceri temelli bilişsel davranışçı grup programının sosyal kaygıyla başa çıkma da etkili olduğunu göstermiştir.

Gümüş (2002) tarafından yapılan çalışmada, sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları deney grubunun sosyal anksiyete puanlarının diğer kontrol gruplarından anlamlı bir şekilde farklılaştığını, puanların düşüş gösterdiği ve bu düşüşün programın etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu etkinin kalıcı olup olmadığını belirlemek üzere ise, deney grubundan 3,5 ay sonra alınan ölçümler ile son test ölçümleri t-testi kullanılarak karşılaştırılmış ve programın olumlu etkisinin 0.05 düzeyinde artarak devam ettiği görülmüştür.

Yine Herbert ve arkadaşları tarafından 2002 yılında yapılan bir diğer çalışmada sosyal anksiyete bozukluğunda kısa süreli bilişsel davranışçı grup terapisi 6 haftalık oturumlarla ele alınmıştır. Katılımcılardan tedavi öncesi ve tedavi sonrasında çeşitli öz bildirim ve davranışsal değerlendirmeler alınmıştır. Öz bildirim değerlendirmeleri 6. ve 12. haftalarda alınan izleme ölçümleri ile karşılaştırılarak incelenmiştir. Sonuçlara göre akut 6 haftalık tedavi evresi boyunca gelişme görülürken bunun daha fazlası tedavinin sonlanması izleyen 6 hafta boyunca gözlenmiştir.

Stangier ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise bireysel ve grupla bilişsel davranışçı terapinin etkiliği karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; sosyal fobi ölçümleri ön tedaviden son tedaviye hem bireysel hem de grupla bilişsel terapide anlamlı gelişme göstermiştir. Bununla birlikte, hem tedavi sonrası hem de hasta takiplerindeki çeşitli ölçümlerde bireysel bilişsel terapinin grupla bilişsel terapiden daha etkili olduğu görülmüştür. Duygu durumu ve psikopatolojinin genel ölçümleri için tedavinin sosyal fobi üzerindeki etkisi daha az etkili olduğu bulunmuştur. Sonuçlar ışığında araştırmacılar, bireysel bilişsel terapinin sosyal fobi için özel bir tedavi olduğunu önererek bu etkililiğinin grupla tedavide azalabileceğini belirtmişlerdir.

Erözkan tarafından 2004 yılında yapılan bir çalışmada “üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılıkları ile reddedilme duyarlılıkları cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey ve sınıf düzeyleri açısından karşılaştırılmıştır. Yapılan analizlerde; kişilerarası duyarlılığa ilişkin "kırılgan iç benlik" boyutu üzerinde cinsiyetler; "çekingenlik" boyutu üzerinde sosyo-ekonomik düzeyler; "onaylanma ihtiyacı" boyutu üzerinde yaşlar ve sınıf düzeyleri arasında; reddedilme duyarlılığı üzerinde ise cinsiyetler ve sosyo-ekonomik düzeyler arasında farklılığa rastlanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre kişilerarası duyarlılık ile reddedilme duyarlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Erözkan, 2004a).

Erözkan tarafından 2004 yılında yapılan bir diğer çalışmada, üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal anksiyete düzeyleri; cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, annenin öğrenim düzeyi ve babanın öğrenim düzeyi açısından karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgularına göre; reddedilme duyarlılığı ile cinsiyet, annenin öğrenim durumu, babanın öğrenim durumu ve sosyo-ekonomik düzey arasında farklılık olduğu görülmüştür. Sosyal anksiyete üzerinde ise cinsiyetler ve sosyo-ekonomik düzeyler arasında farklılığa rastlanmıştır. Benzer şekilde sosyal anksiyetenin sosyal kaçınma, kritize edilme kaygısı ve bireysel değersizlik alt boyutları için yapılan karşılaştırmalarda da gerek cinsiyet değişkeni, gerekse sosyo-ekonomik düzey açısından anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Araştırmada son olarak sosyal anksiyete ile reddedilme duyarlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Erözkan, 2004b).

Baer ve Garland (2005)'in ayakta tedavi gören psikiyatrik durumlarda daha uygulanabilir olması için sosyal fobili ergenlerle grupla bilişsel davranışçı psikolojik tedavinin etkililiğini değerlendirdiği bir pilot çalışmada DSM IV kriterlerine göre tanılanmış 12 sosyal fobili ergen (13-18 yaş) seçkisiz olarak deney ve bekleme listesi gruplarına atanmıştır. Çalışmada sosyal fobinin yanı sıra ayrıca, uygulamanın depresyon düzeylerinde değişime neden olup olmayacağı da incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; bilişsel davranışçı grup terapisinin sosyal fobi üzerindeki anlamlı etkisine karşın sosyal fobiye eşlik edebilecek depresyonun dolaylı sağaltımında etkili olmadığı görülmüştür.

Mörtberg, Karlsson, Fyring, Sundin tarafından 2006 yılında yapılan bir çalışmada yaptığı bir araştırmada sosyal fobi'de yoğun bilişsel davranışçı grup terapisinin

etkisini incelenmiştir. Terapi haftalık ödev görevlendirmesine ayrılan iki haftada 1 terapi oturumunu içermektedir. 6 ayın sonunda sosyal anksiyete, sosyal kaçınma, güvenli davranış ve günlük hayata etki düzeyindeki azalma ile kendini gösteren sosyal fobi puanlarında anlamlı tedavi etkisi bulunmuştur. Çalışma bitiminde daha geniş bir örneklem çıktısını değerlendirmek için bekleme listesi grubuna deney grubunun aldığı tedavi uygulaması verilmiştir.

Yıldırım (2006) tarafından bir çalışmada, sosyal kaygı düzeyi yüksek üniversite öğrencilerine uygulanan kısa – yoğun – acil psikoterapinin etkililiği incelenmiştir. Araştırma sonucunda, sosyal kaygı düzeyi yüksek üniversite öğrencilerine bireysel olarak uygulanan Kısa – Yoğun – Acil Psikoterapinin çalışmaya katılan altı deneğin yüksek olan kaygı düzeylerini düşürmede etkili olduğu ve psikoterapinin kazanımlarının korunduğu saptanmıştır.

Yazdkhastı ve Harizuka (2006) çocukların mizacı ile kendi bildirdikleri anksiyete ve öğretmenlerinin bildirdikleri okul problemleriyle ilişkili olarak, annelerinin kabulü ya da reddinin çocukların algısıyla etkileşimini incelemek amacıyla 8-11 yaş aralığındaki 160 çocuğu öğretmenlerinin, annelerinin ve kendilerin değerlendirmelerine göre incelemiştir. Sonuçlar çocukların reddedilme algılarının anksiyetenin büyük yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Aydın (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal anksiyete belirtileri olan ergenlerde bilişsel-davranışçı grup müdahalesinin etkililiğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, kontrol grubuna kıyasla deney grubunda sosyal anksiyete ve bilişsel hata düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı görülmüştür.

Sertalin Mercan (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal kaygısı yüksek ancak patolojik durumda olmayan ergenlerin sosyal kaygılarını azaltmak amacıyla bir programın hazırlanması, uygulanması ve işlevselliğinin sınanması amaçlanmıştır. Bu amaçla deney grubundaki öğrencilere araştırmacı tarafından hazırlanan program uygulanırken, kontrol grubuna ise herhangi bir uygulamada bulunulmamıştır. 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.

Yılmaz tarafından 2007 yılında yapılan yüksek lisans tezinde, sosyal kaygı, ergenlerin algıladıkları ebeveynler arası çatışma ve ebeveyn reddi ile anlamak amaçlanmıştır. Bu araştırmanın amacı ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin, algıladıkları sık, yoğun ve çözümlenmemiş ebeveynler arası çatışma ve ebeveyn reddi ile olası ilişkisini anlamaktır. Cinsiyetin sosyal kaygı düzeyine ve bu ilişkiler üzerindeki etkisine de bakılmıştır. Buna ek olarak ergenlerin algıladıkları ebeveynler arası çatışma ve algılanan ebeveyn reddi arasındaki ilişki de incelenmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda, algılanan sık ve yoğun ebeveynler arası çatışma ve ebeveyn reddinin sosyal kaygı ile anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Buna karşın algılanan çözümlenmemiş ebeveynler arası çatışma ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Sosyal kaygı seviyeleri cinsiyetler arası fark göstermezken, bulgular ebeveynlerin ve çocukların cinsiyetlerinin sosyal kaygıyı anlamakta önemli olduğunu işaret etmektedir; algılanan ebeveynler arası çatışma ve baba tarafından red, sadece erkeklerde sosyal kaygıyı belirleyen faktörler olarak çıkarken, algılanan baba reddinin sosyal kaygıyı anlamakta, algılanan anne reddinden daha önemli olduğu bulunmuştur. Ayrıca algılanan ebeveynler arası çatışma ve algılanan ebeveyn reddi arasında da her iki cinsiyet için anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur.

Kalkan (2008) tarafından yapılan bir çalışmada ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile bilişsel yapıları (fonksiyonel olmayan tutumlar ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar) arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, ergenlerin sosyal kaygıları ile fonksiyonel olmayan tutumları ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin, yaş ve anne baba birliktelik durumuna göre değişmediği ortaya çıkmıştır. Ergenlerin sosyal kaygılarının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiş ve bu farklılığın erkeklerin lehine olduğu saptanmıştır. Bir diğer bulgu ise, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin, anne ve baba eğitim durumuna göre farklılaşmakta olduğudur.

Elmacı (2008) tarafından yapılan doktora tezinde, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın, korku düzeyi yüksek olan ergenlerin, korkularını azaltmadaki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup oturumlarına katılan deneklerin korku düzeylerinin

deneysel uygulamanın sonunda anlamlı düzeyde ($p<.05$) azaldığı ve bu azalmanın deneysel işlemin sona ermesinden 1,5 ay sonrasında da devam ettiği görülmüştür.

Abramowitz, Moore, Braddock ve Harrington (2009) tarafından yapılan bir çalışmada kendi kendine yardım kitapları üzerine temellenmiş, terapistin minimal düzeyde araya girdiği ve danışanların kendi kendilerinin kontrolünde ilerleyen bilişsel davranışçı tedavinin yararlılığı incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, minimal düzeyde terapist müdahalesi alanların, bekleme listesindekilerden bir çok ölçüm sonucunda daha iyi sonuçlar elde ettiklerini göstermiştir. Sosyal kaygı, küresel önem, genel kaygı ve depresyon ölçeklerinden alınan puanlar için gruplar arasındaki farklılaşmanın son test ölçümlerinde olduğu gibi 3 aylık danışan takibinde devam ettiği görülmüştür. Elde edilen bulgular ışığında araştırmacılar, hafif düzey sosyal fobili bireylerde terapist ile sık olmayan ziyaretlerle birlikte bu kendi kendine yardım çalışma kitaplarını kullanmayı desteklediğini bildirmişlerdir.

Doğan (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal anksiyete bilişsel ve kendini değerlendirme süreçleri açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; sosyal anksiyete ve tüm alt boyutları (sosyal korku, sosyal kaçınma, performans korkusu, performanstan kaçınma, sosyal etkileşim korkusu, sosyal etkileşimden kaçınma) ile olumsuz değerlendirilme korkusu, sınırlılık şemaları, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, özeleştirme ve sosyal görünüş kaygısı ile pozitif yönde, benlik saygısı ile ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Ayrıca araştırma bulgularına göre olumsuz değerlendirilme korkusu, öz-eleştiri, sosyal görünüş kaygısının pozitif olarak, benlik saygısının ise negatif olarak sosyal anksiyeteyi anlamlı düzeyde yordadığı, buna karşın ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve sınırlılık şemalarının ise sosyal anksiyeteyi anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür.

Wurz ve Sungur (2009) tarafından yapılan bir çalışmada anksiyete bozuklukları tedavisinde bilişsel davranışçı terapi ve ilaç tedavisi birlikteliği adlı çalışmada başta panik bozukluk olmak üzere, tüm anksiyete bozukluklarının tedavisinde kullanılan kombine yaklaşımın lehine ve aleyhine olan kanıtları incelemek ve BDT ile ilaç tedavisinin olası etkileşim mekanizmalarını araştırmak amaçlanmıştır. Çalışma panik bozukluğunda ilaç ve BDT kombinasyonu ile tedavisine ilişkin eldeki kanıtları gözden geçirmekte ayrıca yaygın anksiyete bozukluğu (YAB), sosyal anksiyete

bozukluğu (SAB), obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)'ndaki olası etkileşimleri meta analitik düzeyde incelemektedir. Panik bozukluk, YAB, SAB ve OKB'de antidepresan ve benzodiyazepinlerle BDT kombinasyonunun tedavinin hem başlangıç hem de sonuç evresinde etkili olabileceği gösterilmiş olsa da kombine tedavi ile sağlanan yararların yalnızca BDT ile sağlanan yararlar kadar kalıcı olmadığı görülmektedir. Hatta bazı ilaç grupları ile kombinasyonun BDT'nin uzun dönem yararlı etkilerini olumsuz yönde değiştirdiğine ilişkin kanıtlar bulunmuştur. Araştırmacılar eldeki mevcut kanıta dayalı veriler ışığında uygulamada anksiyete bozukluklarının tedavisinde kombine tedavilerin kullanılması gerekenden daha fazla, yalnızca BDT'nin ise kullanılması gerekenden daha az kullanıldığına dikkat çekmişler ve tedaviyi planlarken BDT ile ilaç tedavisi arasındaki karmaşık etkileşimlerin göz önünde bulundurulması gerektiğine vurgu yapmışlardır.

Çakır (2010) tarafından yapılan yüksek lisans tezinde, kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyini azaltmada etkili olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla; araştırmacı tarafından hazırlanan program deney grubuna uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Elde edilen bulgular, ergenlere uygulanan sosyal kaygıyı azaltma programının deney grubundaki ergenlerin sosyal kaygısını azaltmasına karşın, deney ve kontrol grubunun sosyal kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka yol açmadığını göstermiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma grubunu oluşturan deneklerin seçimi, deney ve kontrol gruplarının oluşturulması, araştırma deseni, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler, deney grubuna uygulanan programın amacı ve içeriği ile kontrol grubuna uygulanan deneysel işlem hakkında bilgi verilmiştir.

3.1 ARAŞTIRMA DESENİ

Bu çalışmada, araştırmacı tarafından hazırlanan “bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı sosyal anksiyeteye başa çıkma programının” “sosyal anksiyete”, “sosyal korku “sosyal kaçınma” “kişilerarası duyarlılık” ve “red duyarlılığı” üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla “ön test- son test kontrol gruplu karışık desen kullanılmıştır. Karışık desenlerde, bağımlı değişken üzerinde etkisi incelenen en az iki değişken (faktör) vardır. Bunlardan biri (satır faktörü) yansız grupların oluşturulduğu farklı deneysel işlem koşullarını (deney, kontrol), diğeri ise (sütün faktörü) deneklerin farklı zamanlardaki tekrarlı ölçümlerini (ön-test, son-test ölçümü) tanımlar. Karışık desenlere split-plot faktöryel desenler (split-plot factorial designs) de denilmektedir (Büyüköztürk, 2009:80).

Karışık ölçümleri içeren bu araştırmada, bağımsız deneysel işlem koşulları (deney-kontrol grubu) ve zamana bağlı tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test, izleme) göstermek üzere 2X3' lük karışık desen (split plot) kullanılmıştır. Araştırmada farklı zamanlarda yapılan tekrarlı ölçümler (ön test, son test, izleme testi) sosyal anksiyete, sosyal korku, sosyal kaçınma, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık puan ortalamalarına göre ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Araştırma deseni Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Araştırma Deseni

Ölçümler Gruplar	Ön-test	İşlem	Son-test	İzleme
Deney Grubu	LSAÖ	Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	LSAÖ	LSAÖ
	RDÖ	Odaklı Grupla Psikolojik	RDÖ	RDÖ
	KDÖ	Danışma Programı (9 oturum)	KDÖ	KDÖ
Kontrol Grubu	LSAÖ		LSAÖ	LSAÖ
	RDÖ	Plasebo Uygulaması (9 oturum)	RDÖ	RDÖ
	KDÖ		KDÖ	KDÖ

LSAÖ: Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği

RDÖ: Red Duyarlılığı Ölçeği

KDÖ: Scl-90 Kişilerarası Duyarlılık Alt Testi

Tablo 2’de görülen araştırma deseni doğrultusunda, çalışmanın başlangıcında (oturumlardan 1 hafta önce), deney, kontrol gruplarında yer alacak tüm deneklere, “Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ), Scl-90-R Kişilerarası Duyarlılık Alt Testi (KDÖ) ve Red Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ) öntest olarak uygulanmıştır. Deneklere işlem öncesi ölçümün yapılmasının ardından, gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilerek uygulama aşamasına geçilmiştir. Uygulama aşamasında deney grubuna, 9 hafta boyunca bilişsel davranışçı yaklaşım yönelimli 9 oturumdan oluşan grupla psikolojik danışma oturumları uygulanmıştır. Deney grubuyla paralel zaman diliminde kontrol grubunda yer alan deneklerle, yine 9 hafta boyunca plasebo niteliğinde 9 oturumdan oluşan çeşitli etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubundaki deneklere plasebo etkinliği olarak 5 hafta boyunca psikoloji içerikli filmler izletilip, bu filmler üzerine tartışmalar yapılmıştır. Diğer haftalarda ise bitirilmemiş işler, öfke kontrolü üzerine çalışılmış ve bireylerin gelecek hedefleri ve mesleki kaygıları üzerinden paylaşımlarda bulunulmuştur. Deney ve kontrol grubuna yapılan oturumlardan biri hariç tüm oturumlar bir hafta arayla uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarındaki uygulamalar aynı hafta içinde sonlanmış ve son oturumun tamamlanmasından bir hafta sonra, tüm gruplara (deney, kontrol) Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ), SCL-90-R Kişilerarası Duyarlılık Alt Testi (KDÖ) ve Red Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ) son test olarak uygulanmıştır. “bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı sosyal anksiyeteye başa çıkma programının” etkisinin zaman etkisinden bağımsız, yani uzun süreli (kalıcı) olup olmadığını test etmek için son-test uygulamasının 3 ay sonrasında ise yine tüm

gruplara LSAÖ, KDÖ ve RDÖ uygulanarak izleme (follow up) ölçümü gerçekleştirilmiştir.

3.2 ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırmanın deneklerini 2009–2010 eğitim öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Sosyal Bilgiler Eğitimi (SBE), Fen Bilgisi Eğitimi (FBE), Sınıf Öğretmenliği Eğitimi (SNE), Okul Öncesi Eğitimi (OOE), Bilgisayar Öğretimi ve Teknolojileri Eğitimi (BÖTE), Türkçe Eğitimi (TRE) ve İlköğretim Matematik Eğitimi (İME) lisans programlarında öğrenimlerini sürdüren 9 kız 12 si erkek olmak üzere toplam 21 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada deney ve kontrol olmak üzere iki farklı grup bulunmaktadır. Deneklerin gruplara göre dağılımı incelendiğinde deney grubunda 5 kız 6 erkek olmak üzere 11, kontrol grubunda 4 kız 6 erkek olmak üzere 10 öğrenci yer almaktadır. Uygulama başlangıcında her bir grupta 12’şer (6 kız, 6 erkek) denek olmakla birlikte, deney grubunda 1, kontrol grubunda ise 2 deney kaybıyla çalışma 21 öğrenci ile tamamlanmıştır.

3.2.1 Grupların Oluşturulma Süreci

Eckhardt ve Ermann’a göre bir öntest-sontest kontrol gruplu desenin gereklerinden bir tanesi, desenin bir denek havuzuna sahip olması ve bu havuzdan seçilen deneklerin yansız (seçkisiz) atama ile iki gruba ayrılmasıdır (akt., Büyüköztürk, 2001:22). Bu nedenle araştırmada yer alan deneklerin belirlenmesi için öncelikle denek havuzu oluşturulmuştur. Bu amaçla araştırma grubunu oluşturma aşamasında öncelikle 2008-2009 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nin farklı anabilim dallarında öğrenimlerini sürdüren toplam 1222 öğrenciye demografik bilgilerin bulunduğu bilgi formu, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği-LSAÖ (araştırmanın denek havuzunu oluşturmak amacıyla) araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. Araştırmanın denek havuzunu oluşturmak amacıyla LSAÖ uygulanan tüm öğrencilerin programlara dağılımı Tablo 3’de görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmanın Denek Havuzunu Oluşturmak Amacıyla LSAÖ Uygulanan Tüm Öğrencilerin Programlara Dağılımı

İlköğretim, Türkçe, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri, Özel Eğitim ve Eğitim Bilimleri Bölümü'ne Bağlı Programlar																	
SBE		OÖE		FBE		SNE		ZEE		TRE		BÖTE		PDR		İME	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
139	11.4	142	11.6	16	13.2	140	11.5	38	3.1	213	17.4	228	18.7	64	5.2	97	7.9
														Toplam N	Toplam %		
														1222	100		

Tablo 3’de görüldüğü üzere araştırmanın denek havuzunu oluşturmak amacıyla uygulanan LSAÖ sonuçlarına göre; öğrencilerin % 11.4’ü Sosyal Bilgiler Eğitimi, %11.6’sı Okul Öncesi Eğitimi, % 13.2’si, Fen Bilgisi Eğitimi, %11.5’i Sınıf Öğretmenliği Eğitimi, %3.1’i Zihin Engelliler Eğitimi, % 17.4’ü Türkçe Eğitimi, %18.7’si Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi, % 5.2’si Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ve %7.9’u İlköğretim Matematik Eğitimi Programlarında öğrenim görmektedir.

Daha sonra denek havuzunun oluşturulması amacıyla Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği’nden (LSAÖ) her bir öğrencinin almış olduğu puanlar hesaplanmıştır. Buna göre LSAÖ’den alınan en düşük puan 0, en yüksek puan ise 126 olarak tespit edilmiştir. LSAÖ’nin uygulanmasından elde edilen verilerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları SPSS (18) paket programı ile hesaplanmıştır. Buna göre sosyal anksiyete (LSAÖ) ölçeğinden alınan puanların ortalaması (\bar{X} =41.86) ve standart sapması ise (s =21.71) olarak tespit edilmiştir. Ortalamalar ve standart sapmalar hesaplandıktan sonra, LSAÖ’nden standart sapması ortalamanın 1 ve üzeri olan öğrenciler belirlenmiştir. Buna göre sosyal anksiyete puanı 64 ve üzerinde olan 185 öğrenci sosyal anksiyeteli olarak kabul edilmiş ve araştırmanın denek havuzu bu öğrencilerden oluşmuştur.

Denek havuzunun oluşturulmasının ardından deneklerin yansız atama yoluyla belirlenmesine özen gösterilmiştir. Öğrenciler seçkisiz olarak deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Seçkisiz atama yapılırken 185 öğrencinin anket numaraları alınarak, her biri küçük kağıtlara yazılmış ve buruşturularak bir torbaya konmuştur.

Sonra öğrencilerin numaralarının bulunduğu kağıtlar torbadan kurayla teker teker çekilerek iki grubun listesi oluşturulmuştur. Daha sonra bu iki grup yine kura yöntemi ile seçkisiz olarak deney ve kontrol grubu olarak atanmıştır. Grupların oluşturulması aşamasında sadece LSAÖ puanları kullanılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarına seçkisiz olarak atanmış olan öğrenciler ile 6 ay sonra araştırmacı tarafından tek tek görüşme yapılarak çalışma hakkında genel bilgi verilmiş ve öğrencilerin çalışmaya katılmaya gönüllü olup olmadıkları sorulmuştur. Öğrencilere kura çekimi sonucunda görüşmeye çağırıldıkları belirtilmiştir. Bu aşamada 6 ay beklenilmesinin nedeni, öğrencilerin sosyal anksiyete düzeylerinde farklılaşma olup olmadığının görülmek istenmesidir.

Deneysel çalışmalarda araştırma sonuçlarını ve bu sonuçların genellenebilirliğini etkileyebilecek önemli bir karıştırıcı değişken olarak görülen “Hawthorne etkisi” bu araştırmada da kontrol altında tutulmaya çalışılmıştır. Hawthorne etkisi; çalışmada yer alan deneklerin, bir deney içinde olmalarını bilmeleri ve araştırmacının kendilerinden olumlu yönde davranış değişikliği beklediğini varsayarak olumlu davranış göstermeye eğilimli olmaları olarak tanımlanabilir (Hovardaoğlu, 2000). Hawthorne etkisini kontrol etmek ve azaltmak için kontrol grubuna plasebo etkinlik uygulaması önerilmektedir (Coolican, 1990). Bu nedenle bu araştırmada Hawthorne etkisini kontrol etmek için deney grubuna denk olabilecek bir kontrol grubu kullanılması düşünülmüş ve bu grup için araştırmada etkisi incelenen sosyal kaygıyla başa çıkma etkinlikleri dışında etkinlikler planlanmıştır.

Buna ek olarak bir deneğin hangi grupta olduğunu bilmesi de çalışma protokolüne uyumu etkileyebilmektedir. Örneğin aktif çalışma grubunda yer alacağını düşünen bir deneğin daha sonrasında aslında bu grupta değil de plasebo grubunda yer aldığını öğrenmesi çalışmayı terk etmesine ya da ölçümlerde kendisini farklı yansıtmaya yol açabilir (Ata ve Urman, 2008). Bu nedenle gerek deney gerekse kontrol grubunda yer alan deneklere hangi grupta yer aldıkları söylenmemiştir.

Bununla birlikte gruplar oluşturulurken alınan ölçüm sonuçları 6 ay öncesine ait olduklarından öntest puanları olarak kullanılmamıştır. Buradaki temel amaç öğrencilerin sosyal anksiyete düzeylerinin 6 ay öncesindeki ölçümlerde olduğu üzere yüksek olduğunun görülmek istenmesidir. Bu nedenle, çalışmaya katılmaya gönüllü

olan deneklerin grupla çalışma saatlerini belirlemek üzere deney ve kontrol grubunda yer alan tüm üyelere birbirinden bağımsız olmak üzere bir toplanma günü verilmiştir. Ardından belirlenmiş olan gün ve saatlerde tüm grup üyelerine Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ), Scl-90 Kişilerarası Duyarlılık Alt Testi ve Red Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ) ön-test olarak uygulanmış ve gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiştir. Ön-test sonucunda deney ve kontrol grubunda yer alan üyelere hiçbirinin LSAÖ’nden 64 puanın altında puan almamış ve gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüş ve bir hafta sonra belirlenmiş olan gruplarla deneysel işleme başlanmıştır. Bu aşamada ayrıca grup üyelerinin her birinin 6 ay öncesinde LSAÖ’den aldıkları puanlarla, ön test ölçümlerinden aldıkları puanlar arasında bir fark olup olmadığı da incelenmiş ve 6 ay öncesine göre deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerinin sosyal anksiyete puanlarında bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Seçkisiz yöntemle yapılan atama sonucunda her grupta 12 denek bulunması sağlanmaya çalışılmıştır. Ancak deney grubunda bir öğrenci 3. haftadan sonra çalışmalara katılmamıştır. Benzer şekilde kontrol grubunda yer alan 2 öğrencide çalışmalara 4-5 hafta boyunca katılmamışlardır. Kontrol grubunda yer alan iki öğrenci gruptan çıkarılmamış ancak düzenli olarak oturumlara katılmamış olduklarından anket sonuçları değerlendirmeye alınmamıştır. Bu durumda deney grubunda 11, kontrol grubunda ise 10 öğrencinin ölçümleri ile veriler analiz edilmiştir. Her bir grupta bulunan ve oturumları tamamlayan deneklerin bölüm ve cinsiyete göre sayısal dağılımı Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Deneklerin Bölüm, Sınıf ve Cinsiyete Göre Sayısal Dağılımları

Cinsiyet Gruplar	SBE		OÖE		FBE		SNE		TRE		İME		BÖTE		TOPLAM		GENEL TOPLAM
	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	
Deney		1	2		1	1		2	1	2	1				5	6	11
Kontrol	1		1			1	1	1		2	1		2		4	6	10

Tablo 4 incelendiğinde deney grubunda 5 kız 6 erkek yer alırken, kontrol grubunda ise 4 kız 6 erkeğin yer aldığı görülmektedir. Gruplar oluşturulurken gruplarda yer

alan deneklerin cinsiyet dağılımları eşit olmakla beraber, gruplardaki denek yitimi sonrasındaki dağılımın eşit olmadığı görülmektedir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, bölüm ve sınıf) belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu; sosyal anksiyete düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ); reddedilmeye karşı duyarlılık düzeylerini belirleme için Red Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ) ve kişilerarası duyarlılık düzeylerini belirleyebilmek amacıyla ScI-90 Kişilerarası Duyarlılık Alt Testi (KDÖ) kullanılmıştır.

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Bu form, araştırma kapsamında yer alan deneklerin temel demografik özelliklerini saptayabilmek amacıyla araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmıştır. 6 sorudan oluşan formula araştırmaya katılan deneklerin cinsiyeti, yaşı, öğrenim gördüğü bölümü, sınıfı ve öğretim türü belirlenmeye çalışılmıştır.

3.3.2 Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ)

LSAÖ (Liebowitz, 1987) gerek sosyal anksiyete araştırmalarında, gerekse klinik çalışmalarda oldukça yaygın olarak kullanılan bir öz-değerlendirme ölçeğidir. Sosyal anksiyeteyi ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan ölçek, çeşitli sosyal ortam ve durumlarda ortaya çıkan korku ve kaçınmanın şiddetini değerlendirmek amacıyla Liebowitz (1987) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin, Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği olarak da adlandırıldığı görülmektedir. 4'lü likert tipinde, 24 maddeden oluşan ölçekte 2 temel alt ölçek bulunmaktadır. Bunlardan ilki, sosyal durumlarda ortaya çıkan korkunun şiddetini, ikincisi ise kaçınmanın şiddetini ölçüm olarak vermektedir. Ölçekte yer alan 24 maddede sosyal kaygının en sık yaşandığı durumlar ölçüt olarak tasarlanmıştır ve değerlendiricilerden her bir maddede verilen ifadeye ilişkin hem korku hem de kaçınma puanlaması yapmaları istenmektedir. LSAÖ'nde her bir alt ölçekten alınabilecek (sosyal korku-sosyal kaçınma) en düşük puan 0, en yüksek puan ise 72'dir. Toplam ölçek puanı ise korku ve kaçınma alt ölçek puanlarının toplamından elde edilir ve toplam ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 144'dür. Ölçekten alınan puanların yükselmesi sosyal anksiyete belirtilerinin varlığına ve anksiyete düzeyinin şiddetinin arttığına işaret etmektedir

(Soykan, Özgüven ve Gençöz, 2003; Dilbaz, 2001; Lipsitz ve Liebowitz, 2004). Bu çalışmada ölçeğin uygulandığı grubun sosyal anksiyete puanlarının aritmetik ortalaması alınmış ve ortalamanın 1 standart puan üstünde puan alanlar sosyal anksiyete düzeyi yüksek olarak kabul edilmiştir.

Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Heimberg ve arkadaşları (1999) tarafından yapılan ölçeğin (LSAÖ) Türkçe uyarlama ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları Dilbaz (2001) ile Soykan ve arkadaşları (2003) tarafından yapılmıştır.

Dilbaz (2001) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında, ölçeğin psikometrik özellikleri, iç tutarlılık, ölçüt bağımlı geçerlik ve ayırt edici geçerlik açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısının .96, değerlendiriciler arası korelasyon katsayısının ise .83 olarak olduğu görülmüştür. Ayırt edici geçerlik ölçümlerinde LSAÖ ile Sosyal İlişkide Kaygı Ölçeği arasında .92, Sosyal Fobi Ölçeği arasında .92, Klinik Global İzlenim Ölçeği arasında .87 ve Kısa Sosyal Fobi Ölçeği arasında .85 korelasyon ve Hamilton Anksiyete Ölçeği arasında ise .15 bulunmuştur. Varimax rotasyon ile yapılan faktör analizinde kaçınma alt ölçeği için 3 faktör korku alt ölçeği için ise 2 faktör saptanmış ve ROC (receiver operating characteristic) analiziyle kesme noktası elde edilmiştir. Ölçekte 41.5 puan kesme noktasının en yüksek özgüllük (%97) ve duyarlılık (%97) sağladığı görülmüştür.

LSAÖ' nin Soykan ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan uyarlama ve geçerlik-güvenirlik çalışmasında ise ölçeğin psikometrik özellikleri değerlendiriciler arası güvenirlik, test-tekrar test güvenirliği, cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı, ölçüt bağımlı geçerlik, aynılık ve ayırt edici geçerlik yöntemleriyle incelenmiştir. Elde edilen bulgular sonucu LSAÖ' nün Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .98, değerlendiriciler arası korelasyon katsayısı .96 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .97 olarak bulunmuştur. Aynılık ve ayırt edici geçerlik ölçümlerinde LSAÖ'den elde edilen toplam puan ve alt ölçeklerden (kaygı ve kaçınma) elde edilen puanlarla Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) puanları arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Elde edilen bulgular ayırt edici geçerlik incelemesinde ölçek puanları arasında anlamlı bir korelasyon olmadığını göstermiştir. Aynılık geçerliği incelemesinde ise yaygın sosyal anksiyete grubunda ölçekler arasındaki tüm korelasyonların anlamlı olduğu

görülmüştür. Ölçüt geçerliği bulguları ise LSAÖ'den alınan tüm puanların (kaygı, kaçınma ve toplam puan), yaygın sosyal anksiyete tanısı alan hastaları diğer iki grupta bulunanlardan (diğer kaygı bozukluğu olanlar ve sağlıklı kontrol grubu) anlamlı bir şekilde ayırdığını göstermiştir.

Bu çalışmada kapsamında ise LSAÖ'nin güvenilirliği iç tutarlık katsayı ile incelenmiştir. LSAÖ'nin sosyal korku alt ölçeği için cronbach alfa katsayısı .90, sosyal kaçınma alt ölçeği içinse .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı içinse cronbach alfa iç tutarlık katsayısının .94 olduğu görülmüştür.

3.3.3 Reddedilme (Red) Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ)

Red duyarlılığı ölçeği olarak da adlandırılan ölçek Downey ve Feldman (1996) tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin reddedilme duyarlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş olan ölçek, tek faktörlü bir ölçek olup on sekiz maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler, genç yetişkinlerin kişiler arası ilişkilerde yaşamaları olası reddedilme durumlarını temsil edici niteliktedir. Olası reddedilme durumları için uygulayıcıların yanıtları a) sonuca ilişkin kaygı ve endişenin derecesi ve b) kabul ya da reddedilme beklentileri şeklinde iki boyutta çeşitlenmiştir.

RDÖ, 6 dereceli likert tipinde hazırlanmış bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçek maddeleri (1) hiç endişelenmedim, (6) çok endişelendim aralığında olup, uygulayıcılardan her bir durumun sonucuna ilişkin endişe ve kaygılarını derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Buna göre ölçekten alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan ise 108'dir. Ölçeğin uygulandığı grubun puanlarının aritmetik ortalaması alındığında, bireyin puanının ortalamasının altında kalması reddedilme duyarlılığının düşük, ortalamasının üstünde olması ise reddedilme duyarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir.

Downey ve Feldman (1996) tarafından geliştirilen ölçeğin (RDÖ) Türkçe uyarlama ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları Erözkan (2004c) tarafından yapılmış ve Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur (Erözkan, 2004a, 2004b, 2004c). Ölçeğin geçerliği için yapılan faktör analizi sonucunda ise 18 maddelik ölçeğin 17 maddesinin .40 üstü 1 maddesinin ise .30 üstü faktör yükü açıkladığı görülmüş ve ölçek toplamda açıkladığı varyans ile geçerli olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında yapılan analizlerde, reddedilme duyarlılığı ölçeği ile

SCL 90 Kişiler Arası Duyarlık Alt Testi arasında .48, Sosyal Kaçınma ve Stres Ölçeği ile arasında .41, Beck Depresyon Envanteri ile .35 düzeyinde korelasyonlar bulunarak kriter geçerliğinin sağlandığı kabul edilmiştir (Erözkan, 2004c: 143).

3.3.4 Belirti Tarama Listesi (SCL-90) Kişiler Arası Duyarlılık (KDÖ) Alt Testi

Derogatis ve arkadaşları (1977) tarafından geliştirilen belirti tarama listesi kendini değerlendirmeye dayanan 90 maddelik bir tarama testidir. Ölçeğin her bir maddesi '0' Hiç, '1' Çok az, '2' Orta derecede, '3' Oldukça fazla, '4' Aşırı düzeyde olmak üzere 5'li likert tipinde değerlendirilir. Kişiler arası duyarlılık ölçeği ise psikolojik semptomların tarama listesi olan SCL-90' ın bir alt testidir. Maddeler kişinin kendisini başkalarıyla karşılaştırması durumunda yetersizlik, küçüklük (örneğin madde 41.kendini başkalarından aşağı görme) gibi hislere kapılarak kişilerarası ilişkilerde rahatsızlık duyması olumsuz beklentiler içerisine girmesi vb durumları içerir. 6., 21., 34., 36., 37., 41., 61., 69., ve 73. maddelerin ölçtüğü 9 maddeden oluşan kişilerarası duyarlılık alt testinden alınan yüksek puanlar bireylerin kişiler arası davranış ve iletişimlerle ilgili olumsuz beklentiler içinde olduklarını ve kendilerine ilişkin aşırı derecede sınırlar koyduklarını göstermektedir (Dağ, 1991, 2000).

Derogatis ve arkadaşları (1977) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları ilk defa Gökler (1978) tarafından yapılmıştır. Geçerlik katsayısı kriter bağımlı geçerlik yöntemiyle, iç tutarlık güvenirlik katsayısı ise test tekrar test yöntemiyle elde edilmiştir. Testin orijinal çalışmasında olduğu gibi geçerlik çalışmasında kriter olarak Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerine eş zamanlı uygulanan SCL-90-R ve MMPI benzer alt testleri arasındaki korelasyonların. 40 ile .59 arasında olduğu görülmüştür. Test tekrar test tekniği kullanılarak yapılan güvenirlik incelemesinde ise kişiler arası duyarlılık alt testi için .79 Cronbach alfa değeri elde edilmiştir (Öner, 1997,461-464).

3.4 DENEY VE KONTROL GRUPLARINA UYGULANAN İŞLEMLER

Deney Grubuna Uygulanan İşlemler

Bu çalışmada, deney grubunu oluşturan deneklerle her biri yaklaşık 2-3 saat süren ve 9 oturumdan oluşan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumları gerçekleştirilmiştir. Oturumlar her hafta bir oturum şeklinde organize

edilmiş ve oturumlardan biri hariç tüm oturumlar planlandığı gibi bir hafta arayla uygulanmıştır. Dokuz haftalık oturumların tümü araştırmacının liderliğinde Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Odası'nda gerçekleştirilmiştir. Son oturumda ayrıca tanımadık insanlar karşısında gerçek yaşamda maruz kalma alıştırmalarını yapabilmek amacıyla Eğitim Fakültesi'nin konferans salonundan da yararlanılmıştır.

Deney grubuna uygulanan BDT odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının ayrıntılı raporları ve her bir oturumun nasıl ele alındığı kapsamlı olarak ekler (Ek-1) kısmında sunulmuştur.

Kontrol Grubuna Uygulanan İşlemler

Bu çalışmada, üç amaç doğrultusunda bir kontrol grubu oluşturulmuş ve grupta yer alan öğrencilerle Bdt temelli olmayan plasebo niteliğinde uygulamalar yapılmıştır. Araştırmada plasebo niteliğindeki uygulamalara yer verilmesinin birinci amacı, bireylerin sadece bir grup içerisinde yer almalarının sosyal anksiyete, sosyal korku, sosyal kaçınma, red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığı belirlemektir. İkinci amacı; “deney grubunda olması beklenen değişimlerin Bdt odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasından kaynaklanıp kaynaklanmadığını ortaya koymaktır. Üçüncü amacı ise; araştırmanın her bir bağımlı değişkeni için müdahale öncesi, sonrası ve üç aylık izleme süreci içinde her iki grupta meydana gelen değişimleri karşılaştırarak deney grubuna uygulanan müdahalenin etkisine ilişkin daha detaylı inceleme yapabilmektir. Özetle bu çalışmada karşılaştırma yapmak, müdahale etkisini kontrol etmek ve Hawthorne etkisini ortadan kaldırmak amacıyla bir kontrol grubu oluşturulmuş ve bu grupta yer alan öğrencilerle Bdt odaklı olmayan plasebo niteliğinde uygulamalar yapılmıştır. Bu uygulamaların içeriğı ve süreci oturumlar başlamadan önce araştırmacı tarafından belirlenmekle birlikte içerik ilk oturumda grup üyelerinden gelen istekler doğrultusunda şekillenmiştir. Başka bir ifadeyle kontrol grubu ile yürütülen etkinlikler grup liderinin ve üyelerin istekleri doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

Kontrol grubunda yer alan öğrencilere her birimizin olumlu ve olumsuz özellikler taşıdığı açıklanmış ve psikolojik danışma uygulamaları ile olumlu özelliklerimizi pekiştirmenin (zamanı etkili kullanma, öfkeyle başa çıkma, kendini açma, vb.), bizi olumsuz etkileyen özelliklerimizi (örneğin, öfke, güvensizlik, vb.) ise azaltmanın

amaçlandığı belirtilmiştir. Ayrıca grupla psikolojik danışma yaşantılarıyla üyelerin benzer sıkıntıları yaşadıklarını görebilecekleri ve böylelikle kendilerini yalnız hissettikleri durumlar için yalnız olmadıklarını anlayarak birbirlerinden güç alabilecekleri, dayanışma empati gibi duyguları geliştirebilecekleri de üyelere açıklanmıştır.

Kontrol grubunda yürütülen etkinlikler deney grubu ile aynı hafta içinde başlatılmış ve aynı hafta içinde sonlandırılmıştır. Bu grupta yer alan öğrencilerin deney grubundaki öğrencilerle uygulama içeriği dışında benzer şartlarda bulunmalarına ve birbirine denk gelecek sürede grupla danışma yaşantısına maruz kalmalarına özen gösterilmiştir. Bu amaçlara kontrol grubunda yürütülen oturumlar deney grubunda olduğu üzere 9 oturum olacak şekilde yapılandırılmış ve oturumların süresi 2-3 saat arasında planlanarak bu şekilde yürütülmüştür. Kontrol grubunda yer alan üyelerle yürütülen etkinliklerde, yine deney grubunda olduğu üzere, grupla danışma odasında gerçekleştirilmiştir. Bununla birlikte üyelerin deney grubunda yer alan üyelerle etkileşime girmelerini engellemek amacıyla oturumların aynı gün içinde yapılmamasına özen gösterilmiştir. Ayrıca kontrol grubu ile yürütülen etkinlikler öncesinde deney grubu ile yürütülen etkinliklere ilişkin herhangi bir materyalin üyelerin görebilecekleri ya da ulaşabilecekleri bir yerde bulunmaması konusunda da özellikle hassas davranılmıştır.

Ek-3’de kontrol grubunda plasebo uygulamaları ile yürütülen her bir oturumun genel amaç ve alt amaçları özet olarak sunulmuştur.

3.5 VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde ne tür testlerin kullanılması gerektiğine karar vermek amacıyla deney ve kontrol gruplarının Liebowitz Sosyal Anksiyete, Red Duyarlılığı ve Scl-90-R Kişilerarası Duyarlılık Alt Ölçeğinden elde ettikleri değerlerin, parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı sorgulanmıştır.

Parametrik testlerin uygulanabilmesi bazı sayıtların karşılanmasına bağlıdır. Bu sayıtlardan ilki gözlemlerin normal dağılım gösteren evrenlerden seçilmiş olmasıdır. Başka bir ifadeyle bağımlı değişkene ait puanların her grupta normal dağılım göstermesi beklenmektedir. Bu varsayımın gerçekleşip gerçekleşmediğini

test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarının uygulanan tüm ölçekler ve alt ölçeklerin ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların çarpıklık (skewness) ve sivrilik (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen değerler Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Korku ve Sosyal Kaçınma Alt Ölçekleri İle Birlikte LSAÖ, RDÖ ve KDÖ Ön Test Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Değerler

Ölçek	Grup	n	\bar{X}	Ss	Ort	Mod	Çarpıklık	Basıklık
LSAÖ	Deney	11	90.42	17.46	95.00	64.00*	-.56	-1.27
	Kontrol	10	86.50	16.17	84.50	75.00	.35	-.94
LSAÖ Sosyal Korku	Deney	11	49.09	8.09	49.00	59.00	.06	-1.27
	Kontrol	10	46.00	9.52	43.00	37.00	.82	-.94
LSAÖ Sosyal Kaçınma	Deney	11	41.33	10.51	45.00	21.00*	-1.20	-.50
	Kontrol	10	40.50	8.10	41.50	28.00	-.43	-1.18
RDÖ	Deney	11	79.70	14.19	83.00	88.00	-.33	-1.03
	Kontrol	10	75.50	10.22	77.00	78.00	.04	.13
KDÖ	Deney	11	25.36	4.82	27.00	22.00*	-1.49	.43
	Kontrol	10	23.20	3.12	23.50	23.00	-1.81	2.15

*Çoklu modlar nedeniyle en küçük değer

Not: Tabloda verilmiş olan basıklık ve çarpıklık katsayıları, standart hatalarına bölünerek elde edilmiş değerlerdir.

Tablo 5’de gösterilen değerler incelendiğinde, deney grubunda bulunan deneklerin LSAÖ ön-test ölçümünden aldıkları puanların hafif sola çarpık ve basık olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda bulunan deneklerin LSAÖ ön-test ölçümünden aldıkları puanların ise çok hafif sağa çarpık bununla birlikte biraz basık olduğu görülmektedir. Deney ve kontrol grubunda bulunan deneklerin LSAÖ sosyal korku alt ölçeği ön test ölçümünden aldıkları değerler incelendiğinde ise her iki grubunda normal dağılıma çok yakın olmakla beraber çok hafif sağa çarpık ve biraz basık olduğu görülmektedir. LSAÖ sosyal kaçınma alt ölçeği değerleri incelediğinde gerek deney gerekse kontrol grubu için dağılımın sola çarpık ve basık olduğu dikkat çekmektedir. RDÖ ön test ölçümünden alınan değerlere göre ise deney grubunun dağılımının çok hafif sola çarpık olduğu görülürken, kontrol grubu içinse dağılımın sağa çarpık olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca deney grubunun normal dağılımdan biraz basık, buna karşın kontrol grubunun ise dik bir dağılım sergilediği görülmektedir. Son olarak KDÖ ön test ölçümünden elde edilen değerler

incelendiğinde her iki grup için dağılımın normale yakın olmakla birlikte çok hafif sola çarpık olduğu anlaşılmaktadır. KDÖ ölçeği basıklık katsayılarına göre ise gerek deney gerekse kontrol grubunun normale göre dik olduğu görülmektedir. Ayrıca alt ölçeklerde dahil olmak üzere kullanılan tüm ölçeklerden elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde %5 anlamlılık düzeyine göre tüm değerlerin, sosyal bilimler için kabul edilen -1.96 ve +1.96 değerleri arasında (Ak, 2008:7; Büyüköztürk, 2009:42) yer aldığı görülmektedir. Bu durumda LSAÖ, LSAÖ sosyal korku ve sosyal kaçınma alt ölçekleri, RDÖ ve KDÖ ön test ölçümlerinden elde edilen tüm değerlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

Her ne kadar ön test ölçümlerinden elde edilen aritmetik ortalama, medyan, mod ve basıklık, çarpıklık değerlerine göre dağılım normal kabul edilmiş olsa da, bu istatistikler için belirlenmiş bir ölçüt olmadığından (Büyüköztürk, 2009:40) ön test, sontest ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediği normallik testlerinden Shapiro-Wilk testi ile de incelenmiş ve bu testin sonuçlarıyla birlikte değerlendirilmesinin daha uygun olduğu düşünülmüştür. Araştırma grubunda yer alan deneklerin sayısı 29'dan küçük olduğu için (Ak, 2008:10) Shapiro-Wilk normallik testi kullanılmıştır. Araştırma verilerinin Shapiro-Wilk testi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	Ölçüm	W	Sd	p
LSAÖ	Deney	Ön test	.879	11	.102
		Son test	.954	11	.694
		İzleme	.917	11	.293
	Kontrol	Ön test	.947	10	.637
		Son test	.953	10	.704
		İzleme	.781	10	.009
LSAÖ Sosyal Korku	Deney	Ön test	.899	11	.178
		Son test	.980	11	.968
		İzleme	.967	11	.858
	Kontrol	Ön test	.889	10	.164
		Son test	.941	10	.562
		İzleme	.742	10	.003
LSAÖ Sosyal Kaçınma	Deney	Ön test	.875	11	.091
		Son test	.987	11	.992
		İzleme	.933	11	.439
	Kontrol	Ön test	.914	10	.308
		Son test	.952	10	.694
		İzleme	.872	10	.106
RDÖ	Deney	Ön test	.918	11	.301
		Son test	.934	11	.458
		İzleme	.878	11	.098
	Kontrol	Ön test	.959	10	.775
		Son test	.904	10	.244
		İzleme	.769	10	.006
KDÖ	Deney	Ön test	.907	11	.226
		Son test	.966	11	.847
		İzleme	.913	11	.264
	Kontrol	Ön test	.856	10	.069
		Son test	.933	10	.479
		İzleme	.905	10	.251

Tablo 6 incelendiğinde, kontrol grubu için LSAÖ, LSAÖ sosyal korku alt ölçeği ve RDÖ izleme ölçümlerinden alınan değerler hariç, tüm gruplar için bağımlı değişkenlere dair alınan tüm ölçümlerde gözlenen dağılımla kestirilen dağılım arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p < .05$). Bu değerlere göre; deney ve kontrol gruplarının her ikisi içinde, alt ölçeklerde dahil olmak üzere kullanılan tüm ölçeklerden işlem öncesi, işlem sırası ve işlem

sonrasında elde edilen puanların dağılımının (kontrol grubu için LSAÖ, LSAÖ Sosyal Korku Alt Ölçeği ve RDÖ izleme ölçümleri hariç) normal olduğu kabul edilmiştir. Kontrol grubu için 3 ölçek için izleme ölçümlerinden elde edilen değerlerin normallik varsayımını karşılamamakla birlikte özellikle öntest ölçümlerinden alınan değerler başta olmak üzere elde edilen değerler bir bütün olarak değerlendirildiğinde ve Tablo 6’da verilen değerlerle karşılaştırıldığında, bağımlı değişkene ait puanların her grupta normal dağılım özelliği gösterdiği kabul edilmiştir. Daha açık bir ifadeyle gözlemlerin normal dağılım gösteren evrenlerden seçilmiş olması gerektiği varsayımı sağlandığına karar verilmiştir.

Araştırmada normallik sınamalarının takiben, parametrik testlerin bir diğer varsayımı varyans homejenliği varsayımı incelenmiştir. Varyans homejenliği varsayımı, grupların aynı zamanda elde edilen puanlarının varyanslarının eşit olduğuna ilişkin varsayım olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2009). Bu sayıtının karşılanıp karşılanmadığının incelenmesinde, daha açık bir ifadeyle grupların ön test, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanlara ilişkin varyans homojenliğinin incelenmesinde Levene testi kullanılmıştır.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Varyans Homojenliği (Levene) Testi Sonuçları

Ölçek	Ölçüm	n	Sd1	Sd2	F	p
LSAÖ	Ön test	21	1	19	.236	.633
	Son test	21	1	19	3.992	.060
	İzleme	21	1	19	.919	.350
LSAÖ Sosyal Korku	Ön test	21	1	19	.657	.428
	Son test	21	1	19	.004	.951
	İzleme	21	1	19	.306	.587
LSAÖ Sosyal Kaçınma	Ön test	21	1	19	1.269	.274
	Son test	21	1	19	5.304	.033
	İzleme	21	1	19	.338	.568
RDÖ	Ön test	21	1	19	2.140	.160
	Son test	21	1	19	.209	.653
	İzleme	21	1	19	3.965	.061
KDÖ	Ön test	21	1	19	3.189	.090
	Son test	21	1	19	.461	.505
	İzleme	21	1	19	6.036	.024

Tablo 7’de verilen varyansların homojenliği testinde; deney ve kontrol gruplarının alt ölçeklerde dahil olmak üzere kullanılan tüm ölçeklerden işlem öncesi elde ettikleri değerler incelendiğinde, grupların varyansları arasında bir fark olmadığı görülmektedir (LSAÖ için $F = .236$, $p > .05$; LSAÖ Sosyal Korku için $F = .657$, $p > .05$; LSAÖ Sosyal Kaçınma için $F = 1.269$, $p > .05$; RDÖ için $F = 2.140$, $p > .05$; KDÖ için $F = 3.189$, $p > .05$). Başka bir ifadeyle ön test ölçümlerine göre tüm bağımlı değişkenler için deney ve kontrol gruplarının varyanslarının homojen olduğu anlaşılmaktadır. Son test ölçümlerine ilişkin grupların elde ettiği değerler incelendiğinde ise LSAÖ sosyal kaçınma alt boyutu dışında ($F = 5.304$, $p < 0.5$), tüm değişkenler açısından grupların varyansları arasında fark olmadığı görülmüştür (LSAÖ için $F = 3.992$, $p > .05$; LSAÖ Sosyal Korku için $F = .004$, $p > .05$; RDÖ için $F = .209$, $p > .05$; KDÖ için $F = .461$, $p > .05$). Benzer şekilde gruplar arasında izleme ölçümünden elde edilen değerlere göre de; kişilerarası duyarlılık değişkeni hariç ($F = 6.036$, $p < 0.5$) tüm değişkenler açısından gruplar arasında varyansların homojen olduğu anlaşılmaktadır (LSAÖ için $F = .919$, $p > .05$; LSAÖ Sosyal Korku için $F = .306$, $p > .05$; LSAÖ Sosyal Kaçınma için $F = .338$, $p > .05$; RDÖ için $F = 3.965$, $p > .05$). Tablo 7’de verilen varyansların homojenliği testinden elde edilen veriler bir bütün olarak değerlendirildiğinde tüm değişkenler açısından deney ve kontrol gruplarının varyanslarının homojen olduğuna karar verilmiştir.

Elde edilen bulgular ışığında sosyal korku ve sosyal kaçınma alt ölçekleri ile birlikte Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Red Duyarlılığı Ölçeği ve Scl-90-R Kişiler arası Duyarlılık Alt Testi ön test, son test ve izleme ölçümleri bağlamında ortaya çıkan dağılımın normal dağılımdan çok ufak bir sapma göstermekle birlikte, normal dağılıma yakın olduğu ve sosyal anksiyete, sosyal korku, sosyal kaçınma, red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık değişkenleri açısından grupların varyanslarının birbirine denk olduğu görülmüş ve araştırmada parametrik testlerin uygulanabileceği sonucuna varılmıştır. Elde edilen verilere ilişkin yapılan incelemeler sonucunda parametrik testlerin kullanılması uygun görüldükten sonra ise araştırmanın amaçları doğrultusunda, Bdt odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini belirlemek için tekrarlı ölçümler için varyans analizinin (repeated measure ANOVA) yapılmasına karar verilmiştir. “Tek faktör üzerinde karışık ölçümler için iki faktörlü varyans analizi” olarak da adlandırılan bu

analiz, işlem gruplarına bağlı olarak ilişkisiz ölçümlerin ve zamana bağlı olarak tekrarlı ölçümlerin olduğu iki faktörlü karışık desenlerde, uygulanan deneysel işlemin etkililiğine ilişkin müdahale x zaman ortak etkisini ve grup ile ölçüm faktörlerinin temel etkilerini test etmek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2009:79).

Bununla birlikte tekrarlı ölçümler için Anova modelinin uygulanabilmesi bazı sayıtların karşılanmasına bağlıdır. Bu sayıtlardan ilki, bağımlı değişkenin en az eşit aralıklı ölçek özelliğinde olması gerekliliğidir (Büyüköztürk, 2009:79). Bu araştırmanın bağımlı değişken düzeylerini belirlemek için kullanılan tüm ölçme araçlarından (alt ölçekleri ile birlikte LSAÖ, RDÖ ve KDÖ) elde edilen puanların eşit aralıklı olması nedeniyle bu sayıtlı karşılanmıştır.

Tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizinin ikinci temel sayıltısı, bağımlı değişkene ait puanların her grupta normal dağılım özelliği göstermesidir (Büyüköztürk, 2009:79). Başka bir ifadeyle, deney ve kontrol gruplarının öntest, son test ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların dağılımının normal olması gerekmektedir. Bu sayıtlı araştırmada elde verilerin analizinde ne tür testlerin kullanılmasına karar verilmek için yapılan incelemelerde karşılandığı görülmektedir (basıklık ve çarpıklık istatistiklerini bkz. Tablo 5 ve Shapiro-Wilk normallik testi bkz. Tablo 6).

Tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizinin üçüncü temel sayıltısı, grupların aynı zamanda elde edilen puanlarının varyanslarının eşit olduğudur (Büyüköztürk, 2009:79). Bu sayıltıda levne varyans homejenliği testi ile incelenmiş ve grupların varyansların homojen olduğuna karar verilmiştir (Bkz. Tablo 7).

“Tekrarlı ölçümlü varyans analizinin uygulanabilmesi için normallik ve varyansların homojenliği varsayımlarını sağlaması yanında, “bileşik simetri (Compound Symmetry)” ve “Küresellik (Sphericity)” varsayımlarının da sağlanması gerekmektedir (Şengül Halıcı, 2006:2). Tam simetriklik varsayımı olarak da adlandırılan bileşiklik varsayımı; tekrarlı ölçümlerin varyanslarının ve kovaryanslarının homojenliği ile ilgilidir. Küresellik varsayımı ise, gruplar içi bir model olan bu modelin bağımsız bileşenlerden oluştuğunu ifade eder. Literatür incelendiğinde pek çok kaynakta bu iki varsayımın tek başlık altında toplanarak,

küresellik varsayımı olarak ifade edildiği görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2006; Alpar, 2003). Daha açık bir ifadeyle küresellik varsayımı, grup içi değişkenin (within subjects) tüm düzey çiftlerinin eşit varyans ve kovaryanslara sahip olmasıdır. Küresellik varsayımının sağlanıp sağlanmadığı “Mauchly Küresellik Testi” ile test edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2006; Field, 2009:531; Gamst, Meyers ve Guarino, 2008). Bu test sonucunda anlamlılık düzeyinin .05’den büyük çıkması durumunda varsayımın sağlandığı, .05’den küçük çıkması durumunda ise küresellik varsayımının sağlanmadığı görülmektedir (Field, 2009:531). Küresellik varsayımının sağlanamaması durumunda ise klasik ANOVA sonuçlarının hatalı sonuç ürettiği ve I. tip hata yapma olasılığının arttığı belirtilmektedir (Field, 2009; Yıldırım, 2005:11; Şengül Halıcı, 2006). Küresellik varsayımı sağlanmadığı durumlarda ise çok değişkenli yaklaşımlar öncesinde bu bozulmalardan kaynaklanan sorunları ortadan kaldırmak amacıyla farklı alternatiflere başvurulduğu görülmektedir. Bunlardan birinci; “profil analizi” olarak da adlandırılan tek değişkenli tekrarlı ölçümlere çok değişkenli yaklaşım (Multivariate Approach to Repeated Measures-rManova)’dır. İkincisi ise; Greenhouse-Geisser düzeltmesi ve Huynh-Feldt düzeltmesi olarak bilinen, ve serbestlik dereceleri üzerinden yapılan düzeltme yöntemleridir (Tabachnick ve Fidell, 2006). Bazı kaynaklarda bu düzeltmelerle F değerlerinin düzeltilmesinin çok uygun olmadığı, çünkü bileşimsimetri varsayımının sağlanmamasından dolayı oluşan sorunun tam olarak çözülemediği belirtilmekte ve çok değişkenli yaklaşımların kullanılmasına vurgu yapılmaktadır (Bahçecitapar, 2006:55). Bununla birlikte, Tabachnick ve Fidell (2006:315) örneklem büyüklüğü küçük olduğunda tek değişkenli (univariate) ve çok değişkenli yaklaşımlar (multivariate) arasında tercih yapılması durumunda tercihin küresellik düzeltmesi yapılarak tek değişkenli yaklaşım lehine yapılması gerektiğini belirtmişlerdir. Tüm bunlardan yola çıkarak, bu çalışmanın amacı doğrultusunda tekrarlı ölçümler için varyans analizinin uygulanabilmesi için küresellik varsayımının sağlanıp sağlanmadığı Mauchly Küresellik Testi (Mauchly Sphericity Test) ile incelenmiş ve küresellik sayılıtısının karşılanmadığı durumlarda ise tek değişkenli yaklaşımın kullanılması tercih edilerek, Greenhouse-Geisser düzeltmesi kullanılarak varyans analizi sonuçları alınmıştır. Bununla birlikte ek olarak müdahale ve zaman etkileşim etkisi için Wilks’Lamda değerleri de incelenmiştir. Tekrarlı ölçümlü varyans analizinin uygulanabilmesi için küresellik varsayımının sağlanıp

sağlanmadığını incelemek amacıyla yapılan Mauchly Küresellik Testi sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Elde Edilen Puanların Mauchly Küresellik Testi Sonuçları

Ölçek	Gruplar içi Etki	Mauchly W	χ^2	Sd	p	Epsilon	
						Greenhouse-Geisser Düzeltmesi	Huynh-Feldt Düzeltmesi
LSAÖ	Zaman	.699	6.450	2	.040	.769	.867
LSAÖ Sosyal Korku	Zaman	.904	1.809	2	.405	.913	1.000
LSAÖ Sosyal Kaçınma	Zaman	.467	13.700	2	.001	.652	.718
RDÖ	Zaman	.820	3.577	2	.167	.847	.970
KDÖ	Zaman	.728	5.706	2	.058	.786	.890

Tablo 8’de verilen Mauchly Küresellik Testi sonuçlarına göre LSAÖ sosyal korku alt ölçeği, RDÖ ve KDÖ’den farklı zamanlarda alınan tekrarlı ölçümler için küresellik varsayımının sağlandığı görülmektedir (LSAÖ sosyal korku için $W_{(2)} = .904$, $p > .05$; RDÖ için $W_{(2)} = .820$, $p > .05$; KDÖ için $W_{(2)} = .728$, $p > .05$). Bununla birlikte LSAÖ ve LSAÖ sosyal kaçınma alt ölçeği’nden alınan tekrarlı ölçümler için elde edilen değerler incelendiğinde ise küresellik sayılıtısının sağlanamadığı anlaşılmaktadır (LSAÖ için $W_{(2)} = .699$, $p < .05$; LSAÖ sosyal kaçınma için $W_{(2)} = .467$, $p < .05$). Bu nedenle bu iki ölçekten alınan ölçümlere ilişkin olarak grup içi etki incelenirken Greenhouse-Geisser Düzeltmesi yapılarak, Spss tarafından otomatik olarak hesaplanan F oranları (f-ratio) kullanmıştır.

Paremetrik hipotez testlerini kullanmaya yönelik yapılan incelemelerin ve varyans-kovaryans homejenliğinin (küresellik varsayımının) test edilmesinin ardından, araştırma deseni doğrultusunda tekrarlı ölçümler için varyans analizini kullanabilmek amacıyla son olarak, grupların araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin öntest ölçümlerinden elde ettikleri puanları arasında fark olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla bağımsız gruplar için t-testi ile kullanılmıştır. İşlem öncesi ölçüm puanlarının karşılaştırıldığı t-testi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubu LSAÖ, LSAÖ Sosyal Korku ve Sosyal Kaçınma, RDÖ ve KDÖ Öntest Ölçümlerinden Elde Edilen Puanların t testi Analiz Sonuçları

Ölçek	Deney			Kontrol			Sd	t	p
	n	\bar{X}	Ss	n	\bar{X}	Ss			
LSAÖ	11	90.42	17.46	10	86.50	16.17	19	.532	.601
LSAÖ Sosyal Korku	11	49.09	8.09	10	46.00	9.52	19	.804	.431
LSAÖ Sosyal Kaçınma	11	41.33	10.51	10	40.50	8.10	19	.200	.843
RDÖ	11	79.70	14.19	10	75.50	10.22	19	.771	.450
KDÖ	11	25.36	4.82	10	23.20	3.12	19	1.206	.242

Tablo 9’da verilen bağımsız gruplar için t-testi analiz sonuçları incelendiğinde; deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “sosyal anksiyete” “sosyal korku” “sosyal kaçınma” “red duyarlılığı” ve “kişilerarası duyarlılık” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (LSAÖ için $t_{(19)} = .532$; $p > .05$; LSAÖ Sosyal Korku için $t_{(19)} = .804$; $p > .05$; LSAÖ Sosyal Kaçınma için $t_{(19)} = .200$; $p > .05$; RDÖ için $t_{(19)} = .771$; $p > .05$; KDÖ için $t_{(19)} = 1.206$, $p > .05$). Elde edilen sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde her iki grubun deneysel müdahale öncesinde “sosyal anksiyete” “sosyal korku” “sosyal kaçınma” “red duyarlılığı” ve “kişilerarası duyarlılık” değişkenleri açısından birbirine denk olduğu anlaşılmaktadır.

Elde edilen verilere ilişkin yapılan tüm incelemeler bir bütün olarak değerlendirildiğinde, tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi yapabilmenin gerekli sayıtlarının karşılandığı sonucuna varılmıştır. Bu nedenle araştırmanın amaçları doğrultusunda, Bdt odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının bağımlı değişkenler (sosyal anksiyete, sosyal korku, sosyal kaçınma, red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık) üzerindeki etkisini belirlemek için verilerin çözümlenmesinde tek faktörde tekrarlı ölçümler için varyans analizi (repeated measure ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde hata payı $p < .05$ olarak alınmış, bunun yanı sıra $p < .01$ ve $p < .001$ anlamlılık düzeyleri de gösterilmiştir. Verilerin bilgisayarda yapılan analizleri için SPSS 18 (Statistical Package For Social Sciences) istatistik programı kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda öne sürülen denenceleri test etmek üzere yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın temel amacı, araştırmacı tarafından hazırlanan dokuz haftalık BDT odaklı grupla psikolojik danışma programının, sosyal korku ve sosyal kaçınma alt boyutları ile birlikte sosyal anksiyete, red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu amaçlar doğrultusunda oluşturulan araştırmanın temel denencelerine bağlı olarak, sosyal anksiyete, sosyal korku, sosyal kaçınma, red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık bağımlı değişkenlerine ilişkin tekrarlı ölçümlerde gözlenen değişimin, deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için varyans analizi ile test edilmiş; daha sonra her bir değişkenin elde edilen sonuca katkısı Bonferonni Uyumlu Karşılaştırmalar testi ile ayrı ayrı incelenmiştir.

Aşağıda araştırmanın denenceleri doğrultusunda yapılan analizlerin detaylı sonuçlarına ve elde edilen bulgulara sırasıyla yer verilmiştir.

4.1 SOSYAL ANKSİYETEYLE İLGİLİ DENENCELERİN TEST EDİLMESİ

4.1.1 Denence 1'in Test Edilmesi

Araştırmanın birinci denencesi “Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması sosyal anksiyete düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir. Bu denenceyi test etmek amacıyla tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için varyans analizi kullanılmıştır. ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin LSAÖ sosyal anksiyete öntest, sontest ve izleme testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarının LSAÖ Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	LSAÖ ön-son-izleme ölçümleri	N	\bar{X}	Ss
Deney	Ön Test	11	90.42	17.46
	Son Test	11	56.46	12.67
	İzleme Testi	11	47.29	10.69
Kontrol	Ön Test	10	86.50	16.17
	Son Test	10	73.13	19.32
	İzleme Testi	10	74.90	23.85

Deney ve kontrol grubu Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ) öntest-sontest-izleme testi puanları için betimleyici Tablo 10 incelendiğinde, deney grubundaki deneklerin LSAÖ öntest puan ortalamasının $\bar{X}=90.42$, sontest puan ortalamasının $\bar{X}=56.46$ ve izleme testi puan ortalamasının ise $\bar{X}=47.29$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise LSAÖ öntest puan ortalaması $\bar{X}=86.50$, sontest puan ortalaması $\bar{X}=73.13$ ve izleme testi puan ortalaması ise $\bar{X}=74.90$ olarak bulunmuştur. Bu bulgulardan da anlaşıldığı üzere ön test puan ortalamalarına göre sontest ve izleme testi puan ortalamalarında, hem deney hem de kontrol grubundaki deneklerin sosyal anksiyete düzeylerinde deney grubunda daha belirgin olmakla beraber bir azalma olduğu görülmektedir. Ancak bu azalmanın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 1 nolu denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 11 ve Tablo 12’de verilmiştir. Tablo 11 de verilen değerlerde Mauchly küresellik varsayımının sağlanamaması nedeniyle Greenhouse- Geisser düzeltmesi ile elde edilen analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Ayrıca müdahale ve zaman etkileşim etkisi için Wilks’Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının LSAÖ Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplararası	12971.294	20				
Müdahale (Deney/Kontrol)	2843.778	1	2843.778	5.335	.032	.219
Hata	10127.513	19	533.027			
Gruplarıçi	18421.699	32.279				
Zaman (öntest,sontest,izleme testi)	9235.613	1.537	6008.471	26.989	.000	.587
Müdahale*Zaman	2684.412	1.537	1746.415	7.845	.004	.292
Hata	6501.674	29.205	222.623			
Toplam	31392.993	52.279				

Tablo 11’de verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı (Mauchly Sphericity assumption) sağlanamadığından ($p=0.040<0.05$) Greenhouse- Geisser düzeltmesi (Greenhouse–Geisser correction) uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 11’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan deneklerin LSAÖ ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin büyük etki büyüklüğüne sahip olduğu bulunmuştur ($F_{(1,19)}=5.335$; $p<.05$, $\eta^2=.219$). Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, LSAÖ’den elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Benzer şekilde farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin büyük etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür ($F_{(1,537,29,205)} = 26.989$; $p<.001$, $\eta^2=.587$). Bu bulgu deneklerin grup ayrımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(1,537,29,205)} =7.845$; $p<.01$). Hesaplanan eta kare istatistiği etki büyüklüğünün büyük olduğunu göstermektedir ($\eta^2=.292$). Bu bulgu, farklı işlem gruplarında yer alan almanın ön test, son test ve izleme testi sosyal anksiyete puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 12. Sosyal Anksiyete Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	Sd	F	p	η^2	Güç
Zaman	.340	2	17.472	.000	.660	.999
Zaman*Müdahale	.584	2	6.399	.008	.416	.845

Tablo 12'de verilen varyans analizi incelendiğinde; sosyal anksiyetenin zaman için, Wilks' $\lambda=.34$, $F_{(2,38)} = 17.472$; $p<.001$ düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde zaman*müdahale etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks' $\lambda=.584$, $F_{(2,38)} = 6.399$; $p<.01$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan öğrencilerin işlem öncesinde sonrasında ve izleme sürecinde sosyal anksiyete düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Varyans analizinden elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında zamana bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{(1,537,29,205)} = 7.845$; $p<.01$, $\eta^2=.292$). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 13'de sunulmuştur.

Tablo 13. Deney ve Kontrol Gruplarının LSAÖ Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

Bonferonni Testi Sonuçları						
Deney			Kontrol			
	Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama
	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)
Deney	Öntest	33.955***	43.127***	3.918		
	Sontest	-33.955***	9.173		-16.666*	
	İzleme	-43.127***	-9.173			-27.609**
Kontrol	Öntest	-3.918			13.370	11.600
	Sontest		16.666*		-13.370	-1.770
	İzleme			27.609**	-11.600	1.770

Tablo 13'deki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları incelendiğinde deney grubunun ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}=90.418$) ile son test puan ortalamaları ($\bar{X}=56.464$) arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.01$). Benzer şekilde deney grubunun ön-test puan ortalamaları ($\bar{X}=90.418$) ile izleme ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}=47.291$) arasındaki fark da anlamlı bulunmuştur ($p<.01$). Deney grubunun son test puan ortalamaları (56.464) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}=47.291$) karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme ölçümü puanları lehine bir azalma olduğu görülmekle birlikte, bu azalmanın anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için iki ölçümden (son-test-izleme) alınan ortalamalar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 13'de verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun son test ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, ön test ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde azaldığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan bireylerin deneysel işlemin tamamlanmasının ardından sosyal anksiyete düzeylerinin azaldığı ve bu azalmanın izleme ölçümünde de devam ettiği görülmektedir.

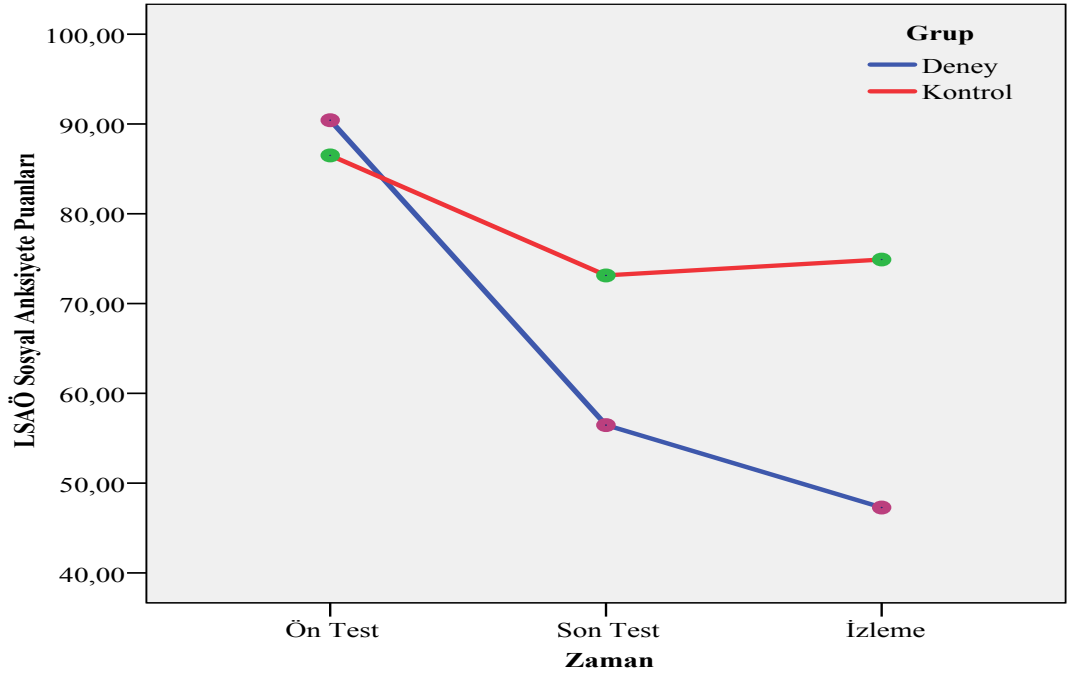
Kontrol grubunun öntest ($\bar{X}=86.500$), sontest ($\bar{X}=73.130$) ve izleme ($\bar{X}=74.900$) ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve son test ($p>.05$), öntest ve izleme ($p>.05$) ve sontest ve izleme ($p>.05$) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 13'de verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun son test ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarında, ön test ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir azalma olmadığı görülmektedir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan bireylerin oturumların tamamlanmasının ardından sosyal anksiyete düzeylerinin anlamlı düzeyde azalmadığı söylenebilir.

Tablo 13'de ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında sosyal anksiyete puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunmaktadır. Tablo 13 incelendiğinde; deney grubunun LSAÖ son test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile ($\bar{X}=56.464$), kontrol grubunun

LSAÖ son test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X}=73.130$ arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Benzer şekilde deney grubunun LSAÖ izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}=47.291$) ile kontrol grubunun LSAÖ izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}=74.900$) arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.01$). Her iki grubun LSAÖ ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun LSAÖ öntest puan ortalaması ($\bar{X}=90.418$) ile kontrol grubunun LSAÖ öntest puan ortalaması ($\bar{X}=86.500$) arasında bir farkın olduğu, ancak bu farkın anlamlılık düzeyinde olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 13’de deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler incelendiğinde deney grubunun gerek son test gerekse izleme ölçümünden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun son test ve izleme ölçümünden elde ettiği ortalamalardan daha düşük olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunun deneysel işlemin tamamlanmasının ardından ve 3 aylık izleme süreci içerisinde sosyal anksiyete düzeylerinin, kontrol grubundaki bireylerin sosyal anksiyete düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu söylenebilir.

Araştırmanın birinci denencesini test etmek amacıyla yapılan varyans analizi ve çoklu karşılaştırma testinden elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmelerin bir kez daha gözden geçirilmesi ve araştırma sonuçlarının daha sağlıklı yorumlanabilmesi için etkileşim grafiğinin çizilmesinin yararlı olacağı düşünülmüş ve Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 3’de verilmiştir.



Şekil 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Sosyal Anksiyete Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 3 incelendiğinde, gerek deney gerekse kontrol grubundaki bireylerin sosyal anksiyete puanlarının deneysel işlem sonrasında bir düşüş gösterdiği ve bu düşüşün, deney grubundaki bireylerde kontrol grubundaki bireylere kıyasla daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman diliminde deney grubu için sosyal anksiyete puanlarındaki bu düşüşün devam ettiği görülürken, buna karşılık aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı görülmektedir. Şekil 3’de ölçümlerden alınan ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığından çok analizler sonucunda elde edilen bulguların grafiksel olarak gösterimi değerlendirilmiştir. Sonuç olarak Şekil 3’de görülen değerlerin, araştırma sonucunda elde edilen bulguları destekler nitelikte bir gösterim sunduğu görülmüştür.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 3) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, “bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması sosyal anksiyete düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilen araştırmanın ilk denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

4.1.2 Denence 2'nin Test Edilmesi

Araştırmanın ikinci denencesi “bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği'nin alt boyutunda yer alan sosyal korku düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir. Bu denenceyi test etmek amacıyla tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için varyans analizi kullanılmıştır. ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin LSAÖ sosyal sosyal korku alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 14'de sunulmuştur.

Tablo 14. Deney ve Kontrol Gruplarının LSAÖ Sosyal Korku Alt Ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	LSAÖ Sosyal Korku ön-son-izleme ölçümleri	N	\bar{X}	Ss	En Düşük Puan	En yüksek Puan
Deney	Ön Test	11	49.09	8.09	37	59
	Son Test	11	32.27	8.86	16	48
	İzleme Testi	11	25.90	7.11	15	37
Kontrol	Ön Test	10	46.00	9.52	36	62
	Son Test	10	39.10	8.57	28	52
	İzleme Testi	10	38.70	12.11	7	52

Deney ve kontrol grubu LSAÖ Sosyal Korku Alt Ölçeği öntest-sontest-izleme testi puanları için betimleyici Tablo 14 incelendiğinde, deney grubundaki deneklerin LSAÖ sosyal korku alt ölçeği öntest puan ortalamasının $\bar{X}=49.09$, sontest puan ortalamasının $\bar{X}=32.27$ ve izleme testi puan ortalamasının ise $\bar{X}=25.90$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise LSAÖ Sosyal Korku Alt Ölçeği öntest puan ortalaması $\bar{X}=46.00$, sontest puan ortalaması $\bar{X}=39.10$ ve izleme testi puan ortalaması ise $\bar{X}=38.70$ olarak bulunmuştur. Bu bulgulardan da anlaşıldığı üzere ön test puan ortalamalarına göre sontest ve izleme testi puan ortalamalarında, hem deney hem de kontrol grubundaki deneklerin sosyal korku düzeylerinde deney grubunda daha belirgin olmakla beraber bir azalma olduğu görülmektedir. Ancak bu

azalmanın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 2 nolu denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 15 ve Tablo 16’da verilmiştir. Tablo 15’de verilen değerlerde Mauchly küresellik varsayımı sağlanmış olduğundan Sphericity Assumed analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Ayrıca müdahale ve zaman etkileşim etkisi için Wilks’Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 15. Deney ve Kontrol Gruplarının LSAÖ Sosyal Korku Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplararası	3248.003	20				
Müdahale (Deney/Kontrol)	477.455	1	477.455	3.274	.086	.147
Hata	2770.548	19	145.818			
Gruplarıçi	5331.798	42				
Zaman (öntest,sontest,izleme testi)	2685.602	2	1342.801	25.885	.000	.577
Müdahale*Zaman	674.954	2	337.477	6.506	.004	.255
Hata	1971.242	38	51.875			
Toplam	8579.801	62				

Tablo 15’de verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı (Mauchly Sphericity assumption) sağlanmış olduğundan ($p=0.40>0.05$) Sphericity Assumed analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 15’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan deneklerin LSAÖ sosyal korku alt ölçeği ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($F_{(1,19)} = 3.274$; $p>.05$, $\eta^2=.147$). Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, LSAÖ sosyal korku alt ölçeği’nden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır. Buna karşın farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında anlamlı bir farkın olduğu daha açık bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin büyük etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür ($F_{(2,38)} = 25.885$; $p<.001$, $\eta^2=.577$). Bu bulgu deneklerin grup ayırımı yapılmaksızın, ön-test, son-test

ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(2,38)}=6.506$; $p<.01$). Hesaplanan eta kare istatistiği etki büyüklüğünün büyük olduğunu göstermektedir ($\eta^2=.255$). Bu bulgu, farklı işlem gruplarında yer almanın ön test, son test ve izleme testi sosyal korku puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 16. Sosyal Korku Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	Sd	F	p	η^2	Güç
Zaman	.305	2	20.521	.000	.695	1.000
Zaman*Müdahale	.613	2	5.680	.012	.387	.797

Tablo 16'da verilen varyans analizi incelendiğinde; sosyal korkunun zaman için, Wilks' $\lambda=.305$, $F_{(2,38)} = 20.521$; $p<.001$ düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde zaman*müdahale etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks' $\lambda=.613$, $F_{(2,38)} = 5.680$; $p<.05$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan öğrencilerin işlem öncesinde sonrasında ve izleme sürecinde sosyal korku düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Varyans analizinden elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında zamana bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{(2,38)}=6.506$; $p<.01$, $\eta^2=.255$). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 17'de sunulmuştur

Tablo 17. Deney ve Kontrol Gruplarının LSAÖ Sosyal Korku Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

Bonferonni Testi Sonuçları						
Deney			Kontrol			
	Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama
	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)	Fark (I-J)
Deney	Öntest	16.818***	23.191***	3.091		
	Sontest	-16.818***	6.373		-6.827	
	İzleme	-23.191***	-6.373			-12.800**
Kontrol	Öntest	-3.091			6.900	7.300
	Sontest		6.827		-6.900	.400
	İzleme			12.800**	-7.300	-.400

Tablo 17'deki bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları incelendiğinde deney grubunun LSAÖ sosyal korku alt ölçeği ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}=49.090$) ile son test puan ortalamaları ($\bar{X}=32.272$) arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.001$). Benzer şekilde deney grubunun ön-test puan ortalamaları ($\bar{X}=49.090$) ile izleme ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}=25.900$) arasındaki fark da anlamlı bulunmuştur ($p<.001$). Deney grubunun son test puan ortalamaları (32.272) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}=25.900$) karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme ölçümü puanları lehine bir azalma olduğu görülmekle birlikte, bu azalmanın anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için iki ölçümden (son test-izleme) alınan ortalamalar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 17'de verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun son test ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, ön test ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde azaldığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan bireylerin deneysel işlemin tamamlanmasının ardından sosyal korku düzeylerinin azaldığı ve bu azalmanın izleme ölçümünde de devam ettiği görülmektedir.

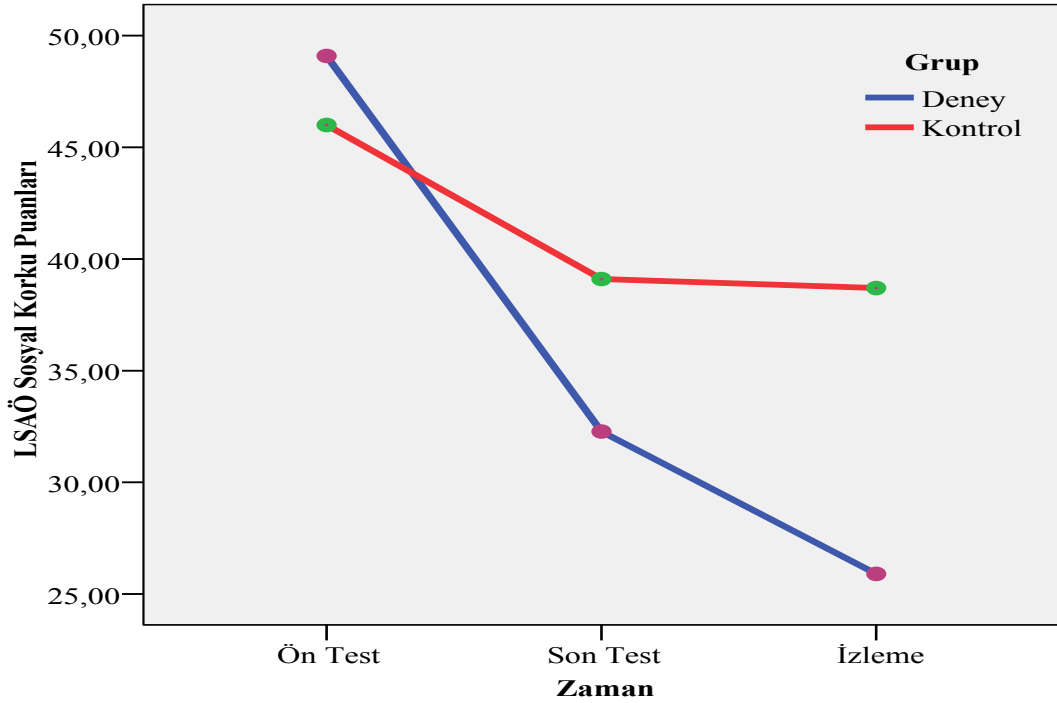
Kontrol grubunun öntest ($\bar{X}=46.000$), sontest ($\bar{X}=39.100$) ve izleme ($\bar{X}=38.700$) ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve son test ($p>.05$), öntest ve izleme ($p>.05$) ve sontest ve izleme ($p>.05$) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 17’de verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun son test ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarında, ön test ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre görülen azalma istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan bireylerin oturumların tamamlanmasının ardından sosyal korku düzeylerinin anlamlı düzeyde azalmadığı söylenebilir.

Tablo 17’de ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında LSAÖ sosyal korku puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunmaktadır. Tablo 17 incelendiğinde; deney grubunun LSAÖ sosyal korku alt ölçeği ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile ($\bar{X}=49.090$), kontrol grubunun LSAÖ sosyal korku alt ölçeği ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X}=46.000$) arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Benzer şekilde her iki grubun LSAÖ sosyal korku alt ölçeği son test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun son test puan ortalaması ($X=32.272$) ile kontrol grubunun son test puan ortalaması ($X=39.100$) arasında deney grubu lehine bir fark olmakla beraber bu farkın anlamlılık düzeyinde olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Buna karşın deney grubunun LSAÖ sosyal korku alt ölçeği izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}=25.900$) ile kontrol grubunun LSAÖ sosyal korku alt ölçeği izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}=38.700$) arasında ise anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<.01$).

Tablo 17’de deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler bir bütün olarak değerlendirildiğinde deney grubunun gerek son test gerekse izleme ölçümünden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun son test ve izleme ölçümünden elde ettiği ortalamalardan daha düşük olduğu görülmektedir. Özellikle her iki grubun izleme ölçümleri arasındaki fark dikkate alındığında, elde edilen değerlere göre deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin deneysel işlemin tamamlanmasının hemen ardından olmasa bile 3 aylık izleme süreci içerisinde sosyal

korku düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı, buna karşın kontrol grubunda böyle bir değişimin söz konusu olmadığı anlaşılmaktadır. Başka bir ifadeyle deneysel uygulamanın tamamlanmasından üç ay sonra deney grubunda yer alan bireylerin sosyal korku düzeylerinin kontrol grubundaki bireylerin sosyal korku düzeylerine göre anlamlı düzeyde azaldığı söylenilebilir.

Araştırmanın ikinci denencesini test etmek amacıyla yapılan varyans analizi ve çoklu karşılaştırma testinden elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmelerin bir kez daha gözden geçirilmesi ve araştırma sonuçlarının daha sağlıklı yorumlanabilmesi için etkileşim grafiğinin çizilmesinin yararlı olacağı düşünülmüş ve Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 4’de verilmiştir.



Şekil 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Sosyal Korku Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 4 incelendiğinde; gerek deney gerekse kontrol grubundaki bireylerin sosyal korku puanlarının deneysel işlem sonrasında bir düşüş gösterdiği bu düşüşün, deney grubundaki bireylerde kontrol grubundaki bireylere kıyasla daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman diliminde, deney grubu için sosyal korku puanlarındaki bu düşüşün devam ettiği, buna karşın aynı durumun kontrol grubu için

söz konusu olmadığı görülmektedir. Şekil 4’de ölçümlerden alınan ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığından çok analizler sonucunda elde edilen bulguların grafiksel olarak gösterimi değerlendirilmiştir. Sonuç olarak Şekil 4’de görülen değerlerin, araştırma sonucunda elde edilen bulguları destekler nitelikte bir gösterim sunduğu görülmüştür.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 4) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmanın deney grubunda yer alan bireylerin LSAÖ sosyal korku düzeylerinde bir azalmaya yol açtığı ve bu azalmanın oturumların tamamlanmasının hemen ardından olmasa bile üç aylık izleme süreci içerisinde kontrol grubundaki bireylerin sosyal korku düzeylerindeki azalmadan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu durumda “bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği’nin alt boyutunda yer alan sosyal korku düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilen araştırmanın ikinci denencesinin desteklendiği söylenilebilir.

4.1.3 Denence 3’ün Test Edilmesi

Araştırmanın üçüncü denencesi bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği’nin alt boyutunda yer alan sosyal kaçınma düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir. Bu denenceyi test etmek amacıyla tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için varyans analizi kullanılmıştır. ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin LSAÖ sosyal kaçınma alt ölçeği öntest, sontest ve izleme testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18. Deney ve Kontrol Gruplarının LSAÖ Sosyal Kaçınma Alt Ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	LSAÖ Sosyal Kaçınma ön-son-izleme ölçümleri	N	\bar{X}	Ss	En Düşük Puan	En yüksek Puan
Deney	Ön Test	11	41.33	10.51	21	52
	Son Test	11	24.19	5.47	15	33
	İzleme Testi	11	21.39	7.09	11	31
Kontrol	Ön Test	10	40.50	8.10	28	50
	Son Test	10	34.03	11.55	11	51
	İzleme Testi	10	36.20	12.25	7	54

Deney ve kontrol grubu Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ) kaçınma alt ölçeği öntest-son-test-izleme testi puanları için betimleyici Tablo 18 incelendiğinde, deney grubundaki deneklerin kaçınma alt ölçeği öntest puan ortalamasının $\bar{X}=41.33$, son-test puan ortalamasının $\bar{X}=24.19$ ve izleme testi puan ortalamasının ise $\bar{X}=21.39$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise LSAÖ Kaçınma Alt Ölçeği öntest puan ortalaması $\bar{X}=40.50$, son-test puan ortalaması $\bar{X}=34.03$ ve izleme testi puan ortalaması ise $\bar{X}=36.20$ olarak bulunmuştur. Bu bulgulardan da anlaşıldığı üzere ön test puan ortalamalarına göre son-test ve izleme testi puan ortalamalarında, hem deney hem de kontrol grubundaki deneklerin sosyal kaçınma düzeylerinde deney grubunda daha belirgin olmakla beraber bir azalma olduğu görülmektedir. Ancak bu azalmanın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 3 nolu denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 19 ve Tablo 20’de verilmiştir. Tablo 19’da verilen değerlerde Mauchly küresellik varsayımının sağlanamaması nedeniyle Greenhouse- Geisser düzeltmesi ile elde edilen analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Ayrıca müdahale ve zaman etkileşim etkisi için Wilks’Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları, Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 19. Deney ve Kontrol Gruplarının LSAÖ Sosyal Kaçınma Alt Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplararası	4283.802	20				
Müdahale (Deney/Kontrol)	990.761	1	990.761	5.717	.027	.231
Hata	3292.802	19	173.305			
Gruplarıçi	4425.837	27.4				
Zaman (öntest,sontest,izleme testi)	1999.309	1.305	1532.335	21.610	.000	.532
Müdahale*Zaman	668.674	1.305	512.494	7.227	.008	.276
Hata	1757.854	24.790	70.909			
Toplam	8709.639	47.04				

Tablo 19’da verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı (Mauchly Sphericity assumption) sağlanmadığından ($p=.001<.01$) Greenhouse-Geisser düzeltmesi (Greenhouse–Geisser correction) uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 19’da görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan deneklerin LSAÖ sosyal kaçınma alt ölçeği ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin büyük etki büyüklüğüne sahip olduğu bulunmuştur ($F_{(1,19)} = 5.717$; $p<.05$, $\eta^2=.231$). Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, LSAÖ sosyal kaçınma alt ölçeği’nden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Benzer şekilde farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında da anlamlı bir farkın olduğu başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin büyük etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür ($F_{(1,305,24,790)} = 21.610$; $p<.001$, $\eta^2=.532$). Bu bulgu deneklerin grup ayırımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(1,305,24,790)} = 7.227$; $p<.01$). Hesaplanan eta kare istatistiği etki büyüklüğünün büyük olduğunu göstermektedir ($\eta^2=.276$). Bu bulgu, farklı işlem gruplarında yer almanın

ön test, son test ve izleme testi LSAÖ sosyal kaçınma puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 20. Sosyal Kaçınma Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	Sd	F	p	η^2	Güç
Zaman	.432	2	11.837	.001	.568	.985
Zaman*Müdahale	.607	2	5.828	.011	.393	.808

Tablo 20'de verilen varyans analizi incelendiğinde; sosyal kaçınma zaman için, Wilks' $\lambda=.432$, $F_{(2,38)} = 11.837$; $p \leq .001$ düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde zaman*müdahale etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks' $\lambda=.607$, $F_{(2,38)} = 5.828$; $p < .05$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan öğrencilerin işlem öncesinde sonrasında ve izleme sürecinde sosyal kaçınma düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Varyans analizinden elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında zamana bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{(1,305,24,790)} = 7.227$; $p < .01$, $\eta^2 = .276$). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 21'de sunulmuştur.

Tablo 21. Deney ve Kontrol Gruplarının LSAÖ Sosyal Kaçınma Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

Bonferonni Testi Sonuçları						
Deney			Kontrol			
	Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)
Deney	Öntest	17.136***	19.936***	.827		
	Sontest	-17.136***	2.800		-9.839*	
	İzleme	-19.936***	-2.800			-14.809**
Kontrol	Öntest	-.827			6.470	4.300
	Sontest		9.839*		-6.470	-2.170
	İzleme			14.809**	-4.300	2.170

Tablo 21'deki bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları incelendiğinde deney grubunun ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}=41.327$) ile son test puan ortalamaları ($\bar{X}=24.190$) arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.01$). Benzer şekilde deney grubunun ön-test puan ortalamaları ($\bar{X}=41.327$) ile izleme ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}=21.390$) arasındaki fark da anlamlı bulunmuştur ($p<.01$). Deney grubunun son test puan ortalamaları ($\bar{X}=24.190$) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}=21.390$) karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme ölçümü puanları lehine bir azalma olduğu görülmekle birlikte, bu azalmanın anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için iki ölçümden (son test-izleme) alınan ortalamalar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 21'de verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun son test ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, ön test ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde azaldığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan bireylerin deneysel işlemin tamamlanmasının ardından sosyal kaçınma düzeylerinin azaldığı ve bu azalmanın izleme ölçümünde de devam ettiği görülmektedir.

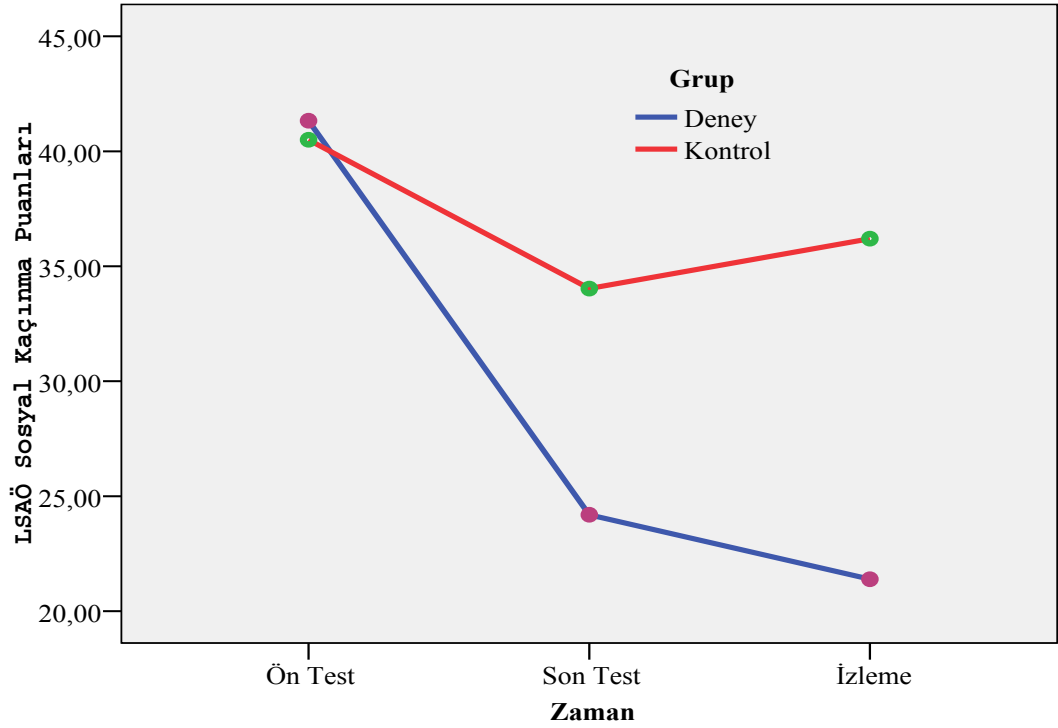
Kontrol grubunun öntest ($\bar{X}=40.500$), sontest ($\bar{X}=34.030$) ve izleme ($\bar{X}=36.200$) ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve son test ($p>.05$), öntest ve izleme ($p>.05$) ve sontest ve izleme ($p>.05$) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 21'de verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun son test ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarında, ön test ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre görülen azalma istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan bireylerin oturumların tamamlanmasının ardından sosyal kaçınma düzeylerinin anlamlı düzeyde azalmadığı söylenebilir.

Tablo 21'de ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında LSAÖ sosyal kaçınma puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunmaktadır. Tablo 21 incelendiğinde; deney grubunun LSAÖ sosyal kaçınma son test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile

($\bar{X}=24.190$) kontrol grubunun LSAÖ son test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X}=34.030$) arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Benzer şekilde deney grubunun LSAÖ sosyal kaçınma alt ölçeği izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}=21.390$) ile kontrol grubunun LSAÖ sosyal kaçınma alt ölçeği izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}=36.200$) arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.01$). Her iki grubun LSAÖ sosyal kaçınma alt ölçeği ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun LSAÖ sosyal kaçınma öntest puan ortalaması ($\bar{X}=90.418$) ile kontrol grubunun LSAÖ sosyal kaçınma öntest puan ortalaması ($\bar{X}=86.500$) arasında bir farkın olduğu, ancak bu farkın anlamlılık düzeyinde olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 21’de deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler bir bütün olarak değerlendirildiğinde deney grubunun gerek son test gerekse izleme ölçümünden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun son test ve izleme ölçümünden elde ettiği ortalamalardan daha düşük olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunun deneysel işlemin tamamlanmasının ardından ve 3 aylık izleme süreci içerisinde sosyal kaçınma düzeylerinin, kontrol grubundaki bireylerin sosyal kaçınma düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu söylenebilir.

Araştırmanın üçüncü denencesini test etmek amacıyla yapılan varyans analizi ve çoklu karşılaştırma testinden elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmelerin bir kez daha gözden geçirilmesi ve araştırma sonuçlarının daha sağlıklı yorumlanabilmesi için etkileşim grafiğinin çizilmesinin yararlı olacağı düşünülmüş ve Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 5’de verilmiştir.



Şekil 5. Deneysel ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları LSAÖ Sosyal Kaçınma Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 5 incelendiğinde; gerek deneysel gerekse kontrol grubundaki bireylerin sosyal kaçınma puanlarının deneysel işlem sonrasında bir düşüş gösterdiği bu düşüşün, deneysel grubundaki bireylerde kontrol grubundaki bireylere kıyasla daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman diliminde deneysel grubu için sosyal kaçınma puanlarındaki bu düşüşün devam ettiği görülürken, buna karşılık aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı görülmektedir. Şekil 5’de ölçümlerden alınan ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığından çok analizler sonucunda elde edilen bulguların grafiksel olarak gösterimi değerlendirilmiştir. Sonuç olarak Şekil 5’de görülen değerlerin, araştırma sonucunda elde edilen bulguları destekler nitelikte bir gösterim sunduğu görülmüştür.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 5) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmanın deneysel grubunda yer alan bireylerin LSAÖ sosyal kaçınma

düzeylerinde bir azalmaya yol açtığı ve bu azalmanın oturumların tamamlanmasının ardından geçen üç aylık izleme süreci içerisinde sürdüğü ve kontrol grubundaki bireylerin sosyal kaçınma düzeylerindeki azalmadan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu durumda bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği'nin alt boyutunda yer alan sosyal kaçınma düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilen araştırmanın üçüncü denencesinin desteklendiği söylenilebilir.

4.2 REDDEDİLME DUYARLILIĞI İLE İLGİLİ DENENCELERİN TEST EDİLMESİ

4.2.1 Denence 4'ün Test Edilmesi

Araştırmanın dördüncü denencesi “bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması red duyarlılığı düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir. ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin RDÖ red duyarlılığı öntest, sontest ve izleme testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22. Deney ve Kontrol Gruplarının RDÖ Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	RDÖ ön-son-izleme ölçümleri	N	\bar{X}	Ss	En Düşük Puan	En yüksek Puan
Deney	Ön Test	11	79.70	14.19	59.00	99.00
	Son Test	11	62.32	15.15	40.10	84.45
	İzleme Testi	11	51.73	8.54	42.00	66.00
Kontrol	Ön Test	10	75.50	10.22	60.00	94.00
	Son Test	10	62.90	18.43	26.00	85.00
	İzleme Testi	10	65.50	18.07	32.00	81.00

Deney ve kontrol grubu Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ) öntest-sontest-izleme testi puanları için betimleyici Tablo 22 incelendiğinde, deney grubundaki deneklerin RDÖ öntest puan ortalamasının $\bar{X}=79.70$, sontest puan ortalamasının $\bar{X}=62.32$ ve izleme testi puan ortalamasının ise $\bar{X}=51.73$ olduğu görülmektedir. Kontrol

grubunda ise RDÖ öntest puan ortalaması $\bar{X}=75.50$, sontest puan ortalaması $\bar{X}=62.90$ ve izleme testi puan ortalaması ise $\bar{X}=65.50$ olarak bulunmuştur. Bu bulgulardan da anlaşıldığı üzere ön test puan ortalamalarına göre sontest ve izleme testi puan ortalamalarında, hem deney hem de kontrol grubundaki deneklerin reddedilme duyarlılıkları düzeylerinde deney grubunda daha belirgin olmakla beraber bir azalma olduğu görülmektedir. Ancak bu azalmanın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 4 nolu denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 23 ve Tablo 24’de verilmiştir. Tablo 23’de verilen değerlerde Mauchly küresellik varsayımı sağlanmış olduğundan Sphericity Assumed analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Ayrıca müdahale ve zaman etkileşim etkisi için Wilks’Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları, Tablo 24’de verilmiştir.

Tablo 23. Deney ve Kontrol Gruplarının RDÖ Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Gruplararası	8363.423	20				
Grup(Deney/Kontrol)	179.719	1	179.719	.417	.526	.021
Hata	8183.704	19	430.721			
Gruplarıçi	8894.238	42				
Ölçüm (öntest, sontest, izleme testi)	4197.590	2	2098.795	21.047	.000	.526
Grup*Ölçüm	907.374	2	453.687	4.550	.017	.193
Hata	3789.274	38	99.718			
Toplam	17257.661	62				

Tablo 23’de verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı (Mauchly Sphericity assumption) sağlanmış olduğundan ($p=.167>0.05$) Sphericity Assumed analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 23’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan deneklerin RDÖ ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($F_{(1,19)}=.417$; $p>.05$, $\eta^2=.021$). Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, RDÖ’ den elde ettikleri puanların ortalamaları arasında

anlamli düzeyde bir fark bulunmamaktadır. Buna karşın farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında anlamli bir farkın olduğu daha açık bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamli ve eta kare değerinin büyük etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür ($F_{(2,38)} = 21.047$; $p < .001$, $\eta^2 = .526$). Bu bulgu deneklerin grup ayırımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamli olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamli düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(2,38)} = 4.550$; $p < .05$). Hesaplanan eta kare istatistiği etki büyüklüğünün büyük olduğunu göstermektedir ($\eta^2 = .193$). Bu bulgu, farklı işlem gruplarında yer almanın ön test, son test ve izleme testi red duyarlılığı puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 24. Reddedilme Duyarlılığı Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	Sd	F	p	η^2	Güç
Zaman	.389	2	14.161	.000	.611	.995
Zaman*Müdahale	.653	2	4.772	.022	.347	.720

Tablo 24'de verilen varyans analizi incelendiğinde; reddedilme duyarlılığının zaman için, Wilks' $\lambda = .389$, $F_{(2,38)} = 14.161$; $p < .001$ düzeyinde anlamli bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde zaman*müdahale etkileşim etkilerinin de anlamli olduğu (Wilks' $\lambda = .653$, $F_{(2,38)} = 4.772$; $p < .05$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan öğrencilerin işlem öncesinde sonrasında ve izleme sürecinde reddedilme duyarlılığı düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamli olduğu sonucuna varılmıştır.

Varyans analizinden elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında zamana bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{(2,38)} = 4.550$; $p < .05$, $\eta^2 = .193$). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 25' de sunulmuştur.

Tablo 25. Deney ve Kontrol Gruplarının RDÖ Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

Bonferonni Testi Sonuçları						
Deney			Kontrol			
	Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)
Deney	Öntest	17.377**	27.968***	4.200		
	Sontest	-17.377**	10.591*		-0.577	
	İzleme	-27.968***	-10.591*			-13.768*
Kontrol	Öntest	-4.200			12.600*	10.000
	Sontest		0.577		-12.600	-2.600
	İzleme		13.768*	-10.000	2.600	

Tablo 25'deki bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları incelendiğinde deney grubunun RDÖ ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}=79.700$) ile son test puan ortalamaları ($\bar{X}=62.322$) arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.01$). Benzer şekilde deney grubunun ön-test puan ortalamaları ($\bar{X}=79.700$) ile izleme ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}=51.731$) arasındaki fark da anlamlı bulunmuştur ($p<.001$). Deney grubunun son test puan ortalamaları ($\bar{X}=62.322$) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}=51.731$) karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme ölçümü puanları lehine istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu görülmüştür ($p<.05$). İstatistiksel olarak deney grubunda müdahale sonrası red duyarlılığı düzeylerindeki azalmanın kalıcı olmadığı şeklinde değerlendirilebilecek bu bulgu, son test ve izleme ölçümü arasındaki farkın izleme ölçümü lehine olması ve her iki ölçümden elde edilen puan ortalamaları dikkate alındığında, deney grubuna uygulanan müdahalenin red duyarlılığını azaltmadaki etkisinin artarak devam ettiği şeklinde de yorumlanabilir. Başka bir ifadeyle, bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamaları sonlandıktan 3 ay sonra deney grubunu oluşturan deneklerin reddedilme duyarlılığı puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı anlaşılmaktadır.

Tablo 25'de verilen bu değerler bir bütün olarak değerlendirildiğinde deney grubunun son test ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının ön test ölçümünden elde edilen puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde azaldığı

görülmektedir. Ayrıca deney grubunun izleme ölçümünde elde ettiği puan ortalamalarının yalnızca öntest ölçümünden değil aynı zamanda son test ölçümünden elde ettiği ortalamalara göre de azaldığı anlaşılmaktadır. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan bireylerin deneysel işlemin tamamlanmasının ardından red duyarlılığı düzeylerinin azaldığı ve bu azalmanın geçen üç aylık zaman diliminde de artarak devam ettiği görülmektedir.

Kontrol grubunun değerleri incelendiğinde ise red duyarlılığı öntest ($\bar{X}=75.500$), sontest ($\bar{X}=62.900$) puan ortalamaları arasında deney grubunda olduğu üzere anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<.05$). Elde edilen bu bulguya göre; kontrol grubunda bulunan öğrencilerin de red duyarlılığı düzeylerinin uygulama bitiminde başlangıç düzeylerine göre anlamlı bir şekilde azaldığı anlaşılmaktadır. Buna karşın kontrol grubunun gerek ön test ($\bar{X}=75.500$) ve izleme ($\bar{X}=65.500$), gerekse son test ($\bar{X}=62.900$) ve izleme ($\bar{X}=65.500$) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Kontrol grubu için Tablo 25’de verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun öntest ölçümüne göre son test ölçümünde elde ettikleri puan ortalamalarında görülen azalma istatistiksel olarak anlamlı olmakla beraber, ön test ölçümüne göre izleme ölçümü puan ortalamalarında görülen azalma istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan bireylerin oturumların tamamlanmasının ardından red duyarlılığı düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı ancak bu azalmanın kalıcı olmadığı söylenebilir. Her ne kadar son test ve izleme ölçümü arasında anlamlı bir fark olmaması azalmanın kalıcı olduğu şeklinde görülsede ön test ve izleme ölçümünden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmaması bu durumu destekler niteliktedir.

Tablo 25’de ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında red duyarlılığı puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunmaktadır. Tablo 25 incelendiğinde; deney grubunun RDÖ ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile ($\bar{X}=79.700$) kontrol grubunun RDÖ ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X}=75.500$) arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Benzer şekilde deney grubunun son test puan ortalaması ($X =62.322$) ile kontrol grubunun son test puan ortalaması

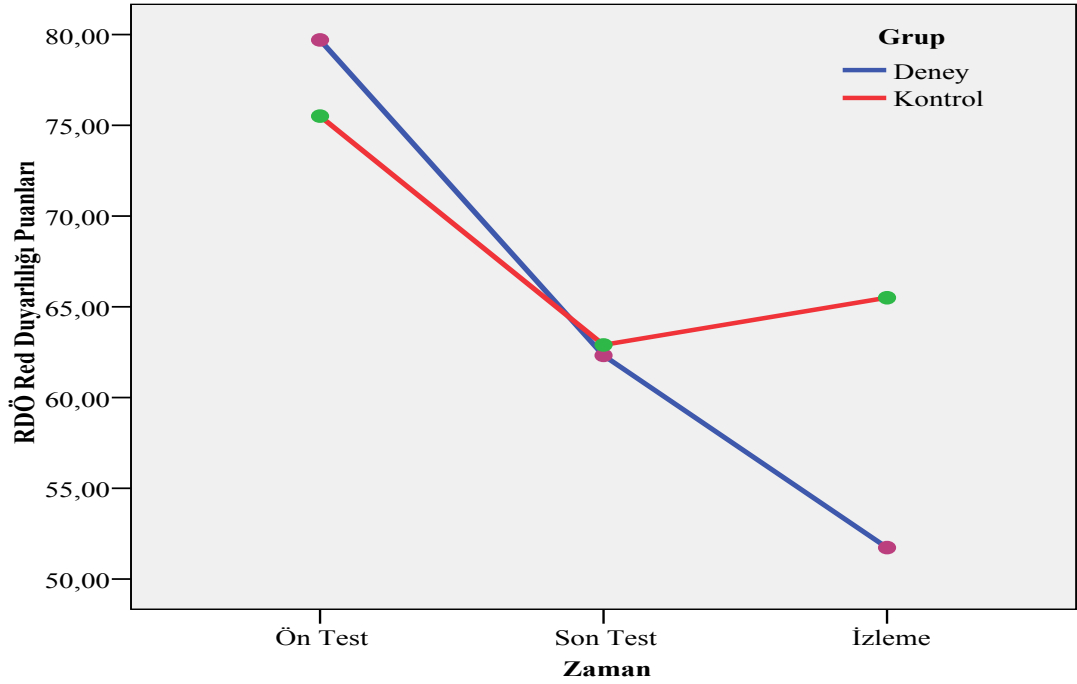
($\bar{X}=62.900$) arasında da anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>.05$). Her iki grubun RDÖ izleme ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun RDÖ izleme ölçümü puan ortalaması ($\bar{X}=51.731$) ile kontrol grubunun RDÖ izleme ölçümü puan ortalaması ($\bar{X}=65.500$) arasında, deney grubu lehine ve anlamlılık düzeyinde bir farkın olduğu görülmektedir ($p<.05$).

Tablo 25’de deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler bir bütün olarak değerlendirildiğinde deney grubunun son test ölçümünden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun son test ölçümünden elde ettiği ortalamadan çok az bir oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Bu durum deney grubundan farklı etkinliklerle yürütülen uygulamalara katılan kontrol grubundaki bireylerin red duyarlılığı düzeylerinde belirgin düzeyde bir düşüş olduğunu göstermektedir. Nitekim deney grubunda olduğu gibi kontrol grubunun da red duyarlılığı düzeylerinin deneysel müdahale tamamlandığında anlamlı düzeyde azalması da bu durumu destekler niteliktedir. Ancak Tablo 25’de de görüldü üzere deney grubunda müdahale sonrası görülen azalmanın üç aylık izleme sürecinde devam ettiği görülmektedir. Kontrol grubunda son test ölçümünde görülen azalmanın ise izleme ölçümünde her ne kadar korunuyor gibi görünse de ön test ve izleme ölçümleri arasındaki farkın anlamlı olmaması dikkate alındığında kalıcı olmadığı anlaşılmaktadır. Nitekim grup içindeki bu karşılaştırmaların gruplar arasında eş zamanlı ölçüm karşılaştırmalarına yansıdığı görülmektedir. Gruplar arasında son test ölçümleri arasında anlamlı bir farka rastlanmaması kontrol grubunda red duyarlılığı puanlarında uygulama sonrasında görülen azalma ile açıklanabilir.

Tablo 25’de verilen bu değerlere göre gerek deney gerekse kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin red duyarlılığı düzeylerinde uygulama bitiminde bir azalma olduğu ve deney grubu için bu azalmanın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık izleme süreci içerisinde devam ettiği görülürken, buna karşın kontrol grubunda böyle bir değişimin söz konusu olmadığı anlaşılmaktadır.

Araştırmanın dördüncü denencesini test etmek amacıyla yapılan varyans analizi ve çoklu karşılaştırma testinden elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmelerin bir kez daha gözden geçirilmesi ve araştırma sonuçlarının daha sağlıklı yorumlanabilmesi

için etkileşim grafiğinin çizilmesinin yararlı olacağı düşünülmüş ve Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 6’da verilmiştir.



Şekil 6. Deneysel ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Red Duyarlılığı Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 6 incelendiğinde; gerek deneysel gerekse kontrol grubundaki bireylerin red duyarlılığı puanlarının deneysel işlem sonrasında bir düşüş gösterdiği ve bu düşüşün, deneysel ve kontrol grubunda yer alan bireylerde birbirine oldukça yakın değerlerde olduğu görülmektedir. Buna karşın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman diliminde deneysel grubu için red duyarlılığı puanlarındaki bu düşüşün devam ettiği görülürken, aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı hatta, red duyarlılığı puanlarında bir artışın olduğu görülmektedir. Şekil 6’da ölçümlerden alınan ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığından çok analizler sonucunda elde edilen bulguların grafiksel olarak gösterimi değerlendirilmiştir. Sonuç olarak Şekil 6’da görülen değerlerin, araştırma sonucunda elde edilen bulguları destekler nitelikte bir gösterim sunduğu görülmüştür.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 6) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma

uygulamasına katılmanın deney grubunda yer alan bireylerin red duyarlılığı düzeylerinde bir azalmaya yol açtığı ve bu azalmanın oturumların tamamlanmasının ardından görülmekle birlikte özellikle üç aylık izleme süreci içerisinde artarak devam ettiği görülmüştür. Kontrol grubundaki bireylerde uygulama sonrasında red duyarlılığı düzeylerindeki görülen azalmanın ise uygulama sonrası 3 aylık izleme süreci içerisinde arttığı görülmektedir. Kontrol grubunun izleme ölçümlerinde son test ölçümlerine göre red duyarlılığı düzeyinde artış görülmesine karşın ön test ölçümünden alınan puanlardan hala düşük olduğu dikkat çekmektedir. Bu nedenle her ne kadar gruplar arasında eş zamanlı son test ölçümleri karşılaştırıldığına anlamlı bir farka rastlanmamış olsada, gerek anova analizde elde edilen sonuçlar gerekse grup içi ölçüm karşılaştırmaları dikkate alındığında, deney grubunda yer alan bireylerin red duyarlılığı düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı buna karşın kontrol grubundaki bireylerin red duyarlılığı düzeylerinde görülen azalmanın kalıcı olmadığı söylenebilir. Bu durumda “Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması red duyarlılığı düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilen araştırmanın dördüncü denencesinin desteklendiği söylenilebilir.

4.3 KİŞİLERARASI DUYARLILIKLA İLGİLİ DENENCELERİN TEST EDİLMESİ

4.3.1 Denence 5’in Test Edilmesi

Araştırmanın beşinci denencesi “bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması kişilerarası duyarlılık düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir. ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin KDÖ kişilerarası duyarlılık öntest, sontest ve izleme testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 26’da sunulmuştur.

Tablo 26. Deney ve Kontrol Gruplarının KDÖ Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	KDÖ ön-son-izleme ölçümleri	N	\bar{X}	Ss	En Düşük Puan	En yüksek Puan
Deney	Ön Test	11	25.36	4.82	15	31
	Son Test	11	18.64	6.65	9	31
	İzleme Testi	11	13.73	3.00	9	19
Kontrol	Ön Test	10	23.20	3.12	16	27
	Son Test	10	19.50	5.44	13	30
	İzleme Testi	10	20.50	6.69	10	31

Deney ve Kontrol Grubu SCL-90 Kişilerarası Duyarlılık Alt Ölçeği (KDÖ) öntest-sontest-izleme testi puanları için betimleyici Tablo 26 incelendiğinde, deney grubundaki deneklerin kişilerarası duyarlılık alt testi öntest puan ortalamasının $\bar{X}=25.36$, sontest puan ortalamasının $\bar{X}=18.64$ ve izleme testi puan ortalamasının ise $\bar{X}=13.73$ olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise kişilerarası duyarlılık alt testi öntest puan ortalaması $\bar{X}=23.20$, sontest puan ortalaması $\bar{X}=19.50$ ve izleme testi puan ortalaması ise $\bar{X}=20.50$ olarak bulunmuştur. Bu bulgulardan da anlaşıldığı üzere ön test puan ortalamalarına göre sontest ve izleme testi puan ortalamalarında, hem deney hem de kontrol grubundaki deneklerin kişilerarası duyarlılık düzeylerinde deney grubunda daha belirgin olmakla beraber bir azalma olduğu görülmektedir. Ancak bu azalmanın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 5 nolu denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 27 ve Tablo 28’de verilmiştir. Tablo 27 de verilen değerlerde Mauchly küresellik varsayımı sağlanmış olduğundan Sphericity Assumed analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Ayrıca müdahale ve zaman etkileşim etkisi için Wilks’ Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları, Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 27. Deney ve Kontrol Gruplarının KDÖ Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Gruplararası	946.594	20				
Grup(Deney/Kontrol)	52.295	1	52.295	1.111	.305	.055
Hata	894.594	19	47.084			
Gruplariçi	1419.021	42				
Ölçüm (öntest,sontest,izleme testi)	575.388	2	287.694	17.428	.000	.478
Grup*Ölçüm	216.404	2	108.202	6.555	.004	.256
Hata	627.279	38	16.507			
Toplam	2365.615	62				

Tablo 27’de verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı (Mauchly Sphericity assumption) sağlanmış olduğundan ($p=.058>0.05$) Sphericity Assumed analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 27’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda bulunan deneklerin KDÖ ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda müdahale etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($F_{(1,19)} = 1.111$; $p>.05$, $\eta^2=.055$). Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, KDÖ’nden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır. Buna karşın farklı zamanlarda yapılan tüm ölçümler arasında anlamlı bir farkın olduğu daha açık bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin büyük etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür ($F_{(2,38)} = 17.428$; $p<.001$, $\eta^2=.478$). Bu bulgu deneklerin grup ayırımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, müdahale ve zaman ortak etkisinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($F_{(2,38)} = 6.555$; $p<.01$). Hesaplanan eta kare istatistiği etki büyüklüğünün büyük olduğunu göstermektedir ($\eta^2=.256$). Bu bulgu, farklı işlem gruplarında yer almanın ön test, son test ve izleme testi kişilerarası duyarlılık puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 28. Kişilerarası Duyarlılık Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	Sd	F	p	η^2	Güç
Zaman	.382	2	14.541	.000	.618	.996
Zaman*Müdahale	.498	2	9.071	.002	.502	.947

Tablo 28'de verilen varyans analizi incelendiğinde; kişilerarası duyarlılığın zaman için, Wilks' $\lambda=.382$, $F_{(2,38)} = 14.541$; $p<.001$ düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde zaman*müdahale etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks' $\lambda=.498$, $F_{(2,38)} = 9.071$; $p<.01$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan öğrencilerin işlem öncesinde sonrasında ve izleme sürecinde kişilerarası duyarlılık düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Varyans analizinden elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında zamana bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{(2,38)} = 6.555$; $p<.01$, $\eta^2=.256$). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 29'da sunulmuştur.

Tablo 29. Deney ve Kontrol Gruplarının KDÖ Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

Bonferonni Testi Sonuçları						
		Deney			Kontrol	
		Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	İzleme
		Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)
Deney	Öntest		6.727*	11.636***	2.164	
	Sontest	-6.727*		4.909**		-864
	İzleme	-11.636***	-4.909**			-6.773**
Kontrol	Öntest	-2.164			3.700	2.700
	Sontest		.864		-3.700	-1.000
	İzleme			6.773**	-2.700	1.000

Tablo 29'daki bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları incelendiğinde deney grubunun KDÖ ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}=25.364$) ile son test puan ortalamaları ($\bar{X}=18.636$) arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Benzer şekilde deney grubunun ön-test puan ortalamaları ($\bar{X}=25.364$) ile izleme ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ($\bar{X}=13.727$) arasındaki fark da anlamlı bulunmuştur ($p<.001$). Deney grubunun son test puan ortalamaları ($\bar{X}=18.636$) ile izleme testi puan ortalamaları ($\bar{X}=13.727$) karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme ölçümü puanları lehine istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubunun son-test puan ortalamaları ile izleme ölçümü puan ortalamaları arasında da anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<.01$).

Tablo 29'da verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun son test ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, ön test ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde azaldığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan bireylerin deneysel işlemin tamamlanmasının ardından kişilerarası duyarlılık düzeylerinin azaldığı ve bu azalmanın izleme ölçümünde de devam ettiği görülmektedir.

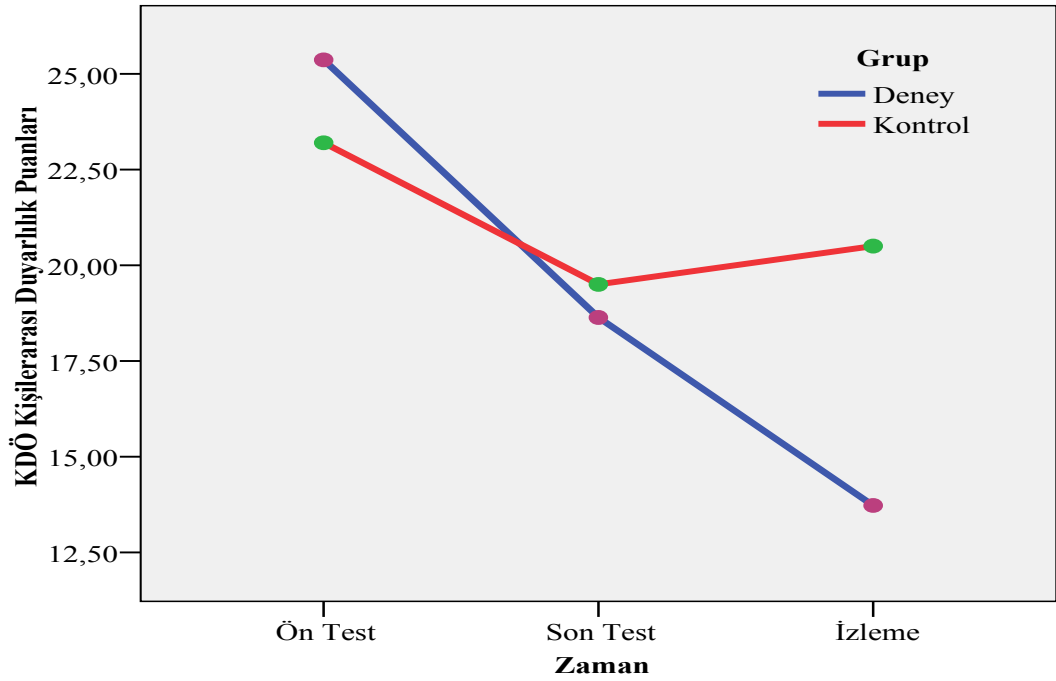
Kontrol grubunun öntest ($\bar{X}=23.200$), sontest ($\bar{X}=19.500$) ve izleme ($\bar{X}=20.500$) ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve son test ($p>.05$), öntest ve izleme ($p>.05$) ve sontest ve izleme ($p>.05$) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 29'da verilen bu değerler incelendiğinde, kontrol grubunun son test ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarında, ön test ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre görülen azalma istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan bireylerin oturumların tamamlanmasının ardından kişilerarası duyarlılık düzeylerinde anlamlı düzeyde bir azalma olmamıştır.

Tablo 29'da ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında kişilerarası duyarlılık puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunmaktadır. Tablo 29 incelendiğinde deney grubunun KDÖ ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile ($\bar{X}=25.364$) kontrol grubunun

KDÖ ön test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ($\bar{X}=23.200$) arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Benzer şekilde her iki grubun KDÖ son test ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun son test puan ortalaması ($X=18.636$) ile kontrol grubunun son test puan ortalaması ($X=19.500$) arasında deney grubu lehine bir fark olmakla beraber bu farkın anlamlılık düzeyinde olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Buna karşın deney grubunun KDÖ izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}=13.727$) ile kontrol grubunun KDÖ izleme ölçümünden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}=20.500$) arasında ise anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<.01$).

Tablo 29’da deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler bir bütün olarak değerlendirildiğinde deney grubunun gerek son test gerekse izleme ölçümünden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun son test ve izleme ölçümünden elde ettiği ortalamalardan daha düşük olduğu görülmektedir. Özellikle her iki grubun izleme ölçümleri arasındaki fark dikkate alındığında, deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin kontrol grubundaki üniversite öğrencilerine göre, deneysel işlemin tamamlanmasının hemen ardından olmasa bile 3 aylık izleme süreci içerisinde kişilerarası duyarlılık düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı anlaşılmaktadır. Başka bir ifadeyle deneysel uygulamanın tamamlanmasından üç ay sonra deney grubunda yer alan bireylerin kişilerarası duyarlılık düzeylerinin kontrol grubundaki bireylerin kişilerarası düzeylerine göre anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür.

Araştırmanın beşinci denencesini test etmek amacıyla yapılan varyans analizi ve çoklu karşılaştırma testinden elde edilen bulgulara ilişkin değerlendirmelerin bir kez daha gözden geçirilmesi ve araştırma sonuçlarının daha sağlıklı yorumlanabilmesi için etkileşim grafiğinin çizilmesinin yararlı olacağı düşünülmüş ve Anova testi ile ilgili etkileşim grafiği Şekil 7’de verilmiştir.



Şekil 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Kişilerarası Duyarlılık Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 7 incelendiğinde; gerek deney gerekse kontrol grubundaki bireylerin kişilerarası duyarlılık puanlarının deneysel işlem sonrasında bir düşüş gösterdiği bu düşüşün, deney grubundaki bireylerde kontrol grubundaki bireylere kıyasla daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman diliminde deney grubu için kişilerarası duyarlılık puanlarındaki bu düşüşün devam ettiği görülürken, buna karşılık aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı hatta kontrol grubunun kişilerarası duyarlılık izleme puanlarında son test ölçümüne göre bir artışın olduğu görülmektedir. Şekil 7’de ölçümlerden alınan ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığından çok analizler sonucunda elde edilen bulguların grafiksel olarak gösterimi değerlendirilmiştir. Sonuç olarak Şekil 7’de görülen değerlerin, araştırma sonucunda elde edilen bulguları destekler nitelikte bir gösterim sunduğu görülmüştür.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 7) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmanın deney grubunda yer alan bireylerin kişilerarası duyarlılık

düzelelerinde bir azalmaya yol açtığı ve bu azalmanın oturumların tamamlanmasının hemen ardından olmasa bile üç aylık izleme süreci içerisinde kontrol grubundaki bireylerin kişilerarası duyarlılık düzeylemlerindeki azalmadan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu durumda “bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması kişilerarası duyarlılık düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilen araştırmanın beşinci denencesinin desteklendiği söylenilebilir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmanın birinci temel amacı; bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal anksiyeteyi ve alt boyutlarını oluşturan sosyal korku ile sosyal kaçınmayı azaltmada etkili olup olmadığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda sosyal anksiyete ve alt boyutlarına (sosyal korku, sosyal kaçınma) ait her biri altı alt denence içeren üç temel denence (1. 2. ve 3. denenceler) hazırlanmıştır. Ayrıca deney grubuna uygulanan bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı müdahalenin reddedilme ve kişilerarası duyarlılık üzerindeki etkili olup olmadığı da belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaçla her biri altı alt denence içeren iki temel denence (4. ve 5. denenceler) oluşturulmuştur.

Araştırma kapsamında oluşturulan temel denencelerin ve alt denencelerin test edilmesi için deney ve kontrol gruplarını oluşturan üniversite öğrencilerine oturumların başlangıcında, sonunda ve sonlanmasından üç ay sonra sosyal anksiyete ölçeği, red duyarlılığı ölçeği ve kişilerarası duyarlılık alt ölçeği uygulanmış ve ölçümler arasındaki farklılıklar karşılaştırılmıştır.

Bu bölümde üç ayrı zaman diliminde yapılan ölçümlere uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, araştırmaya temel oluşturan denenceler bağlamında tartışılmış ve elde edilen bulgular tartışılmıştır. Araştırmanın temel denenceleri yorumlanırken, tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için varyans analizi sonuçlarından ve bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırma testi sonuçlarından yararlanılmıştır. Aşağıda ilk olarak araştırmanın her bir bağımlı değişkenine ilişkin bulguların tartışma ve yorumları alt başlıklar altında sunulmuştur. Ardından da hazırlanan ve etkiliği sınanan programın içerik ve süreç açısından değerlendirilmesine yer verilmiştir.

5.1 ARAŞTIRMA SONUCUNDA ELDE EDİLEN BULGULARIN TARTIŞILMASI

5.1.1 Sosyal Anksiyetenin Azaltılmasına İlişkin Tartışma

Denence 1'e İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın ilk denencesi “bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması sosyal anksiyete düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir. Denence kurulurken, sosyal anksiyeteyi bilişsel ve davranışçı model çerçevesinde ele alan teorik görüşlerden ve aynı zamanda deneysel araştırma sonuçlarından hareket edilmiştir. Sosyal anksiyetenin bilişsel modelinde, sosyal anksiyeteyi ortaya çıkaran ya da devam ettiren etmenler açıklanırken, işlevselliği ve uyumu bozucu nitelikteki bilişsel süreçlere dikkat çekilmekte ve bilişsel süreçlerdeki yanlışlıklar nedeniyle ortaya çıkan kısır döngüye vurgu yapılmaktadır (Rapee ve Heimberg, 1997; Stopa ve Clark, 1993; Clark ve McManus, 2002). Bu nedenle de kişinin kendisi ve diğerleri hakkındaki düşünce, varsayım ve beklentilerinin duygusal ve davranışsal tepkilerinde önemli bir rol oynadığını vurgulayan bilişsel terapide, sosyal etkileşimi ve performansı engelleyici ya da bozucu nitelikteki otomatik düşünceler ve inançlar üzerinde odaklanılmaktadır. Bahsedilen olumsuz otomatik düşünce ve inançların danışanla birlikte ele alınarak, daha işlevsel ve uyumlu düşüncelerle yer değiştirilmesi durumunda sosyal anksiyetede görülen duygusal, fiziksel ve davranışsal tepkilerde de değişim sağlanabilmektedir. Bu amaçla, sosyal anksiyetenin tedavisinde, bilişsel süreçleri kapsayan ve farklı teknikleri barındıran tedavi programlarından yararlandığı bilinmektedir (McManus, 2007; Wells ve McMillan, 2004). Nitekim çok sayıda çalışmada sosyal anksiyetenin tedavisinde bilişsel ve davranışçı odaklı grup terapisinin etkinliğine ilişkin sonuçlar elde edildiği görülmektedir (Cox ve diğ., 1998; Heimberg ve diğ., 1990; Taylor, 1996).

Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal anksiyeteyi azaltmada etkili olup olmadığını belirlemek üzere yapılan bu çalışmada elde edilen bulguların ilgili literatürle örtüştüğü görülmektedir. Bu çalışma da elde edilen bulgular incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının deneysel müdahale başlangıcında, sonlandığında ve 3 aylık izleme dönemi sonunda sosyal anksiyete düzeylerinin deney grubu lehine olmak

üzere anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Daha açık bir ifadeyle bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarına katılan öğrencilerin, bu programa katılmayan öğrencilere göre sosyal anksiyete düzeyleri daha fazla azalmıştır. İkili karşılaştırma sonuçları incelendiğinde ise; deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında son test puanı lehine anlamlı bir fark olduğu görülürken, kontrol grubu için iki ölçüm arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Benzer şekilde deney grubunun ön test ve izleme ölçümü sosyal anksiyete puan ortalamaları arasında izleme testi lehine anlamlı bir azalma olduğu, buna karşın kontrol grubu için öntest ve izleme testi sosyal anksiyete puanları arasında anlamlı bir değişimin olmadığı görülmüştür. Bu bulgulara göre; deney grubunda bulunan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri azalırken, kontrol grubunda bulunan öğrencilerin sosyal anksiyete düzeylerinde anlamlı bir değişim olmamıştır. Deney grubuna uygulanan müdahalenin sosyal anksiyeteyi azaltmadaki etkisinin kalıcı olup olmadığını incelemek amacıyla her iki grup için sontest ve izleme testi sosyal anksiyete puanları karşılaştırıldığında ise; gerek deney grubunda gerekse kontrol grubunda ölçümler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu bulgu; bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının sosyal anksiyeteyi azaltmadaki etkisinin kalıcı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Nitekim kontrol grubunun sosyal anksiyete düzeylerinde zamana bağlı bir değişimin olmaması da bunu destekler niteliktedir. Son test ve izleme ölçümleri için gruplararası ikili karşılaştırma sonuçları incelendiğinde ise; deney ve kontrol gruplarında yer alan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete ölçeğinden aldıkları son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre deney ve kontrol gruplarından birbirinden bağımsız olarak yürütülen oturumlar tamamlandığında, deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin, kontrol grubundaki öğrencilere göre sosyal anksiyeteleri anlamlı düzeyde azalmıştır. Benzer şekilde deney ve kontrol gruplarının sosyal anksiyete ölçeğinden aldıkları izleme puanları karşılaştırıldığında da iki ölçüm arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Buna göre, 9 haftalık oturumlar tamamlandıktan üç ay sonra da, bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan üniversite öğrencilerinin, bu programa katılmayan öğrencilere göre sosyal anksiyete düzeyleri anlamlı düzeyde azalmıştır. Araştırmanın

1 nolu denencesinin doğrulandığı bu bulgulara göre bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının sosyal anksiyete düzeyini azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde, bu bulguları destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Butler ve diğ., 2006; Heimberg ve diğ., 1993; Van Dam-Baggen ve Kraaimaat, 2000; Gümüş, 2002; Aydın, 2006). Baer ve Garland (2005)'in ayakta tedavi gören psikiyatrik durumlarda daha uygulanabilir olması için sosyal fobili ergenlerle grupla bilişsel davranışçı psikolojik tedavinin etkililiğini değerlendirdikleri bir çalışmada, deney grubundaki tüm denekler hiçbir uygulamanın yapılmadığı kontrol grubuna göre anlamlı gelişme göstermiştir. Hayward ve arkadaşları (2000) tarafından sosyal fobili kız ergenlerde 16 haftalık oturumlardan oluşan bilişsel davranışçı grup terapisinin etkililiğinin incelendiği bir diğer çalışmada, Dsm-IV kriterlerine göre, deney grubunun sosyal anksiyete düzeylerinde kontrol grubunun sosyal anksiyete düzeylerine göre anlamlı bir azalmanın olduğu görülmüştür. Heimberg ve arkadaşları (1998) tarafından bilişsel davranışçı grup terapisinin, ilaçla (phenelzine) tedavinin, plasebo uygulamasının ve grupla destekleyici eğitim terapisinin sosyal fobi üzerindeki etkisinin karşılaştırılarak ele alındığı bir diğer çalışmada bilişsel davranışçı terapilerin ve ilaçla tedavinin sosyal anksiyete tedavisinde etkili olduğu bulunmuştur. Türkiye'de farklı eğitim-öğretim kademelerinde bulunan öğrenciler üzerinde bilişsel davranışçı terapinin sosyal anksiyete üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalar incelendiğinde de benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Koçak (2001) tarafından lise öğrencilerinde, Gümüş (2002) tarafından üniversite öğrencilerinde, Sertalin Mercan (2007) ve Aydın (2006) tarafından ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde yapılan tüm çalışmaların sonuçları bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.

Sonuç olarak sosyal anksiyetenin bilişsel davranışçı grup terapisi ile sağaltımına yönelik yapılan ve yukarıda bahsedilen çalışmalarla benzer şekilde, bu araştırmanın bulguları da dokuz haftalık oturumlarla yürütülen bilişsel davranışçı grupla danışma uygulamasının sosyal anksiyete belirtilerini azaltma ya da engellemedeki anlamlı etkisini göstermektedir. Hatta bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre; bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla danışma uygulamasının sosyal anksiyeteyi

azaltmadaki etkisinin artarak devam ettiği söylenebilir. Çünkü deney grubunun sosyal anksiyete puan ortalamaları incelendiğinde deney grubu için son teste göre izleme ölçümünde elde edilen puanların kalıcılığını korumakla birlikte giderek azaldığı görülmektedir. Ayrıca; her iki grubun izleme testleri karşılaştırıldığında; sosyal anksiyete puanlarının deney grubu lehine anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Bu nedenle elde edilen bu sonuçlar bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının sosyal anksiyeteyi azaltmadaki etkisinin artarak devam ettiği ve bu azalmanın şans ya da zamana bağlı olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Başka bir ifadeyle, bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete puanlarının oturumların tamamlanmasının ardından azalmaya devam ettiği ve bu durumun deney grubuna uygulanan müdahalenin etkisi olarak değerlendirilebileceği söylenebilir.

Nitekim literatürde yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde, bu bulguyu destekler nitelikte sonuçların elde edildiği görülmektedir. Örneğin Heimberg ve arkadaşları (1990) tarafından bilişsel davranışçı grup terapisinin (BDGT) ve plasebo uygulamasının sosyal fobi üzerindeki etkisinin karşılaştırıldığı bir çalışmada deney ve kontrol gruplarının her ikisinin de son test ve izleme ölçümlerinde ilerleme kaydettikleri görülmüştür. Bununla birlikte danışan takiplerini yansıtan izleme ölçümlerinde BDGT danışanları kontrol gruplarına oranla daha fazla gelişme göstermişler ve davranışsal terapi boyunca ve öncesinden daha az kaygılı olduklarını bildirmişlerdir. Başka bir ifadeyle bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup terapisinin sosyal anksiyeteyi azaltmadaki olumlu etkilerinin daha da arttığı görülmüştür. Benzer şekilde Cottraux ve arkadaşları (2000) tarafından destekleyici terapi uygulanmasına karşı bilişsel davranışçı terapinin sosyal anksiyete üzerindeki etkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada danışan takiplerinde her iki grupta da devamlı ilerleme olduğu görülmüştür. Bu çalışmada bilişsel davranışçı terapinin destekleyici terapiden daha etkili olduğu ve bu etkinin uzun ömürlü olduğu kanıtlanmıştır. Sosyal fobi tedavisinde bilişsel davranışçı yöntemin kullanıldığı Taylor (1996) tarafından yapılan bir diğer araştırma da elde edilen bulgular, danışan takibi dönemi boyunca tedavi etkilerinin artmaya meyilli olduğunu göstermiştir.

Gerek ilgili araştırmalarda gerekse bizim çalışmamızda bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan sosyal anksiyeteli bireylerin izleme ölçümlerinde görölen olumlu gidişat, bilişsel terapilerin didaktik yönüyle de yakından ilişkili görölmektedir. Bilindiği üzere bilişsel davranışçı terapiler; danışanın kendi kendisinin terapisti olmasını amaçlayan ve sorunların tekrarlamasını önlemeyi vurgulayan bir eğitim modeli üzerine kurulu terapilerdir. Bilişsel terapide, terapi başladığı andan itibaren sorununun doğası ve gidişatı, bilişsel terapi süreci ve bilişsel model hakkında (örneğin, düşünce duygu ve davranışları arasındaki ilişki) hakkında bilgilenen danışan, ilerleyen oturumlarda sorun yaşamasında önemli rol oynayan olumsuz düşünce ve inançlarını nasıl sorgulayacağı ve işlevsel düşünceler geliştirmek için nelerden yararlanabileceği konusunda da bilinçlilik kazanır. Başka bir ifadeyle bilişsel terapinin bu didaktik yönü yalnızca kişinin o anda yaşadığı sorunla sınırlı olmayıp, aynı zamanda kişinin öğrenmiş olduğu bilgileri gelecekte karşılaşabileceği muhtemel sorunlar karşısında nasıl kullanabileceğini de kapsamaktadır. Böylelikle danışan öğrendiği bilgileri yeni sorunlara da adapte edebilme becerisini de kazanmış olur (J. Beck, 1995; Sungur, 1997b; Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979; Sungur, 2003a).

Denence 2' e İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın ikinci denencesi “bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği'nin alt boyutunda yer alan sosyal korku düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilmişti. Denence kurulurken, sosyal anksiyeteye ilgili teorik görüşler ve araştırmalardan hareket edilmiştir. Bu çalışmalarda sosyal korkuların sosyal anksiyetenin en belirgin özelliklerinin başında gelmesi kurulan denencenin temel dayanak noktasıdır. Ayrıca sosyal korkular; Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeğinin temel iki bileşeninden (sosyal korku, sosyal kaçınma) biri olarak değerlendirilmektedir. Bu ölçekte yer alan sosyal korkular; sosyal ortamda etkileşim ya da performans gerektiren durumlarda yaşanan korkuları yansıtmaktadır. İlgili literatürde yer alan sosyal anksiyete ile ilgili tanımlamalar ve sosyal anksiyetenin en belirgin özellikleri incelendiğinde de, hepsinde ortak olan noktanın sosyal ortamlarda duyulan korkular olduğu görölmektedir. Öyle ki sosyal anksiyete sosyal ortamlarda duyulan aşırı ve belirgin

korkularla karakterize olmuş bir problemdir ve sosyal korkular sosyal anksiyetenin tanı ölçütlerinde yer alan temel kriterlerin başında gelmektedir.

Bilişsel davranışçı modele göre; sosyal anksiyetenin temel özelliğini oluşturan sosyal korkular, sosyal ortamlarda yeterli performans sergileyememe ve bu nedenle de diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme beklentileri ile karakterize olmuş kendini aşağılayan düşünceleri ve olumsuz değerlendirilme beklentisini içeren bilişsel süreçlerle açıklanmaktadır. Bu bilişler nedeniyle sosyal anksiyeteli bireyler, genellikle diğer insanların kendilerinde kusur bulacaklarından ya da onları yeteneksiz, beceriksiz ve komik olarak değerlendireceklerinden korkarlar. Bu korkularının insanlarla sosyal etkileşim içindeyken, gözlem altında performans sergilerken ve hatta dikkat çekme olasılıklarının olduğu herhangi bir durumdayken başlarına geleceğinden endişelenenirler. Bu nedenle sosyal etkileşim ya da sosyal performans gerektiren her bir sosyal ortam ya da durum hatta bunların zihinde canlandırılması bile onlar için tehlikeli olarak algılanır ki bu algılayış beraberinde anksiyeteyi getirmektedir (Andrews ve diğ., 2003, Spokas ve diğ., 2007; Beck ve diğ., 1985). Tüm bunlardan yola çıkarak sosyal ortamlarda yaşanan korkunun temelinde yer alan bilgi işleme süreçlerindeki yanlışlıkların sorgulanarak, işlevsel düşüncelerin geliştirilmesi durumunda sosyal anksiyetenin de azalacağı söylenilebilir. Nitekim sosyal anksiyetenin tedavisinde etkililiği kanıtlanmış terapi modellerinin başında gelen bilişsel davranış terapilerde sosyal etkileşim ve performans gerektiren ortamlarda duyulan korkular ve bu korkulara eşlik eden olumsuz düşüncelerin sorgulanarak yeniden yapılandırılması terapinin vazgeçilmez öğeleri arasında görülmektedir. Bu çalışmada da sosyal ortamlarda duyulan korkuların belirlenmesi ve bu korkuların temelinde yatan düşünce, varsayım ve inançların sorgulanarak yeniden yapılandırılması deney grubuna uygulanmış olan bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla danışma uygulanmasının temel amaçlarından birisi olarak belirlenmiştir. Bu amaca ulaşıp ulaşılmadığını başka bir ifadeyle bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal korkuları azaltmada etkili olup olmadığını belirlemek üzere yapılan analizlerde elde edilen bulgular ilgili literatürle örtüşür niteliktedir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde; iki farklı müdahale programına katılan üniversite öğrencilerinin sosyal korku düzeylerinin deneysel müdahale öncesinden sonrasına ve üç aylık izleme sürecine anlamlı düzeyde farklılaştığı ve bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmüştür. Bu farklılık her iki grubun öntest, son test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları ile birlikte değerlendirildiğinde, sosyal korku puanlarında deneysel müdahale öncesine göre daha fazla kazanç elde eden bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı uygulamanın, plasebo uygulamasına göre, öğrencilerin sosyal korkularını azaltmada daha etkili olduğunu göstermektedir. Her bir grup için ikili ölçümler karşılaştırıldığında ise; deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sosyal korku alt ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında son test puanı lehine anlamlı bir fark olduğu görülürken, kontrol grubun için iki ölçüm arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Benzer şekilde deney grubunun ön test ve izleme ölçümü sosyal korku puan ortalamaları arasında izleme testi lehine anlamlı bir azalma olduğu, buna karşın kontrol grubu için öntest ve izleme testi sosyal korku puanları arasında anlamlı bir değişimin olmadığı görülmüştür. Bu bulgulara göre; deney grubunda bulunan üniversite öğrencilerinin sosyal korku düzeyleri azalırken, kontrol grubunda bulunan öğrencilerin sosyal korku düzeylerinde anlamlı bir değişim olmamıştır. Deney grubuna uygulanan müdahalenin sosyal korku düzeyini azaltmadaki etkisinin kalıcı olup olmadığını incelemek amacıyla deney ve kontrol grupları için sontest ve izleme testi sosyal korku puanları karşılaştırıldığında ise; gerek deney grubunda gerekse kontrol grubunda ölçümler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu bulgu; bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının sosyal korkuyu azaltmadaki etkisinin kalıcı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Nitekim kontrol grubunun sosyal korku düzeylerinde zamana bağlı bir değişimin olmaması da bunu destekler niteliktedir.

Gruplar arasında son test ve izleme ölçümleri için yapılan ikili karşılaştırma sonuçları incelendiğinde ise; deney ve kontrol gruplarında yer alan üniversite öğrencilerinin sosyal korku alt ölçeğinden aldıkları son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu bulguya göre; deney ve kontrol gruplarında birbirinden bağımsız olarak yürütülen oturumlar tamamlandığında, deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sosyal korku düzeylerinin, kontrol grubundaki

öğrencilerin sosyal korku düzeylerine göre anlamlı düzeyde azalmadığı düşünülebilir. Buna karşın her iki grubun sosyal korku alt ölçeğinden elde ettikleri izleme ölçümleri karşılaştırıldığında ise iki ölçüm arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Buna göre, 9 haftalık oturumlar tamamlandıktan hemen sonra olmasa bile 3 aylık izleme süreci sonunda, bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan üniversite öğrencilerinin, bu programa katılmayan öğrencilere göre sosyal anksiyete düzeyleri anlamlı düzeyde azaldığı anlaşılmaktadır. Nitekim deney grubunun sosyal korku puan ortalamaları incelendiğinde deney grubu için son teste göre izleme ölçümünde elde edilen sonuçların kalıcılığını korumakla birlikte giderek azaldığı görülmektedir. Kontrol grubu içinse sosyal korku son test ve izleme puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamasının yanı sıra, müdahale öncesinden sonrasına anlamlı olmamakla birlikte bir düşüş olduğu ancak müdahale bitimindeki sosyal korku düzeyleri ile müdahale bitiminden üç ay sonraki sosyal korku düzeylerinin birbirine oldukça yakın değerlerde olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak araştırmanın 2 nolu denencesinin desteklediği bu bulgulara göre bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının sosyal anksiyete düzeyini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Ancak daha önce belirtildiği gibi bu etki, deney grubu için oturumlar tamamlandığında görülürken, gruplar arası karşılaştırma sonuçları dikkate alındığında, oturumların tamamlanmasının ardından geçen izleme süreci içinde belirginleşmektedir. Bu durum iki nedenle açıklanabilir.

Bunlardan ilki birinci denencede belirtildiği üzere bilişsel davranışçı terapilerin kişinin kendi kendisinin terapisti olmasını sağlayarak sorunların tekrarlanmasını, önlemeyi ya da sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştirmeyi öğretici yönüyle açıklanabilir. Bu bağlamda bilişsel davranışçı grupla danışma uygulamasına katılan üniversite öğrencilerinin oturumlar sürecindeki kazanımlarını oturumlar tamamlandıktan sonra da kullanmaya devam ederek geliştirdikleri düşünülebilir.

İkinci olarak ise sosyal ortamlarda duyulan korkular daha önce de belirtildiği gibi kişinin gerek kendisine gerek sosyal ortamlara güvensizliği ile ilişkili şemalarından kaynaklanmaktadır. Oluşumu çocukluk çağlarına kadar uzanan düşünce, inanç ve varsayımların yapısal düzeydeki isimlendirmesi (Sungur, 1994) olarak bilinen ve temel inançlar olarak da adlandırıldığı görülen (Young, 1990) şemalar kişinin kendisi

ya da diğer insanlar hakkındaki olumsuz değerlendirme ve yargılarını içermektedir. Örneğin sosyal anksiyeteli bireylerde görülen temel inançlar incelendiğinde, kendilerine yönelik “yetersizim”, “tuhafım”, “başarısızım”, “kusurluyum”, “aptalım”; “sıkıcıyım”; diğerlerine yönelik ise “insanlar eleştirici ve yargılayıcı” “hataları kabul etmeyen bir dünya”, “dünya acımasız”, gibi inançların olduğu görülmektedir (Clark ve Wells, 1995; Doğan ve Sapmaz, 2008). Bu ve benzeri nitelikteki olumsuz temel inançlar ara inançlara ve otomatik düşüncelere göre çok daha derinlerde yer almakta değişime karşı oldukça katı yapılar olmalarıyla bilinmektedir (J. Beck, 1995; Young, 1990, 2003). Bu nedenle de bilişsel davranışçı terapide öncelikli olarak olumsuz otomatik düşünceler, ardından ara inançlar belirlenmeye çalışılır. Nitekim otomatik düşünce ve ara inançların kökeninde temel inançlar yatmaktadır. Bu çalışmada deney grubuna uygulanan bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı oturumlarda da otomatik düşünce ve ara inançlar ağırlıklı olmakla birlikte temel inançlar belirlenmeye ve aralarındaki bağ danışanların kendi yaşantılardan verdikleri örneklerle ele alınmaya çalışılmıştır. Bununla birlikte oturumların 9 haftalık bir süreci kapsadığı ve deney grubunda yer alan öğrencilerin sayısının bu inançları çok daha detaylı olarak inceleme açısından sınırlılık oluşturduğu dikkate alındığında, sosyal ortamlarda duyulan korkuların temelinde yatan ve değişime karşı oldukça dirençli olan olumsuz temel inançların esnemesi de zaman alacaktır. Nitekim deney grubuna uygulanan bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı müdahalenin sosyal korku düzeylerindeki etkisinin kalıcılığını korumakla birlikte giderek azalması da bunu destekler niteliktedir. Özellikle deney grubunun sosyal korku düzeylerinin, kontrol grubunun sosyal korku düzeylerinden, oturumların tamamlanmasının hemen ardından değil de üç aylık izleme süreci sonunda farklılaşması dikkate alındığında, değişime karşı dirençli bilişsel yapıların zaman içinde daha çok esnediği daha net anlaşılmaktadır. Bu durum daha öncede belirtildiği üzere BDT'nin kişinin kendi kendinin terapisti olmasını ve sorunlarla başa çıkma becerisi kazanmasını öğretici yönüyle yakından ilişkili görülmektedir.

Bilişsel davranışçı yaklaşımın sosyal anksiyetenin temel bileşenlerinden biri olarak kabul gören sosyal korku üzerindeki etkisini konu alan çalışmalar incelendiğinde elde edilen bulguların bu çalışmada elde edilen bulgularla örtüşür nitelikte olduğu görülmektedir. Örneğin Herbert ve arkadaşları (2002) altı haftalık oturumlardan

oluşan kısa süreli bilişsel davranışçı grup terapisinin sosyal anksiyete bozukluğundaki etkisini inceledikleri bir çalışmada, müdahale öncesinde alınan sonuçlarla müdahale sonunda alınan sonuçları üç ve altı aylık izleme süreçleri ile birlikte ele almışlardır. Bu çalışmada elde edilen bulgular, kısa süreli bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı terapi sonunda, LSAÖ sosyal korku düzeyinde azalma olduğunu, ancak bu azalmanın çok daha fazlasının tedavinin sonlanmasını izleyen 3-6 hafta boyunca gözlemlendiğini göstermiştir. Başka bir ifadeyle sosyal korku düzeylerindeki azalmanın terapi sonrasında göre 3 aylık izleme sürecinde daha fazla arttığı ve bunu takip eden süreçte de bu azalmanın devam ettiği görülmüştür. Türkiye’de Koçak (2001) tarafından sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile birlikte kaygı ve kaçınma alt boyutları üzerindeki etkisinin incelendiği bir diğer araştırmada alınan sonuçlar 10 oturumdan oluşan sosyal beceri temelli bdt odaklı grup programının kaygı ve kaçınma alt boyutları ile birlikte sosyal kaygıyla başa çıkmada etkili olduğunu göstermiştir. Koçak (2001) tarafından yapılan bu çalışmada hazırlanan programın kaygı alt boyutu için etkililiği oturumların tamamlanmasının hemen ardından görülmüş olmakla birlikte bu etkinin kalıcılığını test etmek için izleme ölçümleri alınmamıştır.

Denence 3’ e İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın üçüncü denencesi “bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği’nin alt boyutunda yer alan sosyal kaçınma düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir. Kaçınma davranışlarının sosyal anksiyete ile başa çıkmada sıklıkla kullanılan davranışların başında gelmesi ve kısa vadede anksiyeteyi azaltmakla birlikte uzun vadede devamlılığında önemli bir rol oynaması, kurulan denencenin dayanak noktasını oluşturmuştur. İlgili literatürde yer alan sosyal anksiyete ile ilgili tanımlamalar ve tanı kriterleri incelendiğinde hepsinde kaçma kaçınma davranışlarına vurgu yapıldığı görülmektedir. Örneğin Dsm-IV ve ICD-10’ da; sosyal anksiyetesi olan bireylerin, anksiyete yaratan sosyal ortamlar ya da durumlar karşısında yaşadıkları anksiyeteye başa çıkmak için kaçma ve kaçınma davranışlarına sıklıkla başvurduklarına vurgu yapılmaktadır. Sosyal anksiyeteli bireylerin kaçma ve kaçınma davranışlarını sıklıkla kullanmaları, sosyal ortamlarda ya da performans sergilemeyi gerektiren durumlarda uygunsuz davranışlar sergileyeceklerine ya da yetersiz performans göstereceklerine

ilişkin olumsuz düşünce ve beklentileri ile açıklanabilir. Sosyal anksiyeteli bireylerin bu beklentileri diğer insanlar tarafından eleştirilip, yargılanacaklarını ilişkin varsayımlarında bereberinde getirir ve sonuç olarak anksiyeteli birey çözümü kaçma ya da kaçınmada bulur. Bu bağlamda sosyal anksiyeteli bireyler için kaçma ve kaçınma davranışları korkulan sonucun önüne geçilmesini sağlamakta ve yaşanan anksiyete belirtilerinin diğerlerince fark edilmesini engellemektedir. Bununla birlikte bu davranışlar başlangıçta geçici bir rahatlama sağlasa da, sosyal ortamlarda yaşanan anksiyetenin artmasında ve devamlılığında önemli bir rol oynamaktadır. İlgili literatür incelendiğinde kaçma ve kaçınma davranışlarını sosyal anksiyetenin devamlılığındaki rolü dört madde ile açıklanabilir. Birincisi, sosyal anksiyetesi olan birey korktuğu ortama girmekten kaçındıkça karşılaşmak istemediği sonuçtan kurtulmakta, bu nedenle de anksiyete yaratan benzer durumlar karşısında benzer davranışlar sergilemektedir. Yani kaçma kaçınma davranışlarının sayısı ve sıklığı artmaktadır. Bu durumda kişinin anksiyeteye karşı sağlıklı başa çıkma davranışları geliştirmesini engellemektedir. İkincisi; kaçma ve kaçınma davranışları ile bireyler zihinlerinde kurmuş oldukları olumsuz sonuçların ve beklenen felaketlerin gerçekleşip gerçekleşmediğini görememekte hatta, kaçınmadıkları takdirde olumsuz sonuçların gerçekleşeceğinden emin olmakta ve böylelikle olumsuz değerlendirilmeye ilişkin bilişsel önyargılarını desteklemektedirler. Üçüncüsü; bu davranışlar ile bireyler, sosyal ortamlardan uzak durmak ya da bu ortamlarda fark edilmemek için kendilerini saklamakta, bu ise sosyal etkileşim için gerekli olan içtenlik ve samimiyetten yoksun kalmalarına neden olmaktadır. Bu durum ise diğerleri tarafından soğuk, samimiyetsiz olarak algılanmalarına yol açarak yine başkaları tarafından beğenilmediklerine ilişkin olumsuz düşüncelerini destekleyici bir rol oynamaktadır. Ayrıca, sosyal etkileşim için gerekli olan içtenlik ve samimiyetten uzak kalınması zamanla sosyal izolasyona neden olabilmektedir. Son olarak kaçma ve kaçınma davranışları, bireylerin kendilerinden bekledikleri ve yapmak istedikleri eylemleri gerçekleştirememelerine neden olmaktadır. Bu durum uygun davranışlarda bulunma ve yeterli performans sergileme konusunda kendilerine olan güvensizlikleri ile bilinen sosyal anksiyeteli bireyler için yetersizlik düşüncelerin desteklenmesi ve var olan güvenlerinin giderek azalması anlamına gelmektedir (Andrews ve diğ., 2003:230; Wells, 2002a:44-145; Fishman, 2006; Veale, 2003; Clark ve Wells, 1995). Icd-10 (1993) tanı kriterlerinde sosyal anksiyete

düşük benlik saygısı ile ilişkilidir ifadesi de bunu destekler niteliktedir. Giderek azalan özgüven, sosyal anksiyeteli bireylerin topluluk karşısında bir işi düzgün yapabileceklerine olan güvensizliklerini de besleyerek sosyal kaygının giderek daha yoğun yaşanmasına öncülük etmektedir. Sonuç olarak bireyin gerek sosyal yaşamı gerekse de işlevselliği giderek bozulmaktadır (Sungur, 1997a, 2000; Battersby, 2000; Gold ve Wegner, 1995; Davidson ve diğ., 1994; Doğan ve Sapmaz, 2008). Tüm bunlardan yola çıkarak sosyal anksiyete ile başaçıkma kullanılan kaçma ve kaçınma davranışlarının azaltılarak, sağlıklı başaçıkma davranışlarının kazanılması durumunda sosyal anksiyetenin kısirdöngü halindeki devamlılığının sekteye uğrayacağı söylenebilir. Nitekim sosyal anksiyetenin tedavisinde etkililiği kanıtlanmış terapi modellerinin başında gelen bilişsel davranışçı terapilerde, kaçma ve kaçınma davranışlarını azaltma ve korkulan durumlar ya da uyaranlarla yüz yüze gelmeyi kolaylaştırma amacıyla kullanılan maruz bırakma (alıştırma) tedavilerinin terapinin vazgeçilmez öğeleri arasında yer aldığı görülmektedir (Sungur, 1993; Lincoln ve diğ., 2003; Smith, 2006; Heimberg, 1991, 2002).

Bu çalışmada da sosyal ortamlarda korkulan durumlardan ya da uyaranlardan kaçış eğilimini sonlandırmak ve sosyal anksiyeteye yol açan uyaranlarla anksiyete azalana kadar kontrollü yüzleşmeler sağlamak, deney grubuna uygulanmış olan bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla danışma uygulanmasının temel işlem basamaklarından birini oluşturmuştur. Uygulamalarda gerek verilen senaryolar eşliğinde maruz kalma çalışmaları yapılmış, gerekse grup üyeleri dışında izleyicilerin olduğu bir ortamda terapist eşliğinde gerçek yaşamda maruz kalma çalışmalarına yer verilmiştir. Bu çalışmalar ayrıca ev ödevleri ile desteklenerek grup üyelerinin oturumlar dışında da korktukları durumlara ilişkin alıştırmalar yapmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Maruz bırakma çalışmalarında ulaşılmak istenen temel amaç, grup üyelerinin kaçınma olmadan da anksiyetelerinin azalacağını görmelerini sağlamak ve sosyal kaçınma davranışlarını azaltarak sağlıklı başaçıkma davranışları geliştirmelerine yardımcı olmaktır. Bu amaca ulaşıp ulaşılmadığını başka bir ifadeyle bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin sosyal kaçınma davranışlarını azaltmada etkili olup olmadığını belirlemek üzere yapılan analizlerde elde edilen bulgular ilgili literatürle örtüşür niteliktedir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde; iki farklı müdahale programına katılan üniversite öğrencilerinin sosyal kaçınma düzeylerinin deneysel müdahale öncesinden sonrasına ve üç aylık izleme sürecine anlamlı düzeyde farklılaştığı ve bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmüştür. Bu farklılık her iki grubun öntest, son test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları ile birlikte değerlendirildiğinde, sosyal kaçınma puanlarında deneysel müdahale öncesine göre daha fazla kazanç elde eden bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı uygulamanın, plasebo uygulamasına göre, öğrencilerin sosyal kaçınma düzeylerini azaltmada daha etkili olduğunu göstermektedir. Daha açık bir ifadeyle bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarına katılan öğrencilerin, bu programa katılmayan öğrencilere göre sosyal kaçınma düzeyleri daha fazla azalmıştır.

Her bir grup için ikili karşılaştırma sonuçları incelendiğinde ise; deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sosyal kaçınma alt ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında son test puanı lehine anlamlı bir fark olduğu görülürken, kontrol grubun için iki ölçüm arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Benzer şekilde deney grubunun ön test ve izleme ölçümü sosyal kaçınma puan ortalamaları arasında izleme testi lehine anlamlı bir azalma olduğu görülürken, kontrol grubu için öntest ve izleme testi sosyal kaçınma puanları arasında anlamlı bir değişim saptanmamıştır. Bu bulgulara göre; deney grubunda bulunan üniversite öğrencilerinin sosyal kaçınma düzeyleri azalırken, kontrol grubunda bulunan öğrencilerin sosyal kaçınma düzeylerinde anlamlı bir değişim olmamıştır. Deney grubuna uygulana müdahalenin sosyal kaçınma üzerindeki etkisinin kalıcı olup olmadığını incelemek amacıyla her iki grup için sontest ve izleme testi sosyal kaçınma puanları karşılaştırıldığında ise; gerek deney grubunda gerekse kontrol grubunda ölçümler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu bulgu; bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının kaçınmayı azaltmadaki etkisinin kalıcı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Nitekim kontrol grubunun sosyal kaçınma düzeylerinde zamana bağlı bir değişimin olmaması da bunu destekler niteliktedir.

Son test ve izleme ölçümleri için gruplar arası ikili karşılaştırma sonuçları incelendiğinde ise; deney ve kontrol gruplarında yer alan üniversite öğrencilerinin sosyal kaçınma alt ölçeğinden aldıkları son test puanları arasında deney grubu lehine

anlamli bir fark olduğu grlmtr. Bu sonuçlara göre deney ve kontrol gruplarından birbirinden bağımsız olarak yürütülen oturumlar tamamlandığında, deney grubunda yer alan niversite ğrencilerinin, kontrol grubundaki öğrencilere göre sosyal kaçınma düzeyleri anlamli düzeyde azalmıştır. Benzer Şekilde deney ve kontrol gruplarının sosyal kaçınma alt leğinden aldıkları izleme puanları karşılaştırıldığında da iki ölçüm arasında deney grubu lehine anlamli bir fark olduğu grlmtr. Buna göre, 9 haftalık oturumlar tamamlandıktan üç ay sonra da, bilişsel davranııı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan niversite ğrencilerinin, bu programa katılmayan öğrencilere göre sosyal kaçınma düzeyleri anlamli düzeyde azalmıştır.

Sonuç olarak araştırmanın 3 nolu denencesinin doğrulandığı bu bulgulara göre bilişsel davranııı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının sosyal kaçınma düzeyini azaltmada etkili olduğu grlmtr.

İlgili literatür incelendiğinde, bu bulguları destekleyen görüş ve araştırmaların olduğu görülmektedir. Overholser (2002:125), bilişsel davranııı terapisinin, bireylerin sosyal ortamlarda yaşadıkları sosyal ketlenmelerin (inhibisyon) stesinden gelmelerine ve bunu kişilerarası ilişkilerinde kalıcı hale getirmelerine yardımcı olduğunu belirtmiştir. Ona göre sosyal fobinin bilişsel terapisinde yer alan vazgeçilmez bileşenlerin başında, danışanların korkuları ile yzlemeleri ve korkularıyla başaçıkma becerilerini geliştirmeleri için terapide sosyal durumlara maruz bırakılmaları gelmektedir. Nitekim sosyal anksiyetenin bilişsel davranııı terapi ile sağaltımını ele alan deneysel çalışmalar incelendiğinde; sosyal kaçınma düzeyinin azaltılması için korku duyulan sosyal durum ve ortamlara maruz kalma atırmalarından yararlanıldığı ve alınan olumlu sonuçlarla Overholser (2002)'ında belirttiği üzere maruz bırakmanın terapisinin vazgeçilmez öğelerinden biri olarak gösterildiği görülmektedir. Örneğin, Vakilian ve Hashemabadi (2009) tarafından yapılan deneysel bir araştırmada bilişsel ve davranııı grup terapisini ile sosyal beceri eğitimi kombine edilerek, sosyal kaçınma ve olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal beceri eğitimi ile btnletirilmi bilişsel davranııı grup terapisinin sosyal kaçınma düzeyini anlamli düzeyde azalttığı tespit edilmiştir. Ülkemizde Aydın (2006), tarafından sosyal anksiyete belirtileri olan ergenlerde bilişsel-davranııı grup müdahalesinin

etkililiğinin belirlenmesi amacıyla yapılan benzer bir çalışmada, grup müdahalesinin ergenlerin yeni ve genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, bilişsel davranışçı grup müdahalesinin ergenlerin gerek sosyal kaygı düzeylerini gerekse genel durumlar karşısındaki sosyal kaçınma ve huzursuzluk düzeylerini anlamlı bir şekilde azalttığı görülmüştür. Buna karşın grup müdahalesinin yeni durumlar karşısındaki sosyal kaçınma ve huzursuzluk düzeylerinde bir azalma yaratmakla birlikte, gruplar arası (deney, kontrol) müdahale öncesi ve sonrası alınan puanlar (öntest-sontest) karşılaştırıldığında, bu azalmanın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Başka bir ifadeyle bu çalışmada alınan sonuçlar; bilişsel davranışçı grup müdahalesinin ergenlerin yeni sosyal durumlarda kaçınma ve huzursuzluk düzeylerini azaltmakla beraber bu azalmanın beklenen düzeyde olmadığını göstermiştir. Araştırmacı bu sonuçlar ışığında, hazırlanmış olan programda, maruz bırakma alıştırma içerik açısından ağırlıklı olarak yeni sosyal durumlara ilişkin yapılmasını ve müdahale sonrası anksiyete yaratan durumlarla başa çıkma kullanılacak stratejilerin daha derinlikli bir biçimde ele alınmasını önermiştir.

5.1.2 Reddedilme Duyarlılığına Duyarlılığının Azaltılmasına İlişkin Tartışma

Denence 4' e İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın dördüncü denencesi “Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması red duyarlılığı düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir. Gerek sosyal anksiyeteye gerekse reddedilme duyarlılığı ile ilgili kuramsal görüş ve araştırmalar incelendiğinde iki yapı arasında örtüşen pek çok özellik olduğu görülmektedir (Erözkan, 2004b; Mor ve Inbar, 2009; Segrin ve Kinney, 1995). Denence kurulurken bu örtüşmelerden hareket edilmiş ve sosyal anksiyeteye başa çıkmaya yönelik bdt odaklı grupla danışma yaşantısının red duyarlılığı üzerinde etkili olabileceği düşünülmüştür. Çünkü; reddedilmeye karşı kaygılı bekleyiş, reddedilmeyi kolaylıkla algılama ve reddedilmeye aşırı tepki verme eğilimi (Kross ve diğ., 2007; Downey ve Feldman, 1996) olarak tanımlanan reddedilme duyarlılığı; tanımından görüleceği üzere sosyal anksiyetenin karakteristik özellikleri ve özellikle de bilişsel belirtileri arasında öne çıkan unsurların başında gelmektedir. Bilindiği üzere sosyal anksiyeteli bireyler sosyal

ortamlarda uygunsuz davranacaklarından ve yeterli performans gösteremeyeceklerinden yoğun bir endişe duymakta ve bu davranışları nedeniyle diğerleri tarafından reddedileceklerine inanmaktadırlar. Sosyal anksiyeteli bireyler için diğer insanlar tarafından beğenilmemek, olumsuz değerlendirilmek, eleştirilmek gibi pek çok durum reddedilme anlamını taşımaktadır ki bu da aslında ait oldukları gruptaki statü ve varlıklarını kaybetmek anlamına gelmektedir (Andrews ve diğ., 2003; Stravynski, 2007). Bu bağlamda sosyal anksiyeteli bireylerin reddedilme olasılığı olan her türlü sosyal etkileşim ve performans gerektiren durumdan uzak durma çabası aynı zamanda kendi gücünü ve varlığını koruma çabası olarak değerlendirilebilir. Benzer şekilde reddedilme duyarlılığını konu alan çalışmalar incelendiğinde de, reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin, insanlar tarafından reddedilmemek için özel bir çaba harcadıkları, örneğin insanlarla sınırlı iletişim kurdukları görülmektedir. Reddedilmekten kaçınmak için sergilenen bu davranışlar ise sosyal etkileşimi bozucu ya da engelleyici etkiler yaratmaktadır (Downey ve Feldman, 1996; Downey, Mougios, Ayduk, London ve Shoda, 2004).

Ayrıca reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin belirgin özelliklerinden bir diğeri ise bilgi işleme sürecindeki yanlılıklardır. Mor ve Inbar (2009) reddedilme duyarlılığında şema içeriklerine göre bilgiyi yanlı işleme sürecini araştırdıkları bir çalışmada, reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerde dikkatin, kişinin özüne yönelik yaptığı kodlamalara ve reddedilmeyle ilgili bilgileri hatırlamaya odaklı olduğuna dikkat çekmişlerdir. Bilgi işleme sürecindeki bu yanlılık ise reddedilmeye ilişkin ipuçlarına odaklanılmasına ve reddedilmenin kolaylıkla algılanmasına yol açarak, reddedilmeyle ilgili şemaları destekleyici bir etki yaratmaktadır. Bu durum bir kısır döngü halinde devam etmekte ve şemalara uygun bilgiler toplandıkça, reddedilmeye karşı kaygılı bekleyişte artmakta, artan beklenti ile sosyal durumlar yanlış yorumlanabilmekte ve bu da beraberinde gerçek reddedilmeyi dahi getirebilmektedir (Mor ve Inbar, 2009; Downey ve Feldman, 1996). Red duyarlılığı yüksek olan bireylerin dikkat odağının kendilerine ve reddedilme yaşantılarına yönelik olması durumunda oluşan bu kısır döngü, Clark ve Wells (1995) ve Rapee ve Heimberg (1997) tarafından sosyal fobiyi açıklamak üzere geliştirilmiş bilişsel modellerin içeriğinde de önemli bir yer tutmaktadır. Clark ve Wells'in modelinde kendine yönelik dikkat ve Rapee ve Heimberg'in modelinde ise kendiliğin zihinsel

temsili olarak adlandırılan kavramlar incelendiğinde, sosyal anksiyeteli bireylerin olumsuz değerlendirilme tehlikesi içinde olduklarına inandıklarında dikkat odağının değiştiğine vurgu yapıldığı görülmektedir. Clark ve Wells (1995)'in bilişsel modeline göre sosyal anksiyeteli bireyler, olumsuz değerlendirilme tehlikesi içinde olduklarına inandıklarında, dikkat odağı değişmekte ve kendilerine yönelmektedir. Dikkat odağının dış çevreden bireyin kendine doğru yönelmesi ise korkulan anksiyete belirtilerine (kızarma, titreme vb) olan farkındalığı artırmakta, artan farkındalık anksiyete belirtileri daha çok hissedilmektedir. Sosyal anksiyeteli birey için bu belirtilerin diğer insanlar tarafından fark edilmesi demek olumsuz değerlendirilme ve reddedilme anlamı taşıdığından, diğer insanların tepkileri gerçekçi olarak değerlendirilememekte ve böylece kişinin kendiliğine ve sosyal ortamlara ilişkin olumsuz düşünceleri de desteklenmektedir. Sonuç olarak sosyal ortamların tehlikeli olarak algılanması durumunda dikkatin kendine yönelmesi, kişinin içsel ve öznel bilgilere dayanarak oluşturduğu kendilik temsilinin diğerlerinin gözünde oluşan ben temsiliyle özdeş olarak yorumlanmasına yol açmakta ve bir döngü halinde sosyal anksiyetenin devamlılığında önemli bir rol oynamaktadır (Clark ve Wells, 1995; Wells, 2002a; Clark, 2001; Wells ve Papageorgiou, 1999; Mansell ve Clark, 1999). Benzer şekilde Rapee ve Heimberg (1997) tarafından sosyal anksiyeteyi açıklamak üzere geliştirilen modelde de, sosyal anksiyeteli bireylerin sosyal olarak değerlendirilme olasılığını barındıran herhangi bir ortama girdiklerinde sürekli olarak dış görünüşlerini ve davranışlarını gözlemlediklerine dikkat çekilmektedir. İzleyiciler tarafından olumlu değerlendirilmeye aşırı önem veren sosyal anksiyeteli bireyler için kendi görünüş ve davranışlarına ilişkin gözlemleri ve diğerlerinin bu davranışları nasıl değerlendiklerine ilişkin ipuçları dikkatin odak noktasıdır. Yani kişiler Clark ve Wells (1995) 'in modelinde olduğu üzere dikkatlerini yalnızca kendilerine ve içsel kaynaklara değil, aynı zamanda dışsal kaynaklara da yöneltirler (Veljaca ve Rapee, 1998; Roth ve Heimberg, 2001). Kişi dikkatini kendi görünüş ve davranışıyla ilgili gözlemlerine yönelttiğinde, sosyal ortamlarda yalnızca izleyici varlığında bile otomatik olarak ortaya çıkan anksiyetenin terleme, titreme, kızarma gibi bedensel belirtileri daha çok hissedilir. Böylesi bir durumda korktukları sonuçların fark edildiğine yönelik ipuçları daha detaylı olarak incelenmeye başlar. Bununla birlikte sosyal anksiyeteli bireyler diğer insanların eleştirel ve acımasız olduklarına ilişkin varsayımları nedeniyle, çevreden alınan geri

bildirimleri sağlıklı olarak değerlendirilememektedir. Sosyal anksiyeteli bireylerin olumlu geribildirim olması durumunda bile olumsuz geribildirim olarak değerlendirilebilecek ipuçlarına odaklandıkları belirtilmektedir (Stopa ve Clark, 1993; Rapee ve Lim 1992; Veljaca ve Rapee, 1998; Edwards ve diğ., 2003; Turk ve diğ., 2001). Sonuç olarak her iki modelde de vurgulanan dikkatsel değişim ile sosyal anksiyeteli bireylerin diğerleri tarafından olumsuz değerlendirildiklerine ve reddedildiklerine ilişkin ipuçlarına odaklandıklarına ve bu durumda bir kısır döngü halinde sosyal anksiyetenin devamlılığında önemli bir rol oynadığına dikkat çekilmektedir. Başka bir ifadeyle reddedilme beklentisi içinde olan sosyal anksiyeteli bireyler, olumsuz değerlendirilmeye ve onay almamaya başka bir ifadeyle reddedilmeye ilişkin ipuçlarına odaklandıklarında daha fazla hatalı davranış sergilemekte ve bu davranışları nedeniyle reddedileceklerine ilişkin inançlarını destekleyici ipuçları toplamaktadırlar. Nitekim ilgili literatürde yer alan sosyal anksiyete ile ilgili tanımlamalar incelendiğinde de reddedilme beklentisinin sosyal anksiyetenin en belirgin özellikleri arasında yer aldığı görülmektedir. Hatta diğer fobi türleri örneğin agorafobi ile sosyal fobinin ayrımında DSM-IV'e göre en temel nokta sosyal ortamlar ve durumlar karşısında oluşan korkudur. Başka bir ifadeyle sosyal ortamlarda duyulan kaygı uygunsuz ya da yanlış söz veya davranışlar nedeniyle diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilme korkusundan kaynaklanıyorsa yani birey küçük düşmekten, alay konusu olmaktan, reddedilmekten korkuyorsa akla gelen öncelikli tanının sosyal anksiyete olması gerektiği belirtilmektedir (DSM IV, APA, 2000).

Tüm bunlardan yola çıkarak sosyal ortamlarla reddedilme beklentisine eşlik eden otomatik düşünce ve koşullu inançların belirlenmesi ve reddedilmeden kaçınmak için kullanılan başa çıkma davranışlarının ele alınması durumunda gerek sosyal anksiyete gerekse reddedilme duyarlılığı düzeylerinde azalma olabileceği varsayılmıştır. Bu nedenle sosyal anksiyeteli bireyler için hazırlanmış olan bdt odaklı grupla psikolojik danışma oturumlarında, sosyal etkileşim ya da performans sergilenmesi gereken durumlara ilişkin reddedilme beklentilerinin belirlenmesi, sosyal anksiyeteyle ilişkisinin ele alınması ve reddedilme yaşantılarının oluşturularak alternatif başa çıkma davranışlarının geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapılmıştır. Hazırlanan programda temel amaç, sosyal anksiyete ile başa çıkma becerilerinin

kazandırılmasıdır ve bahsedilen nedenlerden dolayı kişilerin reddedilme beklentilerinin ele alınmasının programın temel amacına yardımcı olacağı düşünülmüştür. Bununla birlikte her ne kadar direkt reddedilme duyarlılığını azaltmaya odaklı geliştirilmesede hazırlanan programın, bdt nin didaktik yönü ve reddedilme ile sosyal anksiyete arasındaki örtüşen özelliklerden dolayı reddedilme duyarlılığını da azaltacağı düşünülmüştür. Bu amaca ulaşıp ulaşılmadığını başka bir ifadeyle bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılığını azaltmada etkili olup olmadığını belirlemek üzere yapılan analizlerde elde edilen bulgular ilgili literatürle örtüşür niteliktedir.

Bu çalışma da elde edilen bulgular bir bütün olarak incelendiğinde; iki farklı müdahale programına katılan üniversite öğrencilerinin red duyarlılığı düzeylerinin deneysel müdahale öncesinden sonrasına ve üç aylık izleme sürecine anlamlı düzeyde farklılaştığı ve bu farkın özellikle izleme ölçümleri dikkate alındığında; deney grubu lehine olduğu görülmüştür. Bu farklılık her iki grubun öntest, son test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları ile birlikte değerlendirildiğinde, red duyarlılığı puanlarında deneysel müdahale öncesine göre daha fazla kazanç elde eden bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı uygulamanın, plasebo uygulamasına göre, öğrencilerin red duyarlılığı düzeylerini azaltmada daha etkili olduğunu göstermektedir.

Her bir grup için ikili karşılaştırma sonuçları incelendiğinde ise; deney ve kontrol gruplarının her ikisinde de üniversite öğrencilerinin red duyarlılığı ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında son test puanı lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle, hem deney hem de kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılığı düzeylerinde olumlu yönde bir değişim olduğu görülmüştür. Her bir grup için ön test ve izleme ölçümünden alınan değerler incelendiğinde ise deney grubunun ön test ve izleme ölçümü reddedilme duyarlılığı puan ortalamaları arasında izleme testi lehine anlamlı bir azalma olduğu görülürken, kontrol grubu için öntest ve izleme testi red duyarlılığı puanları arasında anlamlı bir değişim saptanmamıştır. Bu bulguya göre; deney grubunda bulunan üniversite öğrencilerinin, deneysel müdahalenin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman diliminde, müdahale başlangıcına göre red duyarlılığı düzeylerinin

anlamli düzeyde azaldığı anlaşılmaktadır. Kontrol grubunda yer alan öğrencilerinin red duyarlılığı düzeyleri ise, üç aylık izleme süreci tamamlandığında uygulamaların başlangıcına göre düşük olmakla birlikte, bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Uygulanan müdahalenin red duyarlılığı üzerindeki etkisinin kalıcılığını incelemek amacıyla her iki grup için sontest ve izleme testi red duyarlılığı puanları karşılaştırıldığında ise; alınan sonuçlar tek başına değerlendirilmesi durumunda yanıltıcı olabilmektedir. Çünkü son test ve izleme ölçümlerinden alınan değerler incelendiğinde iki ölçüm arasında deney grubu için izleme testi lehine anlamlı bir fark olduğu görülürken, kontrol grubunda anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu bulgu istatistiksel olarak değerlendirildiğinde deney grubunun red duyarlılığı düzeylerinde müdahale sonrasında görülen azalmanın kalıcı olmadığı ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin red duyarlılığı düzeylerinde görülen azalmanın korunduğu şeklinde yorumlanabilmektedir. Ancak her iki grubun son test ve izleme ölçümü puan ortalamaları ve ön-izleme testi karşılaştırmalarında alınan değerler dikkate alındığında aslında bu yorumun tersi bir durum ortaya çıkmaktadır. Daha açık bir ifadeyle, gerek deney gerekse kontrol grubunun müdahale sonrasında red duyarlılığı düzeylerinde anlamlı bir azalma görülmekle birlikte, deney grubu için bu azalmanın artarak devam ettiği, kontrol grubu içinse bu durumun geçerli olmadığı anlaşılmaktadır. Kontrol grubunun müdahale öncesine göre, üç aylık takip süreci sonunda red duyarlılığı düzeyleri daha düşük olmakla birlikte, müdahale bitimine göre artış göstermiştir. Ayrıca red duyarlılığı düzeylerindeki bu artışla birlikte, kontrol grubunun oturumların başlangıcındaki red duyarlılığı düzeyleri ile oturumların tamamlanmasının ardından geçen üç aylık izleme süreci sonundaki red duyarlılığı düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir. Grup içi karşılaştırmalarda elde edilen bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde gerek deney gerekse kontrol grubunun red duyarlılığı düzeylerinde bir azalmanın olduğu, bu azalmanın deney grubu için artarak devam ederken kontrol grubu için yeniden yükselmeye başladığı anlaşılmaktadır.

Grup için ön test, son test ve izleme ölçümlerinden alınan değerlerin gruplar arası son test ve izleme ölçümü karşılaştırmalarına da yansıdığı düşünülmektedir. Gruplar arası son test ve izleme ölçümleri için yapılan ikili karşılaştırma sonuçlarına göre;

deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmazken, izleme ölçümleri karşılaştırıldığında ise son test karşılaştırmalarından farklı olarak iki ölçüm arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Son test karşılaştırmalarından elde edilen sonuçlara göre; deney ve kontrol gruplarında birbirinden bağımsız olarak yürütülen oturumlar tamamlandığında, deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin red duyarlılığı düzeylerinin, kontrol grubundaki öğrencilerin red duyarlılığı düzeylerine göre anlamlı düzeyde azalmadığı anlaşılmaktadır. Ancak izleme ölçümlerinde iki grup arasında gözlenen farkın deney grubu lehine olması oturumların tamamlanmasının ardından geçen süre zarfında bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin, bu programa katılmayan deneklere göre reddedilme duyarlılıkları düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığını göstermektedir. Son test ve izleme ölçümünden alınan değerler bir bütün olarak değerlendirildiğinde 9 haftalık oturumlar tamamlandıktan hemen sonra olmasa bile üç ay sonra, bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan üniversite öğrencilerinin, bu programa katılmayan öğrencilere göre red duyarlılığı düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı anlaşılmaktadır. Nitekim deney grubunun red duyarlılığı puan ortalamaları incelendiğinde deney grubu için son teste göre izleme ölçümünde elde edilen sonuçların giderek azaldığı görülmektedir. Kontrol grubu içinse red duyarlılığı ön-test-izleme ve son-test-izleme puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamasının yanı sıra, müdahale öncesinden sonrasına bulunan anlamlı düşüşün müdahale bitiminden üç ay sonraki ölçümlerde artış gösterdiği görülmektedir.

Sonuç olarak araştırmanın 4 nolu denencesinin doğrulandığı bu bulgulara göre bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının red duyarlılığı düzeyini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Ancak daha önce belirtildiği gibi bu etki deney grubu için oturumlar tamamlandığında görülürken, gruplar arası karşılaştırma sonuçları dikkate alındığında, oturumların tamamlanmasının ardından geçen izleme süreci içinde belirginleşmektedir. Kontrol grubu için son test ölçümlerinde red duyarlılığının anlamlı düzeyde azalmasının bu durumda etkili olduğu düşünülmektedir.

Reddedilme duyarlılığı puanlarının özellikle öntest-sontest karşılaştırmalarında kontrol grubu içinde azalması kontrol grubuna uygulanan etkinliklerle açıklanabilir. Kontrol grubuna içi boş ya da tek yönlü iletişime dayalı bir etkinlikten çok grup üyelerinin birbirleriyle ve grup lideri ile karşılıklı etkileşime girmesine olanak tanıyacak plasebo etkinlikleri uygulanmıştır. Kontrol grubunda yer alan üyelerle yapılan bu etkinlikler grup lideri ve üyelerin istekleri doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Üyelerden gelen isteklerin başında öfke ve geleceğe yönelik kaygılar ile geçmişteki hayalkırıklıkları yer almaktadır. Bu nedenle üyelerle öfkeyle başa çıkma ve bitirilmemiş işler üzerinde çalışılırken aynı zamanda geçmişe yönelik hayal kırıklıkları da ele alınmıştır. Ayrıca bu grupta yapılan paylaşımlar incelendiğinde grup üyelerinin kendileri için oldukça özel ve önemli olan yaşantılarını diğer grup üleriyle paylaştıkları dikkat çekmiştir. Üyelerin geçmişteki hedeflerini paylaşıp ve onlara ulaşip ulaşamadıklarını değerlendirdikleri bir diğer oturumda ise, pek çok üyenin kendilerine ilişkin hatalarını ve keşke olarak değerlendirdikleri durumları dile getirdikleri görülmüştür. Kontrol grubunda geçmişteki hedeflerin yanında üyelerine geleceğe ilişkin kaygılarına da ele alınmıştır. Bu kaygıların başında ise mesleki kaygıların geldiği görülmüştür. Görüldüğü üzere kontrol grubuna uygulanan plasebo etkinlikleri sosyal anksiyeteye yönelik olmamakla birlikte terapötik unsurları olan etkileşime dayalı etkinliklerdir. Bu nedenle de grup üyeleri zaman içinde kendileri için önemli olan paylaşımlarda bulundukça ve bu paylaşımların diğer üyeler tarafından kabul gördüğüne ve olumsuz değerlendirilmediğine tanık oldukça reddedilme duyarlılıklarında da azalma olduğu söylenilebilir. Kaldı ki birkaç oturumda kendilerinde derin izler bırakan yaşantılarını paylaşan ve duygusallaşan üyelerin paylaşımları diğer üyeler tarafından samimiyetin ve güvenin göstergesi olarak değerlendirilmiştir. Öfke ve bitirilmemiş işlerin çalışıldığı oturumlarda ise üyelerin tamamının başlangıçta zorlanmakla birlikte yalnızca başkalarının karşısında değil aynı zamanda kendi kendilerine bile yapmakta zorlandıkları davranışları ortaya koyarak rahatladıkları görülmüştür. Nitekim kontrol grubunda plasebo etkinliği olarak yapılan bu çalışmalar, plasebo olma niteliğinden çok daha fazla etki yaratarak deneysel işlem gibi işlevde bulunmuş üyelerin reddedilme duyarlılığının azalmasına katkı sağlamıştır.

Sonuç olarak elde edilen bu bulgular bir bütün halinde değerlendirildiğinde her iki grup içinde reddedilme duyarlılığı düzeylerinde azalma olduğu bununla birlikte bu azalmanın gruplar arası karşılaştırmalarda deney grubu için oturumlar tamamlandıktan sonra daha belirgin ve anlamlı olduğu görülmüştür.

Sosyal anksiyete ve red duyarlılığını konu alan ilgili literatür incelendiğinde, bilişsel davranışçı terapinin, red duyarlılığı üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir deneysel çalışmaya rastlanmamakla birlikte, bu çalışmada elde edilen bulguları destekleyici nitelikte görüş ve araştırmaların olduğu görülmektedir. Bu araştırmalarda reddedilme duyarlılığının sosyal anksiyetenin temel belirleyicisi olarak değerlendirilemeyeceği ancak genel olarak sosyal anksiyete ve reddedilme duyarlılığının birbiriye bağlantılı yapılar olduğu vurgulanmaktadır (Mor ve Inbar, 2009; Downey ve Feldman, 1996; Segrin ve Kinney, 1995). Segrin ve Kinney (1995), sosyal anksiyete ve sosyal beceri eksikliği arasındaki ilişkilere dayanarak, sosyal anksiyeteli bireylerin olmayanlara göre doğal etkileşimlerde sosyal becerilerini daha az sergileyebildiklerini ve insanlarla diyaloglarından ya da yalnızlık deneyimlerinden reddedilmeye yönelik bilgiler topladıklarını belirtmişlerdir. Segrin ve Kinney (1995) tarafından yapılan bu çalışmada sosyal anksiyetesi olan ve olmayan bireyler etkileşime girecekleri partnerlerini beklerken videoya alınmışlardır. İki grubun davranışları arasından sergilenen sosyal beceriler açısından belirgin bir fark olmamasına rağmen sosyal anksiyeteli bireylerin sosyal davranışlarını yanlış algıladıkları ve hatalı değerlendirme eğiliminde oldukları görülmüştür. Bu çalışmada arkadaşlarıyla olan diyalogları incelendiğinde ise sosyal anksiyeteli bireylerin olmayanlara göre karşılarındaki kişiler tarafından daha fazla reddedilmemelerine rağmen, anksiyetesi olmayanlara göre daha fazla yalnız olduklarını belirttikleri görülmüştür. Türkiye’de Erözkan (2004b) tarafından üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal anksiyete düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelendiği bir çalışmada sosyal anksiyete ile reddedilme duyarlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Downey and Feldman (1996) reddedilme duyarlılığının, sosyal anksiyete ve sosyal kaçınma, içe dönüklük, nörotisizm, yetişkin bağlanma stili ve benlik saygısı dahil olmak üzere çok sayıda kişilik özelliği ya da problemin öngörülmesinde fayda sağlayabileceğini belirtmişlerdir. Ancak bu durum reddedilme duyarlılığı ve sosyal anksiyete arasındaki bağlantıyı neden sonuç ilişkisi

içinde ele almak anlamına gelmemektedir. Nitekim Mor ve Inbar, (2009) tarafından yapılan çalışmada reddedilme duyarlılığında şema içeriklerine göre bilgi işleme sürecinde ortaya çıkan yanlılıkların reddedilme ile ilgili içeriğe sahip olduğu, buna karşın sosyal anksiyetenin sadece onay yargıları ile karakterize edilemeyeceği bildirilmiştir.

İlgili araştırmalarda da görüldüğü üzere nedensel bir kurgu içinde ele alınmamakla birlikte, reddedilme duyarlılığı ve sosyal anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Erözkan, 2004b; Downey ve Feldman 1996; Segrin ve Kinney, 1995). Bu çalışmada elde edilen sonuçların ilgili literatürle örtüştüğü görülmektedir. Sosyal anksiyeteye başa çıkmaya yardımcı olmak amacıyla hazırlanmış olan bdt odaklı grupla psikolojik danışma oturumlarının, sosyal anksiyete düzeyinde çok daha belirgin bir azalma yaratmakla beraber red duyarlılığı üzerinde de etkili olduğu söylenebilir. Bununla birlikte hazırlanmış olan programda içerik açısından reddedilme duyarlılığını azaltmaya yönelik alıştırmalara daha fazla ağırlık verilmesi durumunda reddedilme duyarlılığı düzeylerinde de daha belirgin etkiler alınabileceği düşünülmektedir.

5.1.3 Kişilerarası Duyarlılığının Azaltılmasına İlişkin Tartışma

Denence 5' e İlişkin Bulguların Yorumlanması ve Tartışılması

Araştırmanın beşinci denencesi “bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması kişilerarası duyarlılık düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir. Denence kurulurken, ilgili kuramsal görüş ve araştırmalara dayalı olarak sosyal anksiyete ve kişilerarası duyarlılık arasında birbiriyle örtüşen unsurlar ya da birbirini etkileyen özellikler olduğu görülmüş ve iki yapı arasında bulunan bu özelliklerden hareket edilmiştir. Nitekim kişilerarası duyarlılığa ilişkin tanımlamalar ve kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireylerin özellikleri incelendiğinde, kişilerarası duyarlılığın sosyal anksiyete ile ilişkili bir yapı olduğu görülmektedir. Kişilerarası duyarlılık; kişilerarası ilişkilerde, önemsenip değer verilmediğine ya da kötü davranıldığına inanma gibi diğer insanların davranışlarını hatalı yorumlamaya bu nedenle de başka insanların bulunduğu ortamlarda huzursuz olarak girişken davranışlardan ya da ilişkilerden kaçınmaya yol açan, başkalarının duygu ve davranışlarına aşırı derecede dikkat etme ve eleştirilme ya da reddedilmeye karşı

aşırı duyarlı olma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Boyce ve Parker, 1989; Davidson ve diğ., 1989). Bu tanımlamada da görüldüğü üzere kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireylerde görülen çok sayıda özellik gerek bilişsel gerekse davranışsal yönleriyle sosyal anksiyeteli bireylerde görülen özelliklerle örtüşmektedir. Kaldığı sosyal anksiyeteyi açıklamak üzere geliştirilmiş bilişsel modellerin tamamında, sosyal anksiyeteli bireylerin sosyal ortamlardaki uygunsuz davranışları nedeniyle diğerleri tarafından acımasızca eleştirilip reddedileceklerine ilişkin bir beklenti içinde olduklarına ve bu beklentiyle olumsuz ipuçlarına odaklandıklarına vurgu yapılmaktadır. Bu vurguyu takiben sosyal anksiyeteli bireylerin korkulan sonuçla karşılaşmamak için sosyal etkileşim ya da performans gerektiren ortamlardan uzak durmaya çalıştıkları uzak duramadıklarında ise girişken olmayan ve dikkat çekmeyen davranışlarla kendilerini ya da hatalarını gizleme çabası içinde oldukları belirtilmektedir (Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997; Beck ve Emery, 2006). Görüldüğü üzere bilişsel model çevresinde sosyal anksiyetenin oluşumu ve devamlılığında rol oynayan bilişsel ve davranışsal süreçler, kişilerarası duyarlılığın şekillenmesinde rol oynayan süreçlerle oldukça benzerdir. Boyce ve arkadaşları (1992) kişilerarası duyarlılığın; bir kişisel yetersizlik duygusu, sık sık diğerlerinin davranışlarını yanlış yorumlama ve kişilerarası kaçınma, güvenli olmayan davranış gibi diğerleri ile bir arada olunan ortamlarda huzursuzluk yaşanması ile şekillendiğini belirtmişlerdir.

Tüm bunlardan yola çıkarak sosyal anksiyetesi olan bireyler için hazırlanmış olan bdt odaklı grupla psikolojik danışma uygulamalarında, grup üyelerinin

- a) Kişilerarası duyarlılık ve sosyal anksiyete ile ilişkisi hakkında farkındalık kazanmaları
- b) Kişilerarası etkileşimleri hatalı yorumlama yanlılığını sorgulamaları ve bu yanlıkla gelen kişilerarası ilişkilerden kaçınma davranışlarını azaltarak alternatif başa çıkma davranışları geliştirmeleri

durumunda gerek sosyal anksiyete gerekse kişilerarası duyarlılık düzeylerinde azalma olacağı varsayılmıştır. Hazırlanan programda temel amaç sosyal anksiyete ile başa çıkma becerilerinin kazandırılmasıdır ve bahsedilen nedenlerden dolayı kişilerarası duyarlılıkla ilgili çalışmalar yapılmasının araştırmanın temel amacına

yardımcı olacağı düşünülmüştür. Bununla birlikte hazırlanan programın bdt nin öğretici yönü ve kişilerarası duyarlılık ile sosyal anksiyete arasındaki örtüşen özelliklerden dolayı kişilerarası duyarlılık düzeyleri üzerinde de etkili olacağı düşünülmüştür. Ayrıca sosyal anksiyete ve sosyal kaçınma davranışlarını azaltmak amacıyla yapılan alıştırma çalışmalarının kişilerarası duyarlılık düzeyini azaltmada da oldukça önemli bir rol oynayacağı düşünülmüştür. Çünkü daha önce de belirtildiği üzere kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireyler incinmekten ve kırılmaktan kaçınmak için sosyal etkileşimlerden uzak durmaktadırlar. Sonuç olarak, deney grubuna uygulanan müdahalenin üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık düzeylerini azaltma da etkili olup olmadığını belirlemek üzere yapılan analizlerde elde edilen bulgular ilgili literatürle örtüşür niteliktedir.

Bu çalışma da elde edilen bulgular incelendiğinde; iki farklı müdahale programına katılan üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık düzeylerinin deneysel müdahale öncesinden sonrasına ve üç aylık izleme sürecine anlamlı düzeyde farklılaştığı ve bu farkın deney grubu lehine olduğu görülmüştür. Bu farklılık her iki grubun öntest, son test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları ile birlikte değerlendirildiğinde, kişilerarası duyarlılık puanlarında deneysel müdahale öncesine göre daha fazla kazanç elde eden bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı uygulamasının, plasebo uygulamasına göre, öğrencilerin kişilerarası duyarlılıklarını azaltmada daha etkili olduğunu göstermektedir.

Her bir grup için ikili ölçümler karşılaştırıldığında ise; deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık alt ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında son test puanı lehine anlamlı bir fark olduğu görülürken, kontrol grubun için iki ölçüm arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Benzer şekilde deney grubunun ön test ve izleme ölçümü kişilerarası duyarlılık puan ortalamaları arasında izleme testi lehine anlamlı bir azalma olduğu, buna karşın kontrol grubu için öntest ve izleme testi kişilerarası duyarlılık puanları arasında anlamlı bir değişimin olmadığı görülmüştür. Bu bulgulara göre; deney grubunda bulunan üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık düzeyleri azalırken, kontrol grubunda bulunan öğrencilerin kişilerarası duyarlılık düzeylerinde anlamlı bir değişim olmamıştır. Deney grubuna uygulanan müdahalenin kişilerarası duyarlılık düzeyini azaltmadaki etkisinin kalıcı olup olmadığını incelemek amacıyla son test ve

izleme ölçümleri, her iki grup içinde karşılaştırıldığında ise elde edilen bulgular, deney grubu için iki ölçüm arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. İstatistiksel analizlere göre bilişsel davranışçı terapinin etkisinin kalıcı olmadığı şeklinde değerlendirilen bu farkın izleme puanları lehinde olması, bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla danışma uygulamasının kişilerarası duyarlılığı azaltmadaki etkisinin artarak devam ettiği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca kontrol grubu için kişilerarası duyarlılık son test ve izleme puanları karşılaştırıldığında ve zamana bağlı bir fark olup olmadığı incelendiğinde ise, iki ölçüm arasında anlamlı bir farka rastlanmaması da bu durumu destekler niteliktedir.

Elde edilen bu sonuçlar, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının kişilerarası duyarlılık düzeyini azaltmadaki etkisinin artarak devam ettiği ve bu azalmanın şans ve ya da zamana bağlı olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Başka bir ifadeyle bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık puanlarının oturumların tamamlanmasının ardından azalmaya devam etmesi, deney grubuna uygulanan müdahalenin etkisi olarak değerlendirilebilir.

Gruplar arasında son test ve izleme ölçümleri için yapılan ikili karşılaştırma sonuçları incelendiğinde ise; deney ve kontrol gruplarında yer alan üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık alt ölçeğinden aldıkları son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu bulguya göre; deney ve kontrol gruplarında birbirinden bağımsız olarak yürütülen oturumlar tamamlandığında, deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık düzeylerinin, kontrol grubundaki öğrencilerin kişilerarası duyarlılık düzeylerine göre anlamlı düzeyde azalmadığı düşünülebilir. Buna karşın her iki grubun kişilerarası duyarlılık alt ölçeğinden elde ettikleri izleme ölçümleri karşılaştırıldığında ise iki ölçüm arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Buna göre, 9 haftalık oturumlar tamamlandıktan hemen sonra olmasa bile oturumlar tamamlandıktan üç ay sonra, bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan üniversite öğrencilerinin, bu programa katılmayan öğrencilere göre kişilerarası duyarlılık düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı anlaşılmaktadır. Nitekim deney grubunun kişilerarası duyarlılık puan ortalamaları incelendiğinde deney grubu için son teste göre izleme ölçümünde elde edilen

puanların giderek azaldığı görülmektedir. Kontrol grubu içinse kişilerarası duyarlılık ön test-son test, ön-test-izleme ve sontest- izleme puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmamasının yanı sıra, müdahale öncesinden sonrasına anlamlı olmamakla birlikte bir azalma olduğu ancak bu azalmanın müdahale bitiminden üç ay sonraki ölçümlerde artış gösterdiği görülmektedir.

Sonuç olarak araştırmanın 5 nolu denencesinin doğrulandığı bu bulgulara göre, bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının kişilerarası duyarlılık düzeyini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Ancak daha önce belirtildiği gibi bu etki deney grubu için oturumlar tamamlandığında görülürken, gruplar arası karşılaştırma sonuçları ve deney grubu için son test ve izleme puanları arasındaki farklılığın deney grubu lehine olması dikkate alındığında, oturumların tamamlanmasının ardından geçen izleme süreci içinde belirginleşmektedir.

Bu durum ilk olarak kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireylerin kişilerarası ilişkilerle ilgili gerek kendilerine gerekse diğer insanlara ilişkin fonksiyonel olmayan inançlara sahip olmaları ile açıklanabilir (Vidyanidhi ve Sudhir, 2009). Bu inançların oluşumu çocukluk yıllarına kadar uzandığı ve özellikle de anne baba tutumlarıyla şekillendiği belirtilmektedir (Otani, Suzuki, Matsumoto ve Kamata, 2009). Bilişsel davranışçı terapinin değişim için vazgeçilmez öğelerinin başında, kişilerin işlevselliğini ve uyumunu bozucu düşünce ve inançlarının sorgulanarak işlevsel düşüncelerle yer değiştirilmesi gelmektedir. Ancak oluşumu çocukluk yıllarına kadar dayanan temel inançların yerleşik yapısı ve değişime olan dirençliliği dikkate alındığında bu zaman alabilmektedir. Çünkü kişilerarası ilişkilerde sorun yaşanmasına yol açan temel inançlar otomatik düşünce ve ara inançlara göre çok daha derinlerde yer almakta ve değişime karşı dirençli bir yapı sergilemektedir (Hamamcı, 2002). Bu nedenle de bilişsel davranışçı terapide öncelikli olarak olumsuz otomatik düşünceler, ardından ara inançlar belirlenmeye çalışılır. Nitekim otomatik düşünce ve ara inançların kökeninde temel inançlar yatmaktadır. Bu çalışmada deney grubuna uygulanan bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı oturumlarda da kişilerarası duyarlılıkla ilgili otomatik düşünce ve ara inançlar danışanların kendi yaşantularından verdikleri örneklerle ele alınmaya çalışılmış ancak temel inançlar detaylı olarak incelenememiştir. Bu durum oturumların 9 haftalık bir süreci

kapsamasından ve deney grubunda yer alan öğrencilerin sayısının bu inançları detaylı olarak inceleme açısından sınırlılık oluşturmasından kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte otomatik düşünce ve ara inançların kökeninde temel inançlar yer aldığı ve bilişsel davranışçı terapilerin kişinin kendi kendinin terapisti olmasını sağlayan eğitici terapiler olması nedeniyle, grup üyelerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili olumsuz otomatik düşünce ve ara inançlarının ele alınmasının temel inançların değişimini hazırlayıcı bir rol oynayacağı düşünülmüştür. Ayrıca sosyal anksiyete ile başa çıkmaya yardımcı olmak amacıyla hazırlanmış grupla danışma uygulaması programında kişilerarası duyarlılık reddedilme duyarlılığı ile birlikte yalnızca bir oturumun gündemini oluşturmaktadır. Bununla birlikte üyelerin sosyal anksiyete ile başa çıkma becerisini kazanmalarına yardımcı olmak amacıyla yapılan maruz bırakma çalışmaları gerek reddedilme duyarlılığı gerekse kişilerarası duyarlılık ile ilgili çalışmaları da içermektedir. Sonuç olarak elde edilen bulgulara ilişkin bu açıklamalar bir bütün halinde değerlendirildiğinde, grup üyelerinin öğrendiklerini içselleştirmeleri ve daha fazla kişisel yaşantı ile test ederek pekiştirmeleri için zamana ihtiyaç duydukları dikkate alındığında, geçen zaman içinde öğrendiklerini uygulamaya dökmeleri durumunda kişilerarası duyarlılık düzeylerinde de azalma olacağı düşünülmüştür. Nitekim deney grubuna uygulanan bilişsel davranışçı müdahalenin kişilerarası duyarlılık üzerindeki etkilerinin oturumların tamamlanmasının ardından daha belirgin şekilde görülmesi de bu düşünceyi destekler niteliktedir.

Sosyal anksiyete ve kişilerarası duyarlılığı birlikte konu alan ilgili literatür incelendiğinde, bu bulguları destekleyici nitelikte görüş ve araştırmaların olduğu görülmektedir. Harb ve arkadaşları (2002) tarafından kişilerarası duyarlılık ölçeğinin sosyal anksiyeteli bireylerde psikometrik özelliklerinin incelendiği bir araştırmada, kişilerarası reddedilme duyarlılığının sosyal anksiyeteyi değerlendirmede uygun bir yapıya sahip olabileceği belirtilmiştir. Bu amaçla kişilerarası duyarlılık ölçeği tedavi arayışında olan sosyal anksiyeteli bireylere uygulanmış ve alınan sonuçlar ölçeğin sosyal anksiyeteyi değerlendirmede geçerli ve iç tutarlılığı olan bir ölçek olarak değerlendirilebileceğine ilişkin ilk kanıtları sağladığı şeklinde yorumlanmıştır. Ayrıca kişilerarası duyarlılık ölçeğinden alınan puanların normal kontrol grubunda yer alan katılımcılarla yaygın ve yaygın olmayan tip sosyal anksiyeteli bireyleri

ayırdığı da belirtilmiştir. Araştırmada elde edilen dikkate değer bir diğer sonuç ise, kişilerarası duyarlılık ölçeğinden alınan puanların, sosyal anksiyetenin tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapilerinin tamamlanmasının ardından 12 hafta sonra oluşan değişimlere karşı duyarlılık sergilemesidir (Harb ve diğ., 2002:975). Kişilerarası duyarlılığı anlamaya yönelik bu çalışmanın sonuçları, sosyal anksiyetenin kişilerarası duyarlılığın bir uzantısı ya da çok daha genişlemiş bir formu olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Vidyanidhi ve Sudhir, 2009:25). Kişilerarası duyarlılık ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi ele alan Vidyanidhi ve Sudhir (2009) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise elde edilen bulgular kişilerarası duyarlılığın sosyal anksiyeteli bireyler için önemli olabileceğine dikkat çekmiştir. Bununla birlikte her iki çalışmada (Harb ve diğ., 2002; Vidyanidhi ve Sudhir, 2009) elde edilen bulgular sosyal anksiyete ve kişilerarası duyarlılık arasındaki bağlantıya ve örtüşen noktalara dikkat çekmekle birlikte, araştırmacılar bu konuda sınırlı sayıda çalışma olması ve elde edilen sonuçlardaki birtakım sınırlılıklar nedeniyle bu sonuçlarla genel bir yargıya varmak için erken olduğunu belirtmektedirler.

Sonuç olarak, ilgili araştırmalarda nedensel bir kurgu içinde ele alınmamakla birlikte, kişilerarası duyarlılık ve sosyal anksiyetenin birbiriyle ilişkili durumlar olarak ele alındığı görülmektedir (Vidyanidhi ve Sudhir, 2009; Harb ve diğ., 2002; Gilboa-Schechtman, Foa, Vaknin, Marom ve Hermesh, 2008). Bu çalışmada elde edilen sonuçların ilgili literatürle örtüştüğü görülmektedir. Özetle sosyal anksiyeteye başa çıkmaya yardımcı olmak amacıyla hazırlanmış olan bdt odaklı grupla psikolojik danışma oturumlarının, sosyal anksiyete düzeyinde çok daha belirgin bir azalma yaratmakla beraber kişilerarası duyarlılık düzeyleri üzerinde de etkili olduğu söylenebilir. Bununla birlikte hazırlanmış olan programda içerik açısından kişilerarası duyarlılığı azaltmaya yönelik oturumların artırılması durumunda daha belirgin etkiler alınabileceği söylenebilir.

5.2 HAZIRLANAN VE ETKİLİĞİ SINANAN PROGRAMIN İÇERİK, SÜREÇ VE NİTELİKSEL AÇIDAN TARTIŞILMASI

Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı sosyal anksiyete ile başa çıkma programı hazırlanırken programın içeriği üç aşamada yapılandırılmıştır.

İlk olarak sosyal anksiyete ile ilgili detaylı bir literatür taraması yapılmış, ilgili

kuramsal görüş ve araştırmalar incelenmiş ve sosyal anksiyeteyi azaltmaya yönelik bir programda hangi konuların yer alması gerektiği belirlenmeye çalışılmıştır. Bu aşamada yapılan inceleme sonucunda sosyal anksiyeteli bireylerin, reddedilmeye ve kişilerarası ilişkilerde incinmeye karşı aşırı duyarlı oldukları dikkat çekmiş ve bu nedenle, hazırlanan programda reddedilme ve kişilerarası duyarlılıkla çalışma basamaklarına yer verilmesine karar verilmiştir. Ayrıca literatür incelemesi sonucunda, sosyal anksiyete ve mükemmeliyetçi kişilik yapısı arasında örtüşmeler olduğu ve sosyal anksiyeteli bireylerin mükemmeliyetçi bireylerle benzer özelliklere sahip oldukları dikkat çekmiştir Sosyal anksiyeteli bireylerin sosyal etkileşim ve performans gerektiren durumlarda hata yapmaktan belirgin düzeyde korku duymaları ve en küçük hatayı bile yetersizlik ya da başarısızlık olarak değerlendirmeleri bu benzerliklerin başında gelmektedir. Bu nedenle mükemmelin altında seyreden her şeyi kabul edilemez olarak görme eğilimi olarak tanımlanan mükemmeliyetçiğin (Merriam Webster's Collegiate Dictionary, 2004) ele alınması ve hatalara ilişkin toleransın genişletilmesi durumunda sosyal anksiyeteli bireylerinde hatalara ilişkin korku ya da değerlendirmelerinin esneyebileceği düşünülerek, programda mükemmeliyetçilikle ilgili çalışma basamaklarına yer verilmesine karar verilmiştir.

İkinci aşamada literatürde sosyal anksiyeteyi azaltmak amacıyla ne tür deneysel çalışmalar yapıldığı, bu çalışmalarda yer alan sağaltım basamakları, çalışmaların sonuçları ve önerileri incelenmiştir. Bu aşamada yapılan incelemeler sonucunda sosyal anksiyete için en çok başvuru alan terapilerin başında bilişsel davranışçı terapilerin geldiği görülmüştür. Bununla birlikte gerçeklik terapisi (Palancı, 2004), logoterapi (Çolak, 2010) gibi farklı yaklaşımlarla sosyal anksiyeteyi azaltmadaki etkisi sınınan programların içeriği incelendiğinde de; programların içeriğinde bilişsel ve davranışsal değişimlerin amaçlandığı görülmektedir. Örneğin Palancı (2004) tarafından gerçeklik terapisi oryantasyonu ile hazırlanan programda; düşünce duygu ve davranış arasındaki formülasyonun ortaya konulması, alternatif davranışlar geliştirilmeye odaklanılması, diğer insanlara yönelik algıların belirlenip hatalı algılamaların azaltılması, sosyal anksiyete üzerinde etkisi olduğu düşünölen incinebilirlik, mükemmeliyetçilik ve kişilerarası duyarlılık faktörlerinin ele alınması, bilişsel anlamda işleyen olumsuz düşüncelerin belirlenerek bu düşüncelerle mücadele edilmesi veya değiştirilmesi üzerinde durulması ve davranışsal değişimler için

planlama yapılarak bu değişimlerle olumsuz duyguların azaltılmaya çalışılması programın temel işlem basamakları arasında yer almaktadır. Çolak (2010) tarafından logoterapi yönelimli hazırlanan programda ise benzer şekilde, sosyal anksiyetenin bilişsel ve davranışsal boyutları üzerinde durulmuş, düşünce odağını değiştirme ve paradoksik niyet teknikleri ile amaçlı ve planlı olarak kaçma-kaçınma davranışlarının üzerine gidilmeye çalışılmıştır.

Üçüncü aşamada ise araştırmanın temel amacı doğrultusunda, sosyal anksiyete ile başa çıkma da etkiliği sınıanmış bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma ya da grupla terapi programları üzerinde ayrıntılı bir inceleme yapılmıştır. Bu programlardaki oturum sayısı, oturumların nasıl ve hangi gerekçelerle şekillendirildiği, hangi bilişsel ve davranışçı tekniklerden yararlanıldığı ve nasıl sonuçlar alındığı detaylı olarak incelenmiştir. Bu aşamada sosyal fobiyi açıklamakta kullanılan modellerin (Rapee ve Heimberg, 1997; Clark ve Wells, 1995; Beck ve Emery, 2006; Wells, 2002a) yanı sıra bilişsel davranışçı terapilerle sosyal anksiyetenin sağaltımını ele alan deneysel araştırmalar incelenmiştir (örn., Feeney, 2004; Heimberg ve diğ., 1990; Hope, Burns, Hayes, Herbert ve Warner, 2010; Heimberg ve diğ., 1998; Veale, 2003; Albano, Marten, Holt, Heimberg ve Barlow, 1995; Hayward ve diğ., 2000; Chambless, Tran ve Glass, 1997; Liebowitz ve diğ., 1999; Davidson ve diğ., 2004; Herbert ve diğ., 2005; Cox ve diğ., 1998). Ayca sosyal fobinin bilişsel davranışçı terapi ile sağaltımında dikkat edilmesi gerekenleri ve tedavinin vazgeçilmez öğelerini konu alan çalışmalarla, meta-analiz çalışmaları da gözden geçirilmiştir (örn; Overholser, 2002; Agras, 1990; Could ve diğ., 1997; Heimberg ve diğ., 1990; Heimberg ve Becker, 2002; Safren, Heimberg ve Juster, 1997; Heimberg, 2002; Taylor, 1996; Hope, Heimberg ve Bruch, 1995; Hofmann ve Smits, 2008; Feske ve Chambless, 1995; Otto, 1999; Heimberg ve Barlow, 1991; Leung ve Heimberg, 1996; Abramowitz ve diğ., 2009; Stangier ve diğ., 2003; Emmelkamp, Bouman ve Scholing, 1994). Son olarak bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak sosyal anksiyete ile başa çıkmak için oluşturulmuş grupla danışma programları ayrıntılı olarak incelenmiştir (McDougall, 1999; Free, 2007; Bieling, McCabe ve Antony, 2006; Lincoln, 2003; Hofmann ve Otto, 2008; Coles, Hart, ve Heimberg, 2001; Kearney, 2005; Andrews ve diğ., 2003; Koçak, 2001; Aydın, 2006; Sertelin Mercan, 2007; Çakır, 2010; Gümüş, 2002).

Bu üç aşamalı inceleme sonucunda; araştırmada etkiliği sınanmak üzere, grupla psikolojik danışma formatında yürütülecek “Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Odaklı Sosyal Anksiyeteye Başačkıkma Programı’ oluşturulmuştur. Hazırlanan programda her bir oturum bilişsel-davranışçı terapilerin temel ilkeleri ile örtüşür nitelikte oluşturulmuş ve bu şekilde uygulanmıştır. Oluşturulan programın temel işlem basamakları aşağıdaki şekilde özetlenebilir.

Yapılandırma: Grup üyelerinin gruba uyum sağlamaları, grubun kuralları, işleyişi ve süreci hakkında bilgi sahibi olmaları

Psikoeğitim: Grup üyelerinin sosyal anksiyete ve bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı psikolojik danışma oturumları hakkında bilgi sahibi olmaları

Formülasyon: Sosyal anksiyetenin gelişimi ve sürmesine yol açan yaşam olayları ile bu olaylara ilişkin düşünce biçimlerinin danışanların gerçek yaşam olayları üzerinden onlarla birlikte analiz edilmesi

Düşünce-Duygu-Davranış Bağlantısı: Grup üyeleriyle birlikte sosyal anksiyete yaşanan ortamlara ilişkin olarak duygu düşünce ve davranış arasındaki ilişkinin incelenmesi

Bilişsel Yeniden Yapılandırma I. Basamak: Grup üyelerinin sosyal anksiyete başta olmak üzere mükemmeliyetçilik, red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılıkla ilgili otomatik düşünce ara inanç ve temel inançlarının gerçek yaşam olayları üzerinden belirlenmesi ve sistematik düşünce hatalarının (bilişsel çarpıtmaları) ele alınması

Bilişsel Yeniden Yapılandırma II. Basamak: Grup üyelerinin sosyal anksiyete, mükemmeliyeçilik, red duyarlılığı v e kişilerarası duyarlılık ile ilgili işlevsel olmayan düşünce ve inançlarının sorgulanarak, gerçekçi ve işlevsel olmayan inançlara karşı alternatif düşünceler oluşturulması

Sosyal Anksiyete İle Başačkıkma Mükemmeliyetçilik, Red Duyarlılığı ve Kişilerarası Duyarlılığın Ele Alınması: a) Sosyal anksiyete üzerinde etkili olduğu düşünülen mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık faktörlerinin ele alınarak, reddedilme tehlikesinin ve kişilerarası duyarlılığın yoğun yaşandığı durumlara ilişkin başačkıkma stratejilerinin ayrıntılı olarak incelenmesi ve b) bu amaçla davranışsal rol alıştırılmaları yapılması,

Sosyal Anksiyeteye Başaçıkma Alternatif Davranışlar Geliştirilmesi: a) Kaçma-kaçınma ve güvenlik sağlayıcı davranışlar gibi sosyal anksiyete ve reddedilme ile başaıkmak için sıklıkla kullanılan hatalı başaçıkma davranışlarının incelenmesi b) sosyal anksiyeteye başaçıkma korkulan durumlara maruz kalmanın öneminin ele alınması c) grup üyeleriyle sosyal anksiyete yaşadıkları durumlara ilişkin maruz kalma alıştırmalarının yapılması

Bilişsel davranışsal yaklaşım odaklı sosyal anksiyete ile başaçıkma programında yer alan bu işlem basamaklarında bilişsel yeniden yapılandırma amacıyla, psiko-eğitim, duygu, düşünce ve davranışları inceleme-sorgulama, sokratik sorgulama, pasta grafiği, yarar-zarar analizi, kanıt inceleme, alternatifleri sorgulama ve yeniden düzenleme gibi tekniklerden yararlanılırken, reddedilme ve kişilerarası duyarlılığın yüksek olduğu durumlar için ek olarak mizaha başvurma tekniğinden yararlanılmıştır. Alternatif başaçıkma davranışlarının geliştirilmesi amacıyla ise, davranışsal provalar ve rol oynama, tepki engelleme; zihinde canlandırma (imajinasyon), hayali ve gerçek yaşamda maruz kalma alıştırmalarından yararlanılmıştır. Her oturumun vazgeçilmez öğelerinin başında ise ev ödevleri yer almaktadır. Gerek bilişsel incelemeler ve davranışsal alıştırmalar gerekse oturumlarda yapılan uygulamaların pekişmesi ve bir sonraki oturumlara hazırlık yapılması amacıyla ev ödevlerine ağırlık verilmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde, hazırlanan programın gerek içerik gerekse kullanılan teknikler açısından sosyal anksiyete ile başaıkmak için bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak geliştirilmiş ve etkiliği sınanmış programlarla örtüşür özellikler gösterdiği görülmektedir (bkz., McDougall, 1999; Free, 2007; Bieling, McCabe ve Antony, 2006; Lincoln, 2003; Hofmann ve Otto, 2008; Coles ve diğ., 2001; Kearney, 2005; Andrews ve diğ., 2003; Koçak, 2001; Aydın, 2006; Sertelin Mercan, 2007; akır, 2010; Gümüş, 2002.) Bununla birlikte hazırlanan programın içeriği ve işlem basamakları, benzer amaçla hazırlanmış diğer programların aynısı ya da büyük oranda benzeri olmayacak biçimde yapılandırılmıştır. Ayrıca hazırlanan programın içeriğinde diğer programlardan farklı olarak sosyal anksiyete ile başaçıkma mükemmeliyetçilik, red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılıkla ilgili paylaşımlara ve yaşantılarda yer verilmiştir.

Yapılan çalışmalarda, mükemmeliyetçi bireylerin kendilerinden sürekli olarak kusursuz performans bekledikleri ve zihinlerinde oluşturmuş oldukları kusursuzluğu yakalayamamaları durumunda ise hayal kırıklığı, üzüntü gibi duygular yaşadıkları ya da kendilerine yönelik “yetersizim”, “başarısızım” gibi olumsuz çıkarımlarda buldukları görülmektedir. Onlar için kusursuz olmanın temel ölçütlerinin başında hata yapmamak gelmektedir (Burns, 1980; Burns ve Fedawa, 2005; Hamachek, 1978). Frost, Heimberg, Holt, Mattia ve Neubauer (1993) ve Frost ve arkadaşları (1995) daha çok uyumsuz mükemmeliyetçi bireylerde görülen bu özelliklerin, en küçük hataları bile bir başarısızlık göstergesi olarak yorumlamaya yönelik bir eğilimden ve başarısızlığın diğer bireylerin saygısının kaybedilmesi sonucunda ortaya çıkacağına yönelik inançlarından kaynaklandığını belirtmektedirler. Hewitt ve Flett sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilerin başkalarının kendilerini sürekli yargılayarak olumsuz değerlendirdiklerine inandıkları sürece mükemmel olmak için baskı hissettiklerini belirtmektedirler (Hewitt ve Flett, 1990, 1993; Hewitt ve diğ., 2002). Antony ve Swinson (1998) sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilerin, başkaları tarafından yargılanma korkusu nedeniyle sosyal anksiyete hissetme eğilimi gösterdiklerine dikkat çekmişlerdir (Antony ve Swinson, 1998). Benzer şekilde Rice ve Mirzadeh (2000) uyumsuz mükemmeliyetçilerde görülen hatalara ilişkin kaygılanma, eylemlere yönelik şüphe duyma gibi bu özelliklerin anksiyeteye ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Nitekim sosyal etkileşim ve performans gerektiren durumlarda hata yapmaktan belirgin düzeyde korku duyma ve en küçük hatayı bile yetersizlik ya da başarısızlık olarak değerlendirme sosyal anksiyeteli bireylerin en belirgin özellikleri arasında yer almaktadır. Di Bartolo, Frost, Dixon ve Almodovar (2001), hata yapma konusunda aşırı endişeli olan ve toplum önündeki konuşmalarda anksiyete yaşayan kişilerin uyumsuz bilişlerinin azaltılmasında bilişsel yapılandırmanın etkili olduğuna dikkat çekmişlerdir. Sonuç olarak hataları kabul edilemez olarak görme ve bu nedenle de diğerleri tarafından yargılanacağına inanma gibi uyumsuz mükemmeliyetçiliğin belirgin özellikleri ile sosyal anksiyete arasında bir ilişki olduğu düşünüldüğünde, hazırlanan programın içeriğinde hatalara karşı tolerans geliştirmenin sosyal anksiyete ile başa çıkmada önemli bir rol oynayabileceğine karar verilmiştir. Hazırlanmış olan programda, a) grup üyelerinin mükemmeliyetçilik ve sosyal anksiyete arasındaki formülasyonu kavramları b) sosyal anksiyete üzerinde etkili olduğu düşünülen mükemmeliyetçi beklentileri ile yüksek standartlarını

tanımlamaları c) bu standartları karşılayamamaları durumunda kendilerine ilişkin yaptıkları değerlendirmeleri sorgulamaları üzerinde durulmuştur. Ayrıca grup üyelerinin kusursuzluğu ve mükemmeliyetçiliği sorgulayarak hatalara karşı tolerans geliştirmeleri amaçlanmıştır. Hazırlanan programın beşinci oturumu olan “sosyal anksiyete ile ilişkili mükemmeliyetçi standartları ve özellikleri sorgulama ve hatalara karşı tolerans geliştirme” basamağına benzer amaçla hazırlanmış programlarda direkt olarak rastlanmamıştır. Bununla birlikte literatürde, sosyal anksiyete için geliştirilmiş olan sağaltım programlarının mükemmeliyetçilik üzerinde etkililiğinin incelendiği çalışmaların olduğu ve bu çalışmalarda alınan sonuçların çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Örneğin Antony, Liss, Summerfeldt ve Swinson (2000) tarafından yapılan bir çalışmada; sosyal fobi için BDT nin; mükemmeliyetçilik üzerinde belirgin etkiler bırakmadığı sonucuna varılırken; Lundh ve Öst (2001) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise sosyal fobi için Bdt'nin sosyal anksiyete ile ilişkili mükemmeliyetçilikte önemli azalmalara öncülük ettiği tespit edilmiştir. Görüldüğü üzere bu çalışmalarda sosyal fobi için geliştirilen bdt odaklı programların mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada ise mükemmeliyetçiliğin hazırlanan programda işlem basamakları arasında yer alması, programın mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisinin sınanması amaçlı değildir. Daha önce de belirtildiği üzere sosyal anksiyete ve mükemmeliyetçi kişilik yapısı arasındaki örtüşmeler nedeniyle mükemmeliyetçilik, bdt odaklı sosyal anksiyete ile başa çıkma programının önemli bir bileşeni olarak ele alınmıştır. Sonuç olarak sosyal anksiyetenin sağaltımına yönelik programlarda “sosyal anksiyete ile ilişkili mükemmeliyetçi standartları ve özellikleri sorgulama ve hatalara karşı tolerans geliştirme” basamağına direkt olarak rastlanmaması grup programının ayırıcı özellikleri arasında değerlendirilebilir.

Sosyal anksiyete için hazırlanmış olan programın benzeri diğer sağaltım programlarından bir diğer farkı, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılıkla ilgili işlem basamağı olarak değerlendirilebilir. İlgili literatür incelendiğinde; sosyal anksiyetenin gerek reddedilme duyarlılığıyla (Downey ve Feldman, 1996; Segrin ve Kinney, 1995; Erözkan 2004b) gerekse kişilerarası duyarlılıkla (Harb ve diğ., 2002; Vidyanihi ve Sudhir, 2009) örtüşür nitelikte çok sayıda özellik barındırdığı görülmüştür. Sosyal anksiyeteli kişiler performans sergilemeleri gereken ya da

başkaları tarafından izlenebilecekleri ortamlarda hata yaptıklarında ya da uygunsuz davranışlarda bulduklarında, diğerleri tarafından reddedileceklerine dair bir beklenti içinde olmakta ve bu beklenti ile ortamdaki ipuçlarını algılarını destekler nitelikte toplamakta ve yorumlamaktadırlar (Clark, 2001). Benzer şekilde reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin de reddedilmeye karşı kaygılı bekleyiş içinde olduklarından reddedileceklerine ya da kabul görmeyeceklerine ilişkin ipuçlarına odaklanarak, reddedilmeyi kolaylıkla algıladıkları ve bu ipuçlarını algılarını destekleyici nitelikte yorumlama eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Kross ve diğ., 2007; Downey ve Feldman, 1996). Sosyal anksiyeteli ve red duyarlılığı yüksek olan bireylerin bu özelliklerinin kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireylerin de en belirgin özelliklerinin başında geldiği söylenebilir. Nitekim ilgili literatür incelendiğinde, kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireylerin, diğer insanlar tarafından önemsenip değer verilmediklerine ya da kendilerine kötü davranıldığına inanma gibi başkalarının davranışlarını hatalı yorumlamaya yönelik bir eğilim içinde oldukları belirtilmektedir (Boyce ve Parker, 1989; Davidson ve diğ., 1989). Kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireyler bu eğilimle birlikte, başka insanların bulunduğu ortamlarda huzursuz olarak, girişken davranışlardan ya da ilişkilerden kaçınmakta ve diğer insanların duygu ve davranışlarını hatalı yorumlamaktadırlar. Başkalarının davranışlarını hatalı yorumlama eğilimi, onlar tarafından eleştirilmeye ya da reddedilmeye karşı aşırı duyarlı olmaları ile yakından ilişkilidir (Boyce ve Parker, 1989; Davidson ve diğ., 1989). Kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireylerin eleştirmeye ve reddedilmeye karşı olan hassasiyetleri ve bu hassasiyetle diğerlerinin davranışlarını hatalı yorumlama eğilimleri nedeniyle sosyal geribildirimlere karşıda aşırı duyarlı oldukları ve kaçınma davranışları sergiledikleri belirtilmektedir (Boyce ve diğ., 1993; Boyce ve Parker, 1989). Sonuç olarak sosyal anksiyeteli bireylerle, red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireylerin insanlar tarafından yargılanacakları, eleştirilecekleri ya da red edilecekleri yönündeki beklenti ve inançları nedeniyle diğer insanların davranışlarına odaklanarak, gelen sosyal bildirimleri hatalı yorumladıkları görülmektedir. Bu yorumlamalar beraberinde artan kaçınma davranışlarını, sosyal ortamlardan uzaklaşmayı ya da çekilmeyi ve diğerleri ile olan ilişkilerin bozulmasını getirmektedir. London, Downey, Bonica ve Paltin (2007) red duyarlılığının nedenleri ve sonuçlarını inceledikleri bir çalışmada, red edilmeye ilişkin anksiyeteli beklentinin, artan sosyal anksiyete ve geri çekilmenin

yani sosyal ilişkilerden uzaklaşmanın eşsiz bir yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde Thomas (2000) reddedileceği korkusuyla, kişinin ne düşündüğünü ve ne hissettiğini söylemekten kaçınma davranışı sergilemesinin hem reddedilme duyarlılığını hem de sosyal fobiyi tetiklediğine dikkat çekmiştir. Creasey-McInnis (2001)'a göre önemli diğerleri tarafından reddedileceği kaygısını yaşayanlar diğerlerinin belirsiz davranışlarını maksatlı reddetme olarak algılamakta, ilişkilerinde güvensiz ve mutsuz olmaktadır. Sonuç olarak hazırlanan programda sosyal anksiyete ile yakından ilişkili olarak değerlendirilen onay görmeme ya da reddedilme beklentilerinin temelinde yatan duygu ve düşüncelerin ortaya çıkarılıp sorgulanmasının, sosyal anksiyete ile başa çıkma konusunda önemli bir rol oynayabileceğine karar verilmiştir. Hazırlanmış olan programda grup üyelerinin red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılıkla sosyal anksiyete arasındaki formülasyonu kavramaları b) sosyal anksiyete yaşanan durumlara ilişkin reddedilme beklentilerini ya da bu beklentilerin altında yatan uyum bozucu nitelikteki bilişsel öğeleri tanımlayarak sorgulamaları üzerinde durulmuştur. Ayrıca grup üyelerinin kişilerarası ilişkilere yönelik hassasiyet yaşadıkları durumlarda, yine bilişsel çerçevede ele alınarak sosyal anksiyete ile ilişkisine yer verilmiştir. Bu oturumun bir diğer amacı ise grup üyelerinin reddedilmeye yönelik yaşantılara ilişkin alternatif başa çıkma davranışları kazanmalarına yardımcı olmak olarak belirlenmiştir. Bu amaçla, mizahı kullanmanın yanı sıra reddedilme yaşantılarının oluşturulmasına ve bu yaşantılara maruz kalma alıştırmalarının yapılmasına yönelik çalışmalar yapılarak, bu çalışmalar ev ödevleri ile desteklenmiştir. Nitekim ilerleyen oturumlarda yapılan maruz kalma alıştırmaları da üyeler için reddedilme yaşantısı oluşturacak şekilde planlanmıştır. Hazırlanan programın altıncı oturumu olarak yer bulan “sosyal anksiyete ile ilişkili reddedilme yaşantılarını ve kişilerarası ilişkilerdeki duyarlılığı bilişsel ve davranışsal boyutlarıyla analiz etme” basamağına benzer amaçla hazırlanmış programlarda direkt olarak rastlanmamıştır. Bununla birlikte sosyal anksiyetenin sağaltımını konu alan çalışmalarda otomatik düşünce-ara inanç ve temel inançlar sorgulanırken, reddedilme ve kişilerarası duyarlılıkla ilgili şemaların yüksek olasılıkla ortaya çıktığı ve bu şemalar üzerinde çalışıldığı düşünülmektedir. Sosyal anksiyete yaşayan bireylerin, işlevsel olmayan düşüncelerinin kaynağında ya da içeriğinde reddedileceklerine ve diğer insanlar tarafından sevilmeyeceklerine yönelik beklentilerinin olması (Rapee ve Heimberg, 1997; Clark ve Wells, 1995) bu düşüncemizi destekler niteliktedir.

Nitekim Liebowitz ve arkadaşları (2000), reddedilme duyarlılığının sosyal anksiyeteli bireylerin kişilik özelliğini temsil ettiğini belirtmişlerdir. Ayrıca sosyal anksiyetenin oluşumuna yönelik yaşantı örneklerinin kaynağında reddedilme yaşantılarının olması da dikkate alındığında, bdt odaklı sosyal anksiyete sağaltım programlarında reddedilme yaşantılarının ele alınması kaçınılmaz olacaktır. Bununla birlikte sosyal anksiyete için geliştirilmiş bdt odaklı sağaltım programlarında direkt olarak red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık başlığı altında işlem basamaklarına yer verilmediği görülmektedir. Ancak ülkemizde Gümüş (2002) tarafından hazırlanan sosyal kaygıyla başaçıkma grup programının 12. Oturumunda “onaylanmama tehlikesi ile başa çıkan davranışlarda bulunabilme” işlem basamağı bu oturumun içeriği ve uygulamaları ile oldukça benzer özellikler taşımaktadır. Bu benzerliklere örnek olarak amaçlı hata yapma ve onaylanmama karşısında mizahı kullanma verilebilir. Her ne kadar Gümüş tarafından hazırlanan programın “onaylanmama tehlikesi ile başaçıkma” işlem basamağı uygulamaları birbirine benzer sağaltım teknikleri içerse de reddedilme ve kişilerarası duyarlılıkla sosyal anksiyete formülasyonuna yer verilemediği ve daha çok davranışsal başaçıkma mekanizmalarının kazandırılmasına yönelik çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmada ise red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılıkla ilgili bilişsel yapılandırmaya öncelik verilmiş ve bilişsel yapılandırmayı takiben alternatif başaçıkma mekanizmalarının kazandırılması amaçlanmıştır. Daha açık bir ifadeyle bu oturumda öncelikli olarak sosyal anksiyete ile ilişkili olduğu düşünülen sosyal-kişilerarası red yaşantılarının tanımlanmasına, bu yaşantılardaki bilgi işleme sürecinin ortaya konulmasına ve bu süreçteki yanlışlıkların sorgulanmasına ağırlık verilmiştir. Bu sorgulamayı takiben üyelerin reddedilmeyle sonuçlanabileceklerini düşündükleri durumlara ilişkin aktif başaçıkma davranışlarını geliştirmelerine yardımcı olunmaya çalışılmıştır. Sonuç olarak sosyal anksiyetenin sağaltımına yönelik programlarda “sosyal anksiyete ile ilişkili reddedilme yaşantılarını ve kişilerarası ilişkilerdeki duyarlılığı bilişsel ve davranışsal boyutlarıyla analiz etme” basamağına benzer amaçla hazırlanmış programlarda direkt olarak rastlanmaması grup programının ayırıcı özellikleri arasında değerlendirilebilir.

Hazırlanmış olan program bir bütün olarak değerlendirildiğinde ise sosyal anksiyetenin sağaltımında bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak oluşturulmuş

ve etkiliği kanıtlanmış olan programların neredeyse tamamında ortak olan öğelere yer verilmesine özen gösterilmiştir. Bu öğeler temel olarak iki başlık altında toplanabilir. Bunlardan ilki sosyal anksiyeteye eşlik eden işlevsel olmayan düşüncelerin sorgulanarak yeniden yapılandırılmasıdır. İkincisi ise; sosyal anksiyete ile sağlıklı başa çıkma davranışlarının kazanılması amacıyla korku duyulan durumlara ilişkin maruz kalma alıştırmalarının yapılmasıdır. Bu nedenle bu çalışmada hazırlanan ve etkiliği sınanan müdahale programının birincil önemli bileşeni sosyal anksiyeteye, mükemmeliyetçi beklentilere ve reddedilme korkusuna eşlik eden hatalı bilişler üzerinde çalışarak, bunların yeniden yapılandırılması olarak belirlenmiştir. İkinci önemli bileşeni ise, sosyal anksiyete ve yine üzerinde etkili olduğu düşünölen red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılıkla ilgili seans içinde ve gerçek yaşamda maruz bırakma alıştırmalarının planlanması ve bu deneyimlerin paylaşılması olarak yapılandırılmıştır. Programın bu iki bileşeni ile ulaşılmak istenen temel amaç ise grup üyelerinin sosyal anksiyete ile başa çıkma becerilerini kazanmalarının yanısıra yaşanan problemin tekrarlamasını önlemeye yönelik stratejilerle, bu stratejileri nasıl kullanacaklarını öğrenmeleri olarak belirlenmiştir. Bu iki temel bileşenin işlevliliğini artırmak amacıyla ev ödevlerinden yararlanılmıştır. Ev ödevleri benzeri sağaltım programlarında olduğu gibi bu programında programın vazgeçilmez öğelerinin başında yer bulmuştur.

Toplam dokuz haftadan oluşan programın 6 haftası bilişsel yeniden yapılandırmaya ayrılırken, son üç haftasında ise maruz kalma alıştırmalarına yer verilecek şekilde planlama yapılmıştır. Bilişsel yapılandırmaya daha fazla zaman ayrılmasının birinci dayanak noktası bilişin duygulanıma ve davranışlara öncülük ettiğine dair kuramsal açıklamalardır (Teasdale, 1997; Scott ve Dryden, 2003). Lazarus (1982, 1984) duyguların bireylerin çevrelerindeki uyarıcıları algılaması ve değerlendirmesi sonucu oluşan iç yaşantılar olduğunu belirterek bilişin duygular üzerindeki belirleyiciliğine dikkat çekmiştir. Başka bir ifadeyle duyguların kökeninde bilişsel öğeler ve değerlendirmeler yatmaktadır. Nitekim Beck'in geliştirmiş olduğu bilişsel terapi modelinin temelinde, bilişin duygulanıma öncülük ettiği sayıtlısı yer almaktadır (Beck, 1964; Beck ve diğ., 1979; Beck, 2008). Benzer şekilde sosyal anksiyeteyi açıklamak üzere geliştirilmiş bdt temelli modellerin tümünde de bilişsel önceliğin ön plan da tutulduğu görölmektedir (Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997).

Programda bilişsel yapılandırmaya daha fazla ağırlık verilmiş olmasının ikinci nedeni ise; bilişsel yapıların değişime karşı dirençli olmalarından kaynaklanmaktadır. Kişinin davranışlarının arka planında kendisi ya da diğerleri ile ilgili değerlendirmelerine kaynaklık eden bu bilişsel yapıların en temelinde, oluşumu çocukluk yıllarına kadar uzanan ve değişime karşı oldukça katı ve dirençli oldukları belirtilen temel inançlar yer almaktadır (J. Beck, 2001; Young ve diğ., 2003; Young, 1990). Temel inançların bir alt basamağında ise kişinin kendisi, diğerleri ve kişisel yaşantısı ile ilgili birtakım kural, tutum ve varsayımlardan oluşan ara inançları bulunmaktadır (Beck, 2008; J. Beck, 1995; Wong, 2008). Bilişsel yapının en üst katmanında ise herhangi bir olay karşısında kendiliğinden ortaya çıkan ve kişinin zihninde bir anda beliren tekrarlayıcı nitelikteki düşünceler olarak tanımlanabilecek otomatik düşünceler yer almaktadır (Leahy, 2008). Bilişsel modele göre otomatik düşünceler her hangi bir durum karşısında kişinin bilinçli bir değerlendirme yapmasına izin vermeden aniden ve hızlı bir şekilde belirmekte ve içeriğiyle uygun bir şekilde bireyin gerek davranışlarına gerekse duygularına yön vermektedir (Beck, 2008; J. Beck, 2001; Türkçapar, 2007). Bilişsel terapilerde kişinin duygu ve davranışları ile yakından ilişkili bu bilişsel yapılar üzerinde çalışılmakta ve sırasıyla otomatik düşünce ve ara inançlar belirlenerek temel inançlara ulaşılmaya çalışılmaktadır (Beck ve Emery, 2006; J. Beck, 2001). Ara inançlar otomatik düşüncelere, temel inançlar ise ara inançlara göre ulaşılması daha zor ve değişime dirençli yapılar olduğundan, çalışma basamakları otomatik düşünceler-ara inançlar ve temel inançlar olarak yapılandırılır. Bu çalışmada hazırlanan programın içerik ve işleyişi de danışanların yaşamakta oldukları soruna eşlik eden otomatik düşüncelerini, ara inançlarını ve temel inançlarını belirleme ve yeniden yapılandırma şeklinde planlanmıştır. Özellikle üçüncü oturumdan itibaren maruz bırakma alıştırmaları da dahil olmak üzere bu üç bilişsel yapının sosyal anksiyeteye ilişkili olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Temel inançların en derindeki yapılar olması nedeniyle ağırlıklı olarak otomatik düşünce ve ara inançları belirlemeye yönelik bir program işleyişi hazırlanmıştır. Ayrıca, otomatik düşünce ve ara inançların belirlenip içeriğindeki düşünce hatalarının analizi ve yapılandırması ile temel inançlara daha rahat ulaşılacağı düşünülmüştür. Özetle hazırlanan programın işleyişinde ağırlıklı olarak bilişsel öğelere ve bilişsel yapılandırmaya yer verilmiş ve bu amaçla ağırlıklı olarak sırasıyla otomatik düşünce ve ara inançlar üzerinde çalışılmıştır. Bununla

birlikte sosyal anksiyete için geliştirilmiş olan bdt odaklı grupla danışma formatlarında ilk iki ya da üç seansın direkt olarak bilişsel yeniden yapılandırmaya ve tedavi rasyonelinin aktarılmasına (maruz bırakmanın ev ödevlerinin, grubun işleyiş ve sürecinin anlatılmasına) ayrıldığı görülmektedir. Bu seanslarda sosyal anksiyete, anksiyete tepkilerinin unsurları ve otomatik düşüncelerin nasıl belirlenip onlara nasıl karşı konulacağı ele alınmaktadır. İlk seansları takip eden diğer oturumların ise seans içi maruz bırakma alıştırmalarına ayrıldığı görülmektedir. Bu alıştırmalarda seans içi maruz bırakmalardan önce terapist güdümlü bilişsel yeniden yapılandırmaya odaklanılmaktadır. Daha açık bir ifadeyle ilk seanslarda bdt odaklı çalışma rasyonelinin aktarılmasına ve grup üyelerinin bu konudaki eğitimlerine yer verilirken, ilerleyen seanslar bilişsel yapılandırma öncülüğünde maruz kalma alıştırmalarıyla devam etmektedir (Heimberg ve Becker, 2002; Heimberg, 1991; Heimberg ve diğ., 1990). Bu çalışmada ise daha önce bahsedilen nedenlerden dolayı planlı maruz kalma çalışmalarına son üç oturumda yer verilmiştir. Bununla birlikte sosyal anksiyeteli bireyler için, grupla danışma oturumların kendisinin başlı başına bir maruz bırakma alıştırması niteliği taşıdığı söylenebilir. Toplulukta konuşma, sosyal etkileşim, incelenme ve terapötik çevrede gözlem altında bulunma gibi olanakları sunması ile grupla danışma formatı sosyal anksiyeteli birey için planlanmamış bir maruz kalma deneyimi olarak değerlendirilebilir (Andrews ve diğ., 2003:180-181). Andrews ve arkadaşları (2003) sosyal anksiyetenin sağaltımında bireysel terapi formatına karşın grupla terapi formatının üstünlüklerini ele aldıkları bir çalışmada; grup tedavisine maruz bırakılmanın kendisinin, genelleştirilmiş sosyal fobi sahiplerinin çoğuna kliniksel bir avantaj sağladığına inandıklarını belirtmişlerdir.

Hazırlanan programın içeriğinde maruz kalma çalışmalarına yer verilmesindeki temel amaç kısaca bireylerin sosyal anksiyete ile başa çıkma becerilerini kazanmalarını sağlamak ve aynı zamanda sosyal anksiyete döngüsüne engel olmaktır. İlgili literatür incelendiğinde, maruz bırakmanın sosyal anksiyete döngüsünü engellemedeki rolünün pek çok farklı nedenle açıklandığı görülmektedir. İlk olarak maruz kalma çalışmaları ile anksiyete uyandıran sosyal durumlardan kaçınmaktan uzak durma çabası içinde olan danışan, doğal anksiyete azalması durumunu bizzat yaşayabilir (Heimberg ve Becker, 2002). Ancak bunun oluşabilmesi

için danışanın korktuğu durum içinde, yeteri kadar uzun süre kalması gerekmektedir. Genel olarak alıştırma tedavileri için bu sürenin 45 ile 90 dk arasında olduğu görülmektedir. Bununla birlikte söz konusu sürenin danışanın karşılaşmaktan kaçındığı durumdan ne derece korktuğu ile ilişki olduğu söylenebilir. Daha açık bir ifadeyle danışan gerçek yaşamda korktuğu uyararla karşılaştığında orada anksiyetesinin azaldığını görene değin kalabilmelidir. Bilindiği üzere sosyal anksiyeteli danışanların pek çoğu “korktuğum durumun üzerine gittim ancak yine de anksiyetem azalmadı” gibi ifadeler kullanmaktadırlar. Bu çalışmada da grup üyelerinin benzer ifadeler kullandıklarına sıklıkla şahit olunmuştur. Danışanların bu ve bezeri ifadeler kullanmalarının temelinde korktukları durumlara maruz kaldıklarında, o durumda anksiyetelerinin azaldığını görene değin kalmış olmamalarıdır. Böylesi bir durumda ise kişiler anksiyetelerinin azaldığını görememekte ve hatta korktukları durumun başlarına geldiğini düşünerek işlevsel olmayan düşüncelerine kanıt toplamaktadırlar. Bu nedenle bu çalışmada maruz kalma çalışmaları yapılırken, danışanların anksiyetelerini azaldığını görmelerine olanak sağlanmasına özen gösterilmiştir. Bununla birlikte grup üyelerinin sayıca kalabalık olması ve grup oturumlarının 9 oturumdan oluşması, maruz kalma alıştırması için gerekli olan sürenin kullanımında bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Maruz bırakma ya da alıştırma çalışmalarının sosyal anksiyetenin döngüsellikteki engelleyici bir başka rolü ise danışanların uzun süredir kaçındıkları durumlara ilişkin kullanmadıkları davranışsal becerilerini kullanmalarına olanak sağlamasıdır ki bu aynı zamanda kendilerine ve yapabilirliklerine ilişkin yetersizlik inançlarının esnemesini de sağlayabilir. Üçüncü olarak maruz kalma alıştırması ile danışanlar, sosyal ya da performans sergilemeleri gereken ortamlara ilişkin olan işlevsel olmayan inançlarının gerçekliğini kanıtı dayalı olarak test etme olanağı bulabilirler (Heimberg ve Becker, 2002).

Bu çalışmada da yukarıda bahsedilen nedenlerden ötürü danışanların kaçındıkları durumlarla karşı karşıya gelmelerinin, gerek sosyal anksiyete döngüselliklerinin kırılmasında gerekse danışanların sosyal anksiyete ile başa çıkma becerileri kazanmalarında önemli bir rol oynayacağı düşünülmüştür. Bu düşünceden hareketle maruz kalma çalışmalarından daha fazla verim alabilmek istenmiş ve hazırlanan

programın içeriği, maruz kalma çalışmalarının farklı uygulamalarla gerçekleştirilecek şekilde uygulanmasına yönelik yapılandırılmıştır. Bu uygulamalar, danışanların seans içinde gerçek ve hayali maruz bırakma alıştırmaları yapmaları ve ev ödevleri ile planlanarak seans dışı maruz kalma alıştırmaları yapmaları şeklinde çeşitlendirilmiştir. Ayrıca, seans içi maruz kalma alıştırmaları tanıdık ve tanımadık insanlar önünde olacak şekilde planlanmıştır. Hazırlanan programda maruz bırakma alıştırmalarındaki bu çeşitlilik, danışanların sosyal anksiyete ile başa çıkma davranışlarını edinmelerinde farklı metotları tanımalarına ve uygulamalarına olanak sağlama amaçlıdır. Ayrıca grup üyelerinin oturumların tamamlanmasının ardından kazandıkları davranışları pekiştirmelerinde ve yaşanan problemin tekrarlanmasının ya da şiddetlenmesinin önüne geçebilmelerinde, farklı uygulamalara sahip olmalarının yararlı olacağı düşünülmüştür. Her ne kadar hazırlanan programın içeriğinde bu uygulamalar üç oturumla sınırlandırılrsa da, grup üyelerinin eğitim düzeyleri ve Bdt'nin eğitici ve öğretici yönü dikkate alındığında söz konusu amaçlara ulaşılabilceği düşünülmüştür.

Hazırlanan programın içeriği ile birlikte uygulama süresi ve uygulandığı kişi sayısı bir bütün olarak değerlendirildiğinde ise literatürde sosyal anksiyete için bilişsel davranışçı grup müdahalesi ile ilgili kuramsal çerçevelerin önerisinin biraz dışında bir yapılandırma yapılmıştır. Sosyal anksiyete için geliştirilmiş Bdt odaklı grupla danışma formatları incelendiğinde en yaygın şekliyle bilişsel-davranışçı grup terapilerinin (BDTG) yaklaşık 2-2.5 saat süren 12-15 haftalık seanslar şeklinde uygulandığı ve tipik olarak 5-7 kişilik gruplarla yürütüldüğü görülmektedir (Heimberg ve Becker, 2002; Fresco ve Heimberg, 2001; Heimberg ve diğ., 1998; Wells ve McMillan, 2004; Shear ve Beidel, 1998). Bunun temel nedeni grup üyelerinin sosyal anksiyetelerine eşlik eden bilişsel hatalarının analizi ve yeniden yapılandırılmasında, grup sayısının kalabalık olması halinde üyelere yeterince zaman ayırabilme sıkıntısının önüne geçilmek istenmesi olarak değerlendirilebilir. Aynı durum maruz kalma alıştırmaları içinde geçerlidir. Çünkü grup içerisinde yer alan her bir öğrencinin yeterince maruz kalma deneyimi yaşaması açısından grup sayısının çok fazla olmaması önerilmektedir. Bu çalışmada hazırlanan programın işlem basamakları, grupların üye sayısı ve aynı zamanda oturumların içeriği belirlenirken ise bdt odaklı grupla psikolojik danışmanın, literatürde tipik olarak

önerilenden daha büyük gruplarda, içeriği yoğun bir programla ve aynı zamanda oturum sayısı olabildiğince kısa olacak bir sürede uygulanması halinde, etkili olup olmadığı da sınanmak istenmiştir. Bu nedenle oluşturulan program 9 haftalık oturumlarla yürütülecek şekilde yapılandırılmıştır. Her bir oturum için 2-3 saatlik bir zaman dilimi belirlenmiş, grupta yer alacak üye sayısı ise 12 kişi olacak şekilde planlanmıştır. Üye sayısı belirlenirken daha büyük gruplarda bdt nin etkinliğinin görülmek istenmesi temel kriter olarak alınmakla birlikte deneysel çalışmalarda sıklıkla karşılaşılabilen denek yitimi faktörü de göz önüne alınmıştır. Oluşturulan program, kapsadığı oturum ve grup üyelerinin sayısı açısından, sosyal anksiyetenin bilişsel davranışçı grupla sağaltımında tipik olarak belirtilen kriterlerden farklı olmakla birlikte, son yıllarda yapılan bazı çalışmalarda böylesi bir yapılanmadan da verim alınacağına dair sonuçlar alındığı görülmektedir. Örneğin Rowa ve Antony (2005) tarafından sosyal anksiyete tedavisinde bilişsel davranışçı terapilerin tartışıldığı ve son yıllardaki gelişmelerin incelenerek, etkili bdt bileşenlerinin gözden geçirildiği bir çalışmada, sosyal anksiyetenin sağaltımında kısa dönem bilişsel davranışçı grup terapilerinden de faydalı sonuçlar alılabileceğine dikkat çekilmiştir. Benzer şekilde Herbert ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, yaygın sosyal anksiyete için bilişsel davranışçı grup terapisinin 6 haftalık oturumlardan oluşan kısa versiyonun, 12 haftalık oturumlardan oluşan standart bilişsel davranışçı grup terapileri ile karşılaştırılabilecek gelişmelerle sonuçlandığı belirtilmiş ve kısaltılmış tedavi protokolünün etkinliğine dikkat çekilmiştir (Herbert ve diğ., 2002). Bu çalışmada alınan sonuçlar sosyal anksiyetenin azaltılmasında kısa süreli BDGT'nin standart BDTG'ler gibi etkili sonuçlar sağladığını göstermekle birlikte gruplardaki üye sayısının 4-6 ile sınırlı olduğu ve grup oturumlarının bir süpervizör yönetiminde iki klinik psikolog tarafından yönetildiği görülmektedir. Bizim çalışmamız oturumların sayısı ve içeriği açısından Herbert ve arkadaşlarının (2002) çalışmasıyla karşılaştırıldığında benzer özellikler taşımaktadır. Bu çalışmada hazırlanan ve etkinliği sınanan programın, -sosyal anksiyete için oluşturulmuş Bdt odaklı standart grup oturumlarından daha kısa süreli bir işleyişe sahip olması dikkate alındığında-, kısa süreli ve yoğunlaştırılmış grup formatında bir sağaltım programı olarak değerlendirilmesi de mümkün görünmektedir. Açıklanan tüm nedenler ve hazırlanan programın 1 denek kaybıyla 11 kişi ile yürütüldüğü dikkate alındığında, programın etkinliğine ilişkin olumlu sonuçlar alınması, dikkate değer bir bulgu olarak

değerlendirebilir. Bununla birlikte hazırlanan programının içeriğinde hangi bileşenlerin sosyal anksiyeteyi azaltmada daha etkili olduğu ya da hangi oturumun ardından sosyal anksiyete düzeylerinin azalmaya başladığı bu çalışmada tespit edilmemiştir. Bu sınırlılık aynı zamanda ileride yapılacak çalışmalar içinde bir öneri olarak sunulabilir.

Son olarak bu çalışmada hazırlanan programın ülkemizde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal anksiyete için geliştirilmiş ve grupla danışma formatında yapılandırılmış çalışmalarla karşılaştırılması yapılacak olursa; Türkiye’de etkiliği sınınan programların ikisinin ilköğretim (Sertalin Mercan, 2007; Aydın, 2006), kisinin lise (Çakır, 2010; Koçak, 2001), birisinin ise üniversite (Gümüş, 2002) öğrencileri için hazırlandığı görülmektedir. Bu programların içeriği incelendiğinde sosyal beceri eğitimi (Sertalin Mercan, 2007; Koçak, 2001) gevşeme eğitimi ve nefes egzersizleri (Gümüş, 2002; Çakır, 2010) ve benlik saygısı geliştirme basamaklarının (Gümüş, 2002) programların önemli bileşenleri arasında yer aldığı görülmektedir. Bu çalışmada ise bu öğeler hazırlanan programın içeriğinde yer almamaktadır. Ayrıca Türkiye’de etkiliği sınınan programların oturum sayısının 10-14 arasında değiştiği görülmektedir. Bu açıdan bu çalışmada hazırlanan programın Türkiye’de etkiliği sınınan programlar arasındaki en kısa oturum sayısına sahip program olduğu dikkat çekmektedir. Ancak oturumların uygulama süresi dikkate alındığında, diğer çalışmalarda hazırlanan programların içeriğinin en kısa 15 saat (Aydın, 2006) en uzun ise 26 saatlik (Gümüş, 2002) bir zaman diliminde uygulandığı görülmektedir. Bu açıdan değerlendirdiğinde bu çalışma için hazırlanan programın en kısa oturum sayısına sahip olmakla birlikte en kısa zaman diliminde uygulanan içeriğe sahip olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte bu çalışmanın üniversite öğrencileri ile gerçekleştirildiği göz önüne alındığında, hazırlanan programın Türkiye’de sosyal anksiyete için geliştirilmiş bdt odaklı grup programları arasında en kısa süreli program (9 oturum-22,5saat) olduğu söylenebilir. Sonuç olarak Türkiye’de üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyeteye başa çıkmaları için bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak geliştirilmiş ve etkililiği sınınanmış yalnızca bir çalışma (Gümüş, 2002) bulunduğu görülmektedir. Kuşkusuz ki bu çalışma üniversite öğrencileri için oldukça önemli bir gereksinimi karşılamaktadır. Ancak sosyal anksiyete üzerinde kültürel faktörlerin etkisi ve bugün etkiliği kabul görmüş bdt’in çok sayıda farklı sağaltım

basamakları içermesi göz önüne alındığında, Türkiye’de üniversite öğrencileri için etkililiği sınanmak üzere geliştirilecek daha fazla müdahale programının, alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu programlar süre ve içerik açısından farklılaştıkça ve sayısı arttıkça zaman içinde yurtdışındaki çalışmalarla (Herbert ve diğ., 2002) benzer şekilde karşılaştırmalar yapılma olanağı da elde edilecektir. Böylelikle Türkiye’de sosyal anksiyete için geliştirilmiş bdt odaklı grupla danışma programlarında hangi işlem basamaklarının programların vazgeçilmez öğeleri olarak yer alacağına ya da en üst düzeyde verim alabilececek program içeriği ile işleyişinin nasıl olması gerektiğine dair çikarsamalar da yapılabilecektir.

Bu çalışmada hazırlanan programın içeriği doğrultusunda, sürecin nasıl işlediği ekler kısmında verilen ayrıntılı oturum raporlarında (Ek-1) sunulmuştur. Bununla birlikte uygulama sürecini yürüten araştırmacı gözlemlerine dayanarak programın bütünü, içeriği ve işleyişi ile ilgili olarak genel bir değerlendirme yapmanın yararlı olacağı düşünülmüştür. Öncelikli olarak programın içeriği ve nasıl yapılandırıldığı gerekçeleri ile birlikte yukarıda tartışılmıştır. Uygulama süreci ile araştırmacı gözlemlerine dayanarak şu yorumlarda bulunulabilir. Birincisi, danışanların bilişsel yapılandırma sürecini ve işleyişini kavramakta ve uygulamakta başarılı oldukları gözlemlenmiştir. İkincisi, korkulan durumlara maruz kalma çalışmalarının, üyelerin gerek işlevsel olmayan düşünce ve inançlarının gerçekliğini kanıta dayalı olarak test etmelerinde gerekse davranışsal olarak sosyal anksiyete ile sağlıklı başa çıkma davranışlarını kazanmalarında önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Bununla birlikte grup sayısının daha küçük olması durumunda bu çalışmalardan daha fazla verim alınabileceği düşünülmektedir. Ayrıca en azından bir oturum daha maruz kalma alıştırmalarına yer verilmesinin de benzer şekilde programın etkililiğini artıracakı düşünülmektedir. Üçüncüsü, grup üyelerinin kaçma-kaçınma davranışlarının yaşadıkları sorunun devamlılığındaki rolünü son derece iyi kavradıkları ve bu bilgiyi içselleştirdikleri gözlemlenmiştir. Bu farkındalık ve içselleştirmenin uygulama sürecinden alınan verimde çok önemli bir paya sahip olduğu düşünülmektedir. Nitekim grup üyelerinin bazılarının seans içi maruz kalma alıştırma ve planlı ev ödevleri öncesinde kişisel girişimlerde buldukları dikkat çekmiştir. Daha önce belirtildiği üzere, her ne kadar maruz kalma alıştırma çalışmalarının sayısının artırılmasının programın etkililiğini artıracakı düşünülse de bunun mümkün olmaması koşulunda,

grup üyelerinin sosyal anksiyetenin kısır döngü halinde devamlılığında rol oynayan hatalı başa çıkma davranışlarını fark etmeleri ve bunları sağlıklı başa çıkma davranışları ile nasıl değiştireceklerini öğrenmeleri durumunda, bir müdahale programı için etkili ve yeterli gelişmeler elde edilebileceği düşünülmektedir. Nitekim bu uygulama bunun güzel bir örneğini teşkil etmektedir. Dördüncüsü, hazırlanan programın temel bileşenleri arasında yer alan mükemmeliyetçiliğin, sosyal anksiyete üzerinde son derece etkili bir rol oynadığı ya da sosyal anksiyete ile yakından ilişkili olduğu uygulama esnasında da gözlemlenmiştir. Grup içerisinde en az düzeyde sosyal anksiyete belirtileri gösteren hatta anksiyetesi olduğunu belirtmediği taktirde son derece rahat ve girişken olduğu düşünülebilecek iki üyenin yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğe sahip oldukları dikkat çekmiştir. Dahası bu üyelerin sosyal anksiyete yaşamalarında en önemli faktörün mükemmeliyetçi beklentileri olduğu söylenebilir. Bu bağlamda hazırlanan programın mükemmeliyetçilik işlem basamağına, yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğe sahip öğrenciler için daha fazla zaman ayrılmasının daha etkili sonuçlar almada yararlı olacağı düşünülmektedir. Ancak bu gözlemlerin istatistiksel olarak da desteklenebilmesi için gerek grup üyelerinin mükemmeliyetçilik düzeylerinin belirlenmesine, gerekse alınan sonuçlarda mükemmeliyetçilik işlem basamağının etki ve rolünün tespit edilmesine yönelik çalışmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Çünkü bu çalışma bahsedilen açılardan istatistiksel olarak geçerli bulgular sunmamaktadır. Dördüncü olarak, etkililiği sınanan programa katılan öğrencilerin tamamının, reddedilmekten yoğun düzeyde korku duydukları gözlemlenmiştir. Bu açıdan programda reddedilme duyarlılığına yer verilmesinin ve maruz kalma alıştırmalarının red yaşantıları oluşturulacak şekilde planlanmasının, alınan sonuçlarda etkili olduğu düşünülmektedir. Son olarak hazırlanan program grup üyelerine açıklandığı üzere yaşanan sosyal anksiyetenin hiç yaşanmamasına değil daha çok azaltılmasına, kısır döngüsünün kırılmasına ve anksiyete ile sağlıklı başa çıkma davranışlarının kazandırılmasına yöneliktir. Grup üyelerine ilişkin gözlemler ışığında hazırlanan programın amacına uygun sonuçlar sağladığı düşünülmektedir. Nitekim araştırma sonucunda programın etkililiğine dair elde edilen bulgularda bu düşünceleri destekler niteliktedir.

5.3 SONUÇLAR

Bu araştırmada, temel olarak araştırmacı tarafından hazırlanan bilişsel-davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının, üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal anksiyeteyi ve alt boyutlarını oluşturan sosyal korku-sosyal kaçınmayı azaltmadaki etkililiği sorgulanmıştır. Ayrıca deney grubuna uygulanan müdahalenin sosyal anksiyete ile örtüşen pek çok özelliği barındırdığı varsayılan red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri üzerindeki etkililiği de incelenmiştir. Bu amaçla deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturulmuş ve 11'i deney, 10'u kontrol grubunda olmak üzere toplam 21 öğrenci ile çalışılmıştır. Deney grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan dokuz oturumdan oluşan bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise sosyal anksiyeteyi azaltmaya yönelik olmayan plasebo niteliğinde yine dokuz oturumdan oluşan etkinlikler uygulanmıştır. Kontrol grubunda yer alan üyelerle yapılan bu etkinlikler grup lideri ve üyelerin istekleri doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle kontrol grubuna uygulanan plasebo etkinlikleri sosyal anksiyete yönelik olmamakla birlikte terapötik unsurları olan ve etkileşime dayalı etkinlikler olarak değerlendirilebilir. Her iki grupta da etkinlikler bir oturum hariç birer hafta arayla 2-3'er saatlik oturumlar şeklinde yürütölmüştür. Bu nedenle dokuz haftadan oluşan oturumlar on haftada tamamlanmıştır. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda deney ve kontrol grubunda yer alan tüm öğrencilere Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Red Duyarlılığı Ölçeği ve SCL-90 Kişilerarası Duyarlılık Alt testleri farklı zaman aralıklarında (oturumlar başladığında, tamamlandığında ve sonlandıktan üç ay sonra) olmak üzere üç kez uygulanmıştır.

Özetle bu araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan Bdt odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasının, üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal anksiyeteyi ve sosyal anksiyetenin alt boyutlarından olan sosyal korku ve sosyal kaçınmayı azaltmadaki etkililiği, araştırmanın temel amacı doğrultusunda hazırlanan üç temel denence (1, 2 ve 3 nolu denenceler) ile incelenmiştir. Araştırmada ayrıca deney grubuna uygulanan müdahalenin sosyal anksiyete ile örtüşen pek çok özelliği barındırdığı varsayılan red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri üzerindeki etkililiği de, bu amaç doğrultusunda hazırlanan iki temel (4 ve 5 nolu denenceler) ile incelenmiştir.

Araştırmanın temel denencelerini test etmek amacıyla deney ve kontrol grubunda yer alan tüm öğrencilerin LSAÖ'den, LSAÖ Sosyal Korku ve Sosyal Kaçınma Alt Ölçekleri'nden, RDÖ ve KDÖ'den farklı zaman aralıklarında (ön test, son test, izleme) elde ettikleri puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi tekniğiyle test edilmiştir.

Ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde edilen değerlere uygulanan istatistiksel analizlere göre deneysel müdahalenin uygulandığı deney grubu ile plasebo etkinlikleri ile yürütülen kontrol grubunun sosyal anksiyete, sosyal korku, sosyal kaçınma, red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri açısından değerlendirildiği bu çalışmada elde edilen sonuçlar denencelere göre aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

5.3.1 Araştırmanın Birinci Denencesine İlişkin Sonuçlar

1. Müdahale Etkisi: Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği'nden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür. Buna göre müdahale etkisinin anlamlı olduğu yani deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerinin ölçüm ayırımı yapılmaksızın anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Özetle; farklı deneysel koşullarda yer almak, öğrencilerinin ön test son test ve izleme ölçümü toplamından oluşan toplam sosyal anksiyetelerini farklı düzeyde etkilemektedir.

2. Zaman Etkisi: Grup ayırımı yapılmaksızın öğrencilerin LSAÖ ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre zaman etkisinin anlamlı olduğu yani deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerinin farklı zamanlarda alınan ölçümlere göre grup ayırımı yapılmaksızın anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Özetle hangi grupta olduklarına bakılmaksızın, öğrencilerin ön test, son test ve izleme testi sosyal anksiyete düzeyleri deneysel işleme bağlı olarak değişmektedir.

3. Müdahale X Zaman Ortak Etkisi: Ortak etkinin (müdahale*zaman etkisinin) incelenmesi sonucunda farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler

faktörlerinin sosyal anksiyete üzerindeki ortak etkilerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin sosyal anksiyete düzeylerinin deneysel işlem öncesinden sonrasına ve sonrasından sonraki takip sürecine anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Özetle öğrencilerin farklı deneysel koşullarda yer almaları ön-test, son-test ve izleme testi sosyal anksiyete düzeylerini farklı düzeyde etkilemektedir.

Tüm bu sonuçlar ışığında, özellikle de farklı deneysel işlemlerde yer almanın öğrencilerin farklı zamanlardaki (öntest-sontest ve izleme) sosyal anksiyete puanlarında farklı etkilere sahip olduğu dikkate alındığında, “bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması sosyal anksiyete düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilen araştırmanın birinci denencesinin doğrulandığı görülmüştür.

4. İkili Karşılaştırma Sonuçları:

- a) Deney grubunun sosyal anksiyete düzeylerinin müdahale sonrasında müdahale öncesine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.
- b) Deney grubunun sosyal anksiyete düzeylerinin izleme süreci sonrasında müdahale öncesine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.
- c) Deney grubunun müdahale ve izleme süreci sonrası sosyal anksiyete düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- d) Deney grubunun kontrol grubuna göre müdahale sonrası sosyal anksiyete düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.
- e) Deney grubunun kontrol grubuna göre izleme süreci sonrası sosyal anksiyete düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.
- f) Kontrol grubunun -müdahale öncesi ile sonrası-, -müdahale öncesi ile izleme süreci sonrası- ve -müdahale sonrası ile izleme süreci sonrası- sosyal anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Elde edilen bu sonuçlar tartışma bölümünde ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

5.3.2 Araştırmanın İkinci Denencesine İlişkin Sonuçlar

1. Müdahale Etkisi: Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, LSAÖ Sosyal Korku Alt Ölçeği'nden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark olmadığı görülmüştür. Buna göre müdahale etkisinin anlamlı olmadığı yani deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sosyal korku düzeylerinin ölçüm ayırımı yapılmaksızın anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Özetle farklı deneysel koşullarda yer almak, öğrencilerinin ön test son test ve izleme ölçümü toplamından oluşan toplam sosyal korkularını farklı düzeyde etkilememektedir.

2. Zaman Etkisi: Grup ayırımı yapılmaksızın öğrencilerin LSAÖ Sosyal Korku Alt Ölçeği ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre zaman etkisinin anlamlı olduğu yani deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sosyal korku düzeylerinin farklı zamanlarda alınan ölçümlere göre grup ayırımı yapılmaksızın anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Özetle hangi grupta olduklarına bakılmaksızın, öğrencilerin ön test, son test ve izleme testi sosyal korku düzeyleri deneysel işleme bağlı olarak değişmektedir.

3. Müdahale X Zaman Ortak Etkisi: Ortak etkinin (müdahale*zaman etkisinin) incelenmesi sonucunda farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin sosyal korku üzerindeki ortak etkilerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin sosyal korku düzeylerinin deneysel işlem öncesinden sonrasına ve sonrasında sonraki takip sürecine anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Özetle öğrencilerin farklı deneysel koşullarda yer almaları ön-test, son-test ve izleme testi sosyal korku düzeylerini farklı düzeyde etkilemektedir.

Tüm bu sonuçlar ışığında, özellikle de farklı deneysel işlemlerde yer almanın öğrencilerin farklı zamanlardaki (öntest-sontest ve izleme) sosyal korku puanlarında farklı etkilere sahip olduğu dikkate alındığında,“bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması LSAÖ'nün alt boyutunda yer alan sosyal korku düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilen araştırmanın ikinci denencesinin doğrulandığı söylenebilir.

4. İkili Karşılaştırma Sonuçları:

- a) Deney grubunun sosyal korku düzeylerinin müdahale sonrasında müdahale öncesine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.
- b) Deney grubunun sosyal korku düzeylerinin izleme süreci sonrasında, müdahale öncesine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.
- c) Deney grubunun müdahale ve izleme süreci sonrası sosyal korku düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- d) Deney grubunun kontrol grubuna göre, müdahale sonrası sosyal korku düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olmadığı görülmüştür.
- e) Deney grubunun kontrol grubuna göre, izleme süreci sonrası sosyal korku düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.
- f) Kontrol grubunun -müdahale öncesi ile sonrası-, -müdahale öncesi ile izleme süreci sonrası- ve -müdahale sonrası ile izleme süreci sonrası- sosyal korku düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Elde edilen bu sonuçlar tartışma bölümünde ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

5.3.3 Araştırmanın Üçüncü Denencesine İlişkin Sonuçlar

1. Müdahale Etkisi: Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapılmaksızın, LSAÖ Sosyal Kaçınma Alt Ölçeği'nden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür. Buna göre müdahale etkisinin anlamlı olduğu yani deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sosyal kaçınma düzeylerinin ölçüm ayırımı yapılmaksızın anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Özetle; farklı deneysel koşullarda yer almak, öğrencilerinin ön test son test ve izleme ölçümü toplamından oluşan toplam sosyal kaçınmalarını farklı düzeyde etkilemektedir.

2. Zaman Etkisi: Grup ayırımı yapılmaksızın öğrencilerin LSAÖ Sosyal Kaçınma Alt Ölçeği ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre zaman etkisinin anlamlı olduğu yani deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin sosyal kaçınma düzeylerinin farklı zamanlarda alınan ölçümlere göre grup ayırımı yapılmaksızın anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Özetle

hangi grupta olduklarına bakılmaksızın, öğrencilerin ön test, son test ve izleme testi sosyal kaçınma düzeyleri deneysel işleme bağlı olarak değişmektedir.

3. Müdahale X Zaman Ortak Etkisi: Ortak etkinin (müdahale*zaman etkisinin) incelenmesi sonucunda farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin sosyal kaçınma üzerindeki ortak etkilerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin sosyal kaçınma düzeylerinin deneysel işlem öncesinden sonrasına ve sonrasından sonraki takip sürecine anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Özetle öğrencilerin farklı deneysel koşullarda yer almaları ön-test, son-test ve izleme testi sosyal kaçınma düzeylerini farklı düzeyde etkilemektedir.

Tüm bu sonuçlar ışığında, özellikle de farklı deneysel işlemlerde yer almanın öğrencilerin farklı zamanlardaki (öntest-sontest ve izleme) sosyal kaçınma puanlarında farklı etkilere sahip olduğu dikkate alındığında, “bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği'nin alt boyutunda yer alan sosyal kaçınma düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilen araştırmanın üçüncü denencesinin doğrulandığı söylenebilir.

4. İkili Karşılaştırma Sonuçları:

- a) Deney grubunun sosyal kaçınma düzeylerinin müdahale sonrasında müdahale öncesine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.
- b) Deney grubunun sosyal kaçınma düzeylerinin izleme süreci sonrasında, müdahale öncesine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.
- c) Deney grubunun müdahale ve izleme süreci sonrası sosyal kaçınma düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- d) Deney grubunun kontrol grubuna göre, müdahale sonrası sosyal kaçınma düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.
- e) Deney grubunun kontrol grubuna göre, izleme süreci sonrası sosyal kaçınma düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.

f) Kontrol grubunun -müdahale öncesi ile sonrası-, -müdahale öncesi ile izleme süreci sonrası- ve -müdahale sonrası ile izleme süreci sonrası- sosyal kaçınma düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Elde edilen bu sonuçlar tartışma bölümünde ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

5.3.4 Araştırmanın Dördüncü Denencesine İlişkin Sonuçlar

1. Müdahale Etkisi: Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Red Duyarlılığı Ölçeği'nden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark olmadığı görülmüştür. Buna göre müdahale etkisinin anlamlı olmadığı, yani deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin red duyarlılığı düzeylerinin ölçüm ayırımı yapılmaksızın anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Özetle; farklı deneysel koşullarda yer almak, öğrencilerinin ön test son test ve izleme ölçümü toplamından oluşan toplam red duyarlılıklarını farklı düzeyde etkilememektedir.

2. Zaman Etkisi: Grup ayırımı yapılmaksızın öğrencilerin RDÖ ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre zaman etkisinin anlamlı olduğu yani deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin red duyarlılığı düzeylerinin farklı zamanlarda alınan ölçümlere göre grup ayırımı yapılmaksızın anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Özetle hangi grupta olduklarına bakılmaksızın, öğrencilerin ön test, son test ve izleme testi red duyarlılığı düzeyleri deneysel işleme bağlı olarak değişmektedir.

3. Müdahale X Zaman Ortak Etkisi: Ortak etkinin (müdahale*zaman etkisinin) incelenmesi sonucunda farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin red duyarlılığı üzerindeki ortak etkilerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin red duyarlılığı düzeylerinin deneysel işlem öncesinden sonrasına ve sonrasında sonraki takip sürecine anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Özetle öğrencilerin farklı deneysel koşullarda yer almaları ön-test, son-test ve izleme testi red duyarlılığı düzeylerini farklı düzeyde etkilemektedir.

Tüm bu bulgular ışığında, özellikle de farklı deneysel işlemlerde yer almanın öğrencilerin farklı zamanlardaki (öntest-sontest ve izleme) red duyarlılığı

puanlarında farklı etkilere sahip olduğu dikkate alındığında; “bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması red duyarlılığı düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilen araştırmanın dördüncü denencesinin doğrulandığı söylenebilir.

4. İkili Karşılaştırma Sonuçları:

a) Deney grubunun reddedilme duyarlılığı düzeylerinin müdahale sonrasında müdahale öncesine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.

b) Deney grubunun reddedilme duyarlılığı düzeylerinin izleme süreci sonrasında, müdahale öncesine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.

c) Deney grubunun izleme süreci sonrası reddedilme duyarlılığı düzeylerinin, müdahale sonrası reddedilme duyarlılığı düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.

d) Deney grubunun kontrol grubuna göre, müdahale sonrası reddedilme duyarlılığı düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olmadığı görülmüştür.

e) Deney grubunun kontrol grubuna göre, izleme süreci sonrası reddedilme duyarlılığı düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.

f) Kontrol grubunun -müdahale öncesi ile sonrası reddedilme duyarlılığı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, buna karşın, -müdahale öncesi ile izleme süreci sonrası- ve -müdahale sonrası ile izleme süreci sonrası- reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Elde edilen bu sonuçlar tartışma bölümünde ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

5.3.5 Araştırmanın Beşinci Denencesine İlişkin Sonuçlar

1. Müdahale Etkisi: Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği'nden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark olmadığı görülmüştür. Buna göre müdahale etkisinin anlamlı olmadığı, yani deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık düzeylerinin ölçüm ayırımı yapılmaksızın anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Özetle; farklı deneysel koşullarda yer almak, öğrencilerinin ön test son test ve izleme ölçümü

toplamından oluşan toplam kişilerarası duyarlılıklarını farklı düzeyde etkilememektedir.

2. Zaman Etkisi: Grup ayrımı yapılmaksızın öğrencilerin KDÖ ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre zaman etkisinin anlamlı olduğu yani deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık düzeylerinin farklı zamanlarda alınan ölçümlere göre grup ayrımı yapılmaksızın anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Özetle hangi grupta olduklarına bakılmaksızın, öğrencilerin ön test, son test ve izleme testi kişilerarası duyarlılık düzeyleri deneysel işleme bağlı olarak değişmektedir.

3. Müdahale X Zaman Ortak Etkisi: Ortak etkinin (müdahale*zaman etkisinin) incelenmesi sonucunda farklı işlem gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin kişilerarası duyarlılık üzerindeki ortak etkilerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin kişilerarası duyarlılık düzeylerinin deneysel işlem öncesinden sonrasına ve sonrasından sonraki takip sürecine anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Özetle öğrencilerin farklı deneysel koşullarda yer almaları ön-test, son-test ve izleme testi kişilerarası duyarlılık düzeylerini farklı düzeyde etkilemektedir.

Tüm bu sonuçlar ışığında, özellikle de farklı deneysel işlemlerde yer almanın öğrencilerin farklı zamanlardaki (öntest-sontest ve izleme) kişilerarası duyarlılık puanlarında farklı etkilere sahip olduğu dikkate alındığında, “bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması kişilerarası duyarlılık düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilen araştırmanın beşinci denencesinin doğrulandığı söylenebilir.

4. İkili Karşılaştırma Sonuçları:

a) Deney grubunun kişilerarası duyarlılık düzeylerinin müdahale sonrasında müdahale öncesine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.

b) Deney grubunun kişilerarası duyarlılık düzeylerinin izleme süreci sonrasında, müdahale öncesine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.

c) Deney grubunun izleme süreci sonrası kişilerarası duyarlılık düzeylerinin, müdahale sonrası kişilerarası duyarlılık düzeylerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.

d) Deney grubunun kontrol grubuna göre, müdahale sonrası kişilerarası duyarlılık düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olmadığı görülmüştür.

e) Deney grubunun kontrol grubuna göre, izleme süreci sonrası kişilerarası duyarlılık düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür.

f) Kontrol grubunun -müdahale öncesi ile sonrası-, -müdahale öncesi ile izleme süreci sonrası- ve -müdahale sonrası ile izleme süreci sonrası- kişilerarası duyarlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Elde edilen bu sonuçlar tartışma bölümünde ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

5.4 ÖNERİLER

5.4.1. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler

1. Bu araştırmada, deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların ‘red duyarlılığı’ ve ‘kişiler arası duyarlılık’ son test puanlarına ilişkin gruplar arası bir farklılaşma olmaması, ancak izleme puanları arasında gruplar arası anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu nedenle yapılacak benzeri araştırmalarda bu değişkenlerin daha uzun dönem çalışılmaya ihtiyacı olup olmadığı araştırılabilir. Özellikle erken dönem yaşantılarını akla getiren ve kişilik örüntüsü haline dönüşen bu faktörler gelişimsel boyutla ele alınarak yeni ve zenginleştirilmiş bir programla çalışılabilir.

2. Bu çalışmada hazırlanan ve etkiliği sınanan program grupla psikolojik danışma formatındadır ve bu formatta uygulanan programın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlık düzeylerini azalttığı görülmüştür. Yeni yapılacak araştırmalarda programın bireysel danışma formatı ile etkiliği sınanabileceği gibi, bireysel ve grupla danışma şekline 2 ayrı formatta uygulaması yapılarak programın etkiliği karşılaştırmalı olarak test edilebilir.

3. Bu araştırma Türkiye’de bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma yaklaşımının üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete üzerindeki etkisinin incelendiği ikinci çalışmadır. Bununla birlikte hazırlanan programın sosyal anksiyete ile ilişkili özellikler barındıran kişilerarası duyarlılık ve red duyarlılığı gibi kişilik

yapıları üzerindeki etkisinin sınındığı ilk çalışmadır. Bu nedenle hazırlanan programın yeni yapılacak araştırmalarda da kullanılması ve etkililiğinin yeniden sorgulanarak elde edilen bulguların kararlılığının test edilmesi önerilebilir.

4. Bu çalışma dokuz oturumla sınırlandırılmış ve sosyal anksiyete ile ilişkili olduğu varsayılan reddedilme duyarlılığı, kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik işlem basamaklarına 2 oturum zaman ayrılmıştır. Özellikle izleme süreci sonunda elde edilen sonuçlar bu değişkenlerin daha detaylı çalışılması durumuna etkililiğin artabileceği şeklinde yorumlanacak niteliktedir. Bu nedenle yapılacak benzeri çalışmalarda çalışma süresi 3-4 oturum arasında artırılabilir. Böylelikle hazırlanan programın araştırmanın bağımlı değişkenleri üzerindeki etkisi pekiştirilebilir. Ek olarak genişletilmiş bir içerikle hazırlanan programın etkililiğine ilişkin sonuçlar bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla karşılaştırılabilir.

5. Bu çalışmada elde edilen bulgular kontrol grubunda yürütölen plasebo etkinlikleri ile de üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete, sosyal korku, sosyal kaçınma, red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık düzeylerinde bir miktar azalma olabileceğini göstermiştir. Bu nedenle söz konusu durumlar için tehlike altında olduğu düşünölen öğrencilerle grup rehberliği etkinliklerinin yürütölmeleri önerilebilir. Bu etkinlikler söz konusu sorunların oluşumu ya da gidişatında önleyici bir rol oynayabilir. Ancak bu etkinliklerin kronikleşmiş ya da çok belirgin olarak yaşanılan sorunlar için yeterli olmayacağı unutulmamalıdır.

6. Bu araştırmada bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının uzun süreli etkisi 3 aylık izlemelerle incelenmeye çalışılmıştır. İzleme süreci sonunda elde edilen sonuçlar sosyal korku, kişilerarası duyarlılık ve reddedilme duyarlılığı düzeylerinin müdahale bitimine göre anlamlı düzeyde düştüğünü göstermiştir. Bu nedenle yapılacak benzeri çalışmalarda deneysel müdahalenin tamamlanmasının ardından 3, 6 ve 12 ay arayla birden fazla izleme ölçümünün yapılması durumunda deneysel işlemin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi ve kalıcılığı daha belirgin olarak ortaya konulabilir.

5.4.2 Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler

1. Bu araştırmada sosyal anksiyeteyi, reddedilme duyarlılığını ve kişilerarası duyarlılığını ölçmek üzere birer ölçüm aracı kullanılmıştır. Bu yüzden elde edilen bulgular bu ölçüm araçlarından elde edilen verilere göre değerlendirilmiştir. Bununla birlikte yurtdışında yapılan ve sosyal anksiyete üzerinde etkiliği sınınan bdt odaklı bazı çalışmalarda sosyal anksiyeteyi ölçmek üzere farklı ölçeklerin kullanıldığı ve zaman zaman farklı sonuçlar elde edilebildiği görülmektedir. Bu nedenle yapılacak benzeri araştırmalarda her bir bağımlı değişken için birden fazla ölçek kullanılarak elde edilen puanlar karşılaştırılabilir ve aralarındaki korelasyona bakılarak elde edilen sonuçların genellenebilirliği artırılabilir.
2. Bu araştırmada etkiliği sınınan programın temel amacı üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete ile başa çıkmalarına yardımcı olmaktır. Programın işlem basamakları arasında reddedilme duyarlılığı, kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik yer almaktadır. Bu nedenle programın red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık üzerindeki etkisi de sınınanmıştır. Ancak uygulanan programın mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisi incelenmemiştir. Yapılacak benzeri araştırmalarda programın mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisi de sınınanabilir.
3. Bilişsel davranışçı yaklaşım ile ilgili yeterli düzeyde teori ve pratiğe sahip psikolojik danışmanlar ve uzmanların bu araştırmada üniversite öğrencileri üzerinde sosyal anksiyeteye baş etmede etkililiği sınınanmış bu programdan yararlanabilmesi için el kitabı niteliğinde bir yayın yapılarak programın uygulanabilirliği kolaylaştırılabilir ve aynı zamanda genişletilebilir.
4. Bu araştırmada bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete ve diğer değişkenler üzerindeki etkisi incelenirken, alternatif bir yaklaşımla karşılaştırma yapılmamıştır. Yapılacak yeni araştırmalarda hazırlanan programın alternatif yaklaşımlarla (Gestalt yaklaşım, Gerçeklik terapisi vb.) ya da farklı sağaltım unsurları ile oluşturulmuş programlarla (sosyal beceri eğitimi, gevşeme eğitimi, benlik saygısı geliştirme,vb) karşılaştırılarak etkisi incelenebilir.

5. Bu araştırmada deney grubunda bulunan bir öğrenci uygulamadan ayrılmış, kontrol grubunda bulunan iki öğrenci ise otuşumlara dzenli olarak devam etmeyerek 4-5 hafta devamsızlık yapmışlardır. Araştırmada öğrencilerinin katılımını ya da devamlılığını sağlamak amacıyla herhangi bir pekiştireç kullanılmamıştır. Bu nedenle yapılacak benzeri araştırmalarda devamsız katılımcıların devamlılığını sağlamak amacıyla pekiştireçler sunulabilir.

6. Bu çalışmada grupların oluşturulmasının hemen ardından grupla psikolojik danışma oturumlarına geçilmiştir. Yurt dışında yapılan sosyal anksiyete ile ilgili bazı çalışmalarda grupla danışma oturumlarına geçilmeden önce gruplarda yer alan deneklerle birkaç seans bireysel danışma yapılmasının grupla danışma uygulamasının etkisini güçlendirdiği belirtilmektedir. Bu nedenle yapılacak benzeri araştırmalarda grupla danışma uygulaması öncesinde üyelerle bireysel danışma yapılması ve programın etkililiğinin karşılaştırılmal olarak incelenmesi önerilebilir.

5.4.3 Alanda Çalışan Uzmanlar İçin Öneriler

1- Bu çalışmadan elde edilen bulgular, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal anksiyeteyi azaltmada etkili bir yaklaşım olduğunu bir kez daha desteklemiştir. Ayrıca, uygulanan programın reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlık üzerinde de etkili olduğu görölmüştür. Bu nedenle bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bireysel ya da grupla danışma hizmetlerinin üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde ve diğer sağlık birimlerinde çalışan uygulamacılar tarafından benzer sorunlar yaşayan üniversite öğrencilerine yardımcı olmak için kullanılması önerilebilir. Bununla birlikte bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak sunulacak hizmetlerde, bu hizmeti sunacak olan psikolojik danışman ya da diğer ruh sağlığı uzmanlarının bilişsel-davranışçı yaklaşım konusunda yeteri düzeyde kuramsal bilgi ve uygulama birikimine sahip olması gerektiği unutulmamalıdır.

2- Okullarda çalışan psikolojik danışmanların bilişsel davranışçı yaklaşımla ilgili yeterli donanıma sahip olmamaları durumunda, bireyi tanıma teknikleri ve görüşmelerle sosyal anksiyetesi, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılığı yüksek olduğu düşünülen öğrencilerin, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak yürütölen sağaltımlara yönlendirmeleri önerilebilir.

3- Bilişsel davranışçı yaklaşımlar danışanın kendi kendinin terapisti olmasını sağlayan eğitici ve öğretici yaklaşımlardır. Nitekim bu araştırmada elde edilen bulgular ve yapılan gözlemler 9 haftalık oturumlardan oluşan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma yaşantısı sonlandırıldıktan sonra da öğrencilerde gözlemlenen olumlu değişimlerin artarak devam ettiğini göstermektedir. Bu nedenle özellikle de üniversite öğrencilerinde daha büyük gruplarla yürütülecek grup rehberliği çalışmalarının ya da bilgilendirme toplantılarının önleyici ya da yardım arayışında bulunması için destekleyici olabileceği düşünülmektedir.

4- Bu çalışmada uygulanan programın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık üzerinde verdiği etkili sonuçlar gözönünde bulundurularak söz konusu durumlar için önleyici nitelikte bilişsel yapılandırma ve davranış kazandırma programları hazırlanabilir.

KAYNAKÇA

- Abramowitz, J. S., Moore, E. L., Braddock, A. E. and Harrington, D. L. (2009). Self-Help Cognitive–Behavioral Therapy with Minimal Therapist Contact for Social Phobia: A Controlled Trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 50, 98-105.
- Agras, W. S. (1990). Treatment of Social Phobias. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 51, 56-58.
- Ak, B. (2008). Verilerin Düzenlenmesi ve Gösterimi. Ş. Kalaycı (Editör). *Spss Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. (Üçüncü baskı), s. 3-47. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Akdemir, A. ve Cinemre, B. (1996). Sosyal Fobi: Epidemiyoloji, Eşlik Eden Hastalıklar, Klinik Gidiş, Prognoz. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 4(1), 11-17.
- Albano, A. M., Marten, P. A., Holt, C. S., Heimberg R. G. and Barlow, D. H. (1995). Cognitive-Behavioral Group Treatment for Social Phobia in Adolescents: A Preliminary Study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 183, 649-656.
- Alden, L. E. and Bieling, P. (1998). Interpersonal Consequences of the Pursuit of Safety. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 53-64.
- Alpar, R. (2003). *Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemlere Giriş 1*. (İkinci baskı), İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2000). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*. (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andersson, G., Bergstrom, J., Hollandare, F., Carlbring, P., Kaldö, V. and Ekselius, L. (2006). Internet-Based Self-Help with Therapist Feedback and in Vivo Group Exposure For Social Phobia: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(4), 677-686.
- Andrews, G., Creamer, M., Crino, R., Hunt, C., Lampe L. and Page, A. (2003). *The Treatment of Anxiety Disorders: Clinician Guides and Patient Manuals*. New York: Cambridge University Press.

- Andrews, G., Freed, S. and Teesson, M. (1994). Proximity and Anticipation of a Negative Outcome in Phobias. *Behaviour Research and Therapy*, 32(6), 643-645.
- Antony, M. M. (1997). Assessment and Treatment of Social Phobia. *Canadian Journal of Psychiatry*, 42(8).
- Antony, M. M., Liss, A., Summerfeldt L. J. and Swinson, R. P. (November, 2000). Changes in Perfectionism Following Cognitive Behavioural Treatment of Social Phobia. *Paper Presented at The Meeting of The Association for Advancement of Behavior Therapy*. New Orleans.
- Antony, M. and Swinson, R. P. (1998). *Mükemmeliyetçilik Dost Sandığınız Düşman*. (Çev. A. Açıkgöz). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Ata, B. ve Urman, B. (2008). Araştırma Makalelerinin Kritik Analizi. *Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Dergisi*, 5(2), 83-88.
- Aydın, A. (2006). *Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.
- Aydın, A., Tekinsav-Sütçü, S. ve Sorias, O. (2010). Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 25-36.
- Baer, S. and Garland, E. J. (2005). Pilot Study of Community-Based Cognitive Behavioral Group Therapy for Adolescents with Social Phobia. *Journal of the American Academy of Child Adolescent Psychiatry*, 44(3), 258-264.
- Bahçecitapar, M. (2006). *Uzun Süreli Verilerin Analizinde Kullanılan İstatistiksel Modeller*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi: Ankara.
- Battersby, M. (2000). Response to -Does Reducing Safety Behaviours Improve Treatment Response in Patients with Social Phobia?. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 34, 871-872.
- Baumeister, R. F. and Leary, M. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.

- Beck, A. T. (1964). Thinking and Depression II. Theory and Therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561-571.
- Beck, A. T. (2008). *Bilissel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. (Çev. V. Öztürk ve A. Türkcan, Edt. T. Özakkaş). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T. and Emery, G. (2006). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*. (Çev. V. Öztürk). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., Emery, G. and Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias. A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. and Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi*. (Çev. N. Hisli Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bieling, P. J., McCabe, R. E. and Antony, M. M. (2006). *Cognitive-Behavioral Therapy in Groups*. New York: The Guilford Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Loss, Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- Boyce, P. and Parker, G. (1989). Development of A Scale to Measure Interpersonal Sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 23(3), 341-351.
- Boyce, P., Hickie, I., Parker, G. and Mitchell, P. (1993). Specificity of Interpersonal Sensitivity to Non-Melancholic Depression. *Journal of Affective Disorders*, 27, 101-105.
- Boyce, P., Hickie, I., Parker, G., Mitchell, P., Wilhelm, K. and Brodaty, H. (1992). Interpersonal Sensitivity and the One-Year Outcome of a Depressive Episode. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 26, 156-161.
- Bögels, S. M. and Mansell, W. (2004). Attention Processes in The Maintenance and Treatment of Social Phobia: Hypervigilance, Avoidance and Self-Focused Attention. *Clinical Psychology Review*, 24, 827–856.

- Brendle, J. R. (2005). *Validation of a Quantitative Measure to Assess Schema Content Associated with Social Anxiety*. Unpublished Master Dissertation. University of North Dakota: Grand Forks, North Dakota.
- Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script For Self-Defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52.
- Burns, L. R. and Fedewa, B. A. (2005). Cognitive Styles Links With Perfectionistic Thinking. *Personality and Individual Differences*, 38, 103-113.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M. and Beck, A. T. (2006). The Empirical Status of Cognitive-Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses. *Clinical Psychology Review*, 26, 17– 31.
- Butler, J. C., Doherty, M. S. and Potter, R. M. (2007). The Social Antecedents and Consequences of Interpersonal Rejection Sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 43, 1376-1385.
- Büyüköztürk, Ş. (2001). *DeneySEL Desenler: Ön Test Son Test Kontrol Gruplu Desen*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni Spss Uygulamaları ve Yorum*. (Onuncu baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Caballo, V. E., Andres, V. and Bas, F. (1998). Social Phobia. In V. E. Caballo (Ed.). *International Handbook of Cognitive and Behavioural Treatments for Psychological Disorders*. pp. 23-79, Oxford: Pergamon/Elsevier Science.
- Chambless, D. L., Tran, G. Q. and Glass, C.R. (1997). Predictors of Response to Cognitive-Behavioral Group Therapy for Social Phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(3), 221-240.
- Clark, D. M. (1999). Anxiety Disorders: Why They Persist and How to Treat Them. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 5-27.
- Clark, D. M. (2001). A Cognitive Perspective on Social Phobia. In W. R. Crozier and L. E. Alden (Eds.). *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness*. New York: John Wiley and Sons Ltd.
- Clark, D. M. and McManus, F. (2002). Information Processing in Social Phobia. *Biological Psychiatry*, 51, 92–100.

- Clark, D. M. and Wells, A. (1995). A Cognitive Model of Social Phobia. In R. G. Heimberg, M. Liebowitz, D. Hope and F. Scheier (Eds.). *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment*. New York: The Guilford Press.
- Coles, M. E., Hart, T. A. and Heimberg, R. G. (2001). Cognitive- Behavioral Group Treatment for Social Phobia. In W. R. Crozier and L. E. Alden (Eds.). *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness*. New York: Wiley Sons Ltd.
- Coolican, H. (1990). *Research Methods and Statistic in Psychology*. London: Hodder and Stoughton.
- Cottraux, J., Note, I., Albuissou, E., Yao, S. N., Note, B., Mollard, E., Bonasse, F., Jalenques, I., Guerin, J. and Coudert, A. J. (2000). Cognitive Behavior Therapy Versus Supportive Therapy in Social Phobia: A Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69(3), 137–146.
- Could, R. A., Buckminster, S., Pollack, M. H., Otto, M. W. and Yap, L. (1997). Cognitive-Behavioral and Pharmacological Treatment for Social Phobia: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 4, 291-306.
- Cox, B. J., Ross, L., Swinson, R. P. and Dorenfeld, D. M. (1998). A Comparison of Social Phobia Outcome Measures in Cognitive-Behavioral Group Therapy. *Behavioral Modification*, 22 (3), 285-297.
- Creasey, G. and McInnis M. H. (2001). Affective Responses, Cognitive Appraisals, and Conflict Tactics in Late Adolescent Romantic Relationships: Associations with Attachment Orientations. *Journal of Counseling Psychology*, 48(2), 85-96.
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başaçıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Bursa.
- Çolak, T. S. (2010). *Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Sosyal Fobi Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Dağ, İ. (1991). Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin Üniversite Öğrencileri için Güvenirliği ve Geçerliliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21, 5-12.

- Dağ, İ. (2000). *Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)*. Ö. Aydemir ve E. Köroğlu (Editörler). *Psikiyatride Kullanılan Ölçekler*. s.33-40, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Davidson, J. R. T., Hughes, D. C., George, L. K. and Blazer, D. G. (1994). The Boundary of Social Phobia: Exploring The Threshold. *Archives of General Psychiatry*, 51(12), 975-983.
- Davidson, J. R., Foa, E. B., Huppert, J. D., Keefe, F. J., Franklin, M. E., Compton, J.S., Zhao, N., Connor, K.M., Lynch, T.R. and Gadde, K.M. (2004). Fluoxetine, Comprehensive Cognitive Behavioral Therapy, and Placebo in Generalized Social Phobia. *Archives of General Psychiatry*, 61(10),1005-13.
- Davidson, J. R., Zisook, S., Giller, E. and Helms, M. (1989). Symptoms of Interpersonal Sensitivity in Depression. *Comprehensive Psychiatry*, 30, 357–368.
- DiBartolo. P. M., Frost, R. O., Dixon, A. ve Almodovar, S. (2001). Can Cognitive Restructuring Reduce the Disruption Associated with Perfectionistic Concerns?. *Behavior Therapy*, 32, 67–184.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal Fobi, *Psikiyatri Dünyası*. 1,18-24.
- Dilbaz, N. (2001). Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Geçerlik ve Güvenilirliği. 37. *Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı*. İstanbul.
- Dinnel, D. L., Kleinknecht, R. A. and Tanaka-Matsumi, J. (2002). A Cross-Cultural Comparison of Social Phobia Symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24, 75-84.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Surelerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2008). Sosyal Anksiyete Bozukluğunun (Sosyal Fobi) Doğası: Bir Gözden Geçirme. 17. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi. Sakarya
- Downey, G. and Feldman, S. I. (1996). Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327-1343.

- Dünya Sağlık Örgütü ICD-10 (1993). Ruhsal ve Davranışlar Bozukluklar Sınıflandırması: Klinik Tanımlamalar ve Tanı Kılavuzları (Çev. F. Çuhadaroğlu, İ. Kaplan, G. Özgen, O. Öztürk, M. Rezaki ve B. Uluğ). Ankara: Medikomat Basım Yayın.
- Ediger, J. P. (2005). *Meta-Perceptive Accuracy in Social Anxiety*. Unpublished Unpublished Doctoral Dissertation. University of Monitoba: Canada.
- Edwards, S. L., Rapee, R. and Franklin, J. (2003). Post-Event Rumination and Recall Bias for Social Performance Event in High and Low Socially Anxious Individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 603–617.
- Efran, J. S. and Korn, P. R. (1969). Measurement of Social Caution: Self-appraisal, Role Playing, and Discussion Behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(1), 78-83.
- Elmacı, F. (2008). *Bilişsel - Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Korkuları Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Elting, D. T. (1999). *Longitudinal Assessment of Cognition in Social fobia: An Exploration of The Process of Cognitive Change*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Nebreska. Lincoln-Nebreska.
- Emmelkamp, P. M. G., Bouman, T. K. and Scholing, A. (1994). Sosyal Fobinin Tedavisi. E. Köroğlu (Çeviri Editörü). *Anksiyete Bozuklukları Klinik Uygulama Kılavuzu*. s. 97-101. Ankara: Medikomat Basım.
- Erikson, E. (1950). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Erol, N., Kılıç, C., Ulusoy, M., Keçeci, M. ve Şimsek, Z. T. (1998). *Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırma Raporu*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Erözkan, A. (2004a). Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Duyarlılıkları ile Reddedilme Duyarlılıklarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 85-98.
- Erözkan, A. (2004b). Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları İle Sosyal Anksiyete Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi*. Malatya.
- Erözkan, A. (2004c). *Romantik İlişkilerde Reddedilmeye Dayalı İncinebilirlik Bilişsel Değerlendirme ve Başaçıkma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi: Trabzon.

- Essau C. A., Conradt, J. and Petermann, F. (1999). Frequency and Comorbidity of Social Phobia and Social Fears in Adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 831-843.
- Fedoroff, C. and Taylor, S. (2001). Psychological and Pharmacological Treatments of Social Phobia: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychopharmacology*, 21, 311-324.
- Feeney, S. L. (2004). The Cognitive-Behavioral Treatment of Social Phobia. *Clinical Case Studies*, 3(2), 124- 146.
- Feske, U. and Chambless, D. L. (1995). Cognitive Behavioral Versus Exposure Only Treatment for Social Phobia: A Meta-Analysis. *Behavior Therapy*, 26(4), 695-720.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. (Third Edition). London: Sage Publications.
- Filion-Rosset, J. (2004). *Cognitive Changes Following Cognitive Behavioral Therapy for Social Phobia*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Manitoba: Canada.
- Fishman, S. T. (2006). A Yeoman's Job in Developing, Refining, Revising, and Executing a Manualized Group Version of the Clark and Wells (1995) Model, Although More Remains To Be Done. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 2(1), 1-8.
- Free, M. L. (2007). *Cognitive Therapy in Groups Guidelines and Resources for Practice*.(Second edition). England: John Wiley and Sons.
- Fresco, D. M. and Heimberg, R. G. (2001). Empirically Supported Psychological Treatments for Social Phobia. *Psychiatric Annals*, 31, 489-497.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C., Mattia, J. I. and Neubauer, A. L. (1993). A Comparison of Two Measures of Perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Frost, R. O., Turcotte, T. A., Heimberg, R. G., Mattia, J. I., Holt, C. and Hope, D. A. (1995). Reactions to Mistakes Among Subjects High and Low in Perfectionistic Concern Over Mistakes. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 195-205.

- Furmark, T., Tillfors, M., Everz, P., Marteinsdottir, I., Gefvert, O. and Fredrikson, M. (1999). Social Phobia in The General Population: Prevalence and Sociodemographic Profile. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 34, 416-424.
- Gamst, G., Meyers, L. S. and Guarino, A. J. (2008). *Analysis of Variance Designs A Conceptual and Computational Approach with SPSS and SAS*. New York: Cambridge University Press.
- Gazelle, H. and Ladd, G. W. (2003). Anxious Solitude and Peer Exclusion: A Diathesis-Stress Model of Internalizing Trajectories in Childhood. *Child Development*, 74, 257-278.
- Gilboa-Schechtman, E., Foa, E., Vaknin, Y., Marom, S. and Hermesh, H. (2008). Interpersonal Sensitivity and Response Bias in Social Phobia and Depression: Labeling Emotional Expressions. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 605-618.
- Gold, D. B. and Wegner, D. M. (1995). Origins of Ruminative Thought: Trauma, Incompleteness, Nondisclosure, and Suppression, *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1245-1261.
- Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 1-9.
- Gümüş, A. E. (2002). *Sosyal Kaygıyla Başaçıkma Grup Programının Üniversites Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hamamcı, Z. (2002). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Psikodrama Uygulamasının Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Temel İnançlar Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Harb, G. C. and Heimberg, R. G. (2006). Social Anxiety Disorder. In J. E. Fisher and W. O'Donohue (Eds.). *Practitioner's Guide to Evidence-Based Psychotherapy*. New York: Springer Publishing Company.

- Harb, G. C., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Schneier, F. R. and Liebowitz, M. R. (2002). The Psychometric Properties of the Interpersonal Sensitivity Measure in Social Anxiety Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 961–979.
- Hayes, S. A., Miller, N. A., Hope, D. A., Heimberg, R. G. and Juster, H. R. (2008). Assessing Client Progress Session by Session in The Treatment of Social Anxiety Disorder: The Social Anxiety Session Change Index. *Cognitive and Behavioral Practice*, 15, 203–211.
- Hayward, C., Varady, S., Albano, A. M., Thienemann, M., Henderson, L. and Schatzberg, A. F. (2000). Cognitive-Behavioral Group Therapy for Social Phobia in Female Adolescents: Results of a Pilot Study. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 39(6), 721-726.
- Heimberg, R. G. (1991). *Cognitive Behavioral Treatment of Social Phobia in a Group Setting: A Treatment Manual*. Unpublished Treatment Manuscript. pp. 129-135. Center for Stress and Anxiety Disorders. State University of New York. Albany.
- Heimberg, R. G. (2002). Cognitive-Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: Current Status and Future Directions. *Biological Psychiatry*, 51, 101–108.
- Heimberg, R. G. and Becker, R. E. (2002). *Cognitive-Behavioral Group Therapy for Social Phobia: Basic Mechanisms and Clinical Strategies*. New York: Guilford Press.
- Heimberg, R. G. and Barlow, D. H. (1991). New Developments in Cognitive-Behavioral Therapy for Social Phobia. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 52, 21-30.
- Heimberg, R. G., Dodge, C. S., Hope, D. A., Kennedy, C. R., Zollo, L. J. and Becker, R. E. (1990). Cognitive Behavioral Group Treatment for Social Phobia: Comparison with A Credible Placebo Control. *Cognitive Therapy and Research*, 14(1), 1-23.
- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R. and Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric Properties of The Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 29, 199-212.

- Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A., Schneier, F. R., Holt, C. S., Welkowitz, L. A., Juster, H. R., Campeas, R., Bruch, M. A., Cloitre, M., Fallon, B. and Klein, D. F. (1998). Cognitive Behavioral Group Therapy with Phenelzine Therapy for Social Phobia:12-Week Outcome. *Archives of General Psychiatry*, *55*(12), 1133-1141.
- Heimberg, R. G., Salzman, D. G., Holt, C. S. and Blendell, K. A. (1993). Cognitive-Behavioral Group Treatment For Social Phobia: Effectiveness At Five-Year Follow-up. *Cognitive Therapy and Research*, *17*(4), 325-339.
- Herbert, J. D., Gaudiano, B. A., Rheingold, A. A., Myers, V. H., Dalrymple, K. and Nolan, E. M. (2005). Social Skills Training Augments the Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder. *Behavior Therapy*, *36*, 125–138.
- Herbert, J. D., Rheingold, A. A. and Goldstein, S. G. (2002). Brief Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, *9*, 1-8.
- Hewitt, P. L. and Flett, G. L. (1990). Perfectionism and Depression: A Multidimensional Analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, *5*, 423-438.
- Hewitt, P. L. and Flett, G. L. (1993), Dimensions of Perfectionism, Daily Stress and Depression: A Test of Specific Vulnerability Hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, *102*, 58-65.
- Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, B., Collins, L. and Flynn C. A. (2002). Perfectionism in Children: Associations with Depression, Anxiety, and Anger. *Personality and Individual Differences*, *32*, 1049-1061.
- Hofmann, S. G. (2008). Cognitive Processes During Fear Acquisition and Extinction in Animals and Humans: Implications for Exposure Therapy of Anxiety Disorders. *Clinical Psychological Review*, *28*(2), 199-210.
- Hofmann, S. G. and Otto, M. V. (2008). *Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorders: Evidence Based and Disorder Specific Treatment Techniques*. New York: Routledge Taylor and Francis Group, LLC.
- Hofmann, S. G. and Smits, A. J. (2008). Cognitive-Behavioral Therapy for Adult Anxiety Disorders: A Meta-Analysis of Randomized Placebo Controlled Trials. *The Journal of Clinical Psychiatry*, *69*(4), 621-632.

- Hofmann, S. G., Ehlers, A. and Roth, W. T. (1995). Conditioning Theory: A Model for The Etiology of Public Speaking Anxiety?. *Behaviour Research and Therapy*, 33(5), 567-571.
- Hope, D. A., Burns, J. A., Hayes, S. A., Herbert, J. D. and Warner, M. D. (2010). Automatic Thoughts and Cognitive Restructuring in Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 1-12.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G. and Bruch, M. A. (1995). Dismantling Cognitive-Behavioral Group Therapy for Social Phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 33(6), 637-650.
- Horney, K. (1937). *The Neurotic Personality of Our Time*. New York: Norton.
- Hovardaoğlu, S. (2000). *Davranış Bilimleri için Araştırma Teknikleri*. Ankara: Ve-Ga Yayınları.
- Hudson, J. L. and Rapee, R. M. (2000). The Origins of Social Phobia. *Behavior Modification*, 24(1).
- Ingram, R. E. and Scott, W. D. (1990). Cognitive Behavioral Therapy. In A. S. Bellack, M. Hersen and A. E. Kazdin (Eds.). *International Handbook of Behavior Modification and Therapy*. New York: Plenum Press.
- İnanç, N., Savaş, H. A., Tutkun, H., Herken, H. ve Savaş, E. (2004). Gaziantep Üniversitesi Medikososyal Merkezinde Psikiyatrik Açından İncelenen Öğrencilerin Klinik ve Sosyodemografik Özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5, 222-230.
- İzgiç, F., Akyüz, G. D., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207-214.
- Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde Bilişsel Yapılar ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Açısından Yorumlanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Kaya, N., Çilli, A. S., Aşkın, H., Herken, R., Özkan, İ. ve Kucur, R. (1997). Orta ve Yüksek Öğrenim Öğrencilerinde Sosyal Fobik Belirti Yaygınlığı. *Genel Tıp Dergisi*, 7(3).

- Kearney, C. A. (2005). The Treatment of Social Anxiety and Social Phobia in Youths. In C. A. Kearney (Ed.). *Series in Anxiety and Related Disorders: Social Anxiety and Social Phobia in Youth: Characteristics, Assessment, and Psychological Treatment*. pp.109-124. Dordrecht: Springer Science Business Media, Inc.
- Kenwright, M., Marks, I. M., Gega, L. and Mataix-Cols, D. (2004). Computer-Aided Self-Help for Phobia/Panic Via Internet at Home: A Pilot Study. *The British Journal of Psychiatry*, 184, 448-449
- Kessler, R. C., McGonagle, K.A., Zhao, S., Nelson, C.B., Hughes, M., Eshleman, S., Wittchen, H.U. and Kendler, K.S. (1994). Lifetime and 12-Month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in The United States: Results from The National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 51, 8-19.
- Kessler, R. C., Stang, P., Wittchen, H.-U., Stein, M. and Walters, E. E. (1999). Lifetime Co-Morbidities Between Social Phobia and Mood Disorders in The US National Comorbidity Survey. *Psychological Medicine*, 29(3), 555-567.
- Kessler, R.C., Stein, M.B. and Berglund, P. (1998). Social phobia subtypes in the National Comorbidity Survey. *The American Journal of Psychiatry*, 155, 613-619.
- Kılıç, Ö. E. (1999). Sosyal Fobi Etiyolojisine Yönelik Gelişimsel Bir Model. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 52(1), 45-51.
- Kır, İ. (2007). Yüksek Öğretim Gençliğinin Boş Zaman Etkinlikleri: Ksü Örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 307-328.
- Kırpınar, İ., Özer, H., Coşkun, İ., Anaç, Ş., Turan, M., Gençelli, Ş., Ersolak, C., Çayköylü, A., ve Ulaşmış, Y. (1997). Erzurum'daki Üniversite Öğrencilerinde CIDI/DSM-III-R Ruhsal Bozukluklarının Yaşam Boyu ve 12 Aylık Yaygınlığı. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 5(4), 253-265.
- Kimbrel, N. A. (2008). A Model of The Development and Maintenance of Generalized Social Phobia. *Clinical Psychology Review*, 28, 592-612.
- Koçak, A. (2001). Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.

- Kross, E., Egner, T., Ochsner, K., Hirsch, J. and Downey, G. (2007). Neural Dynamics of Rejection Sensitivity. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 19(6), 945–956.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on The Relations Between Emotion and Cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019-1024
- Lazarus, R. S. (1984). On the Primacy of Cognition. *American Psychologist*, 39(2), 124-128.
- Leahy, R. L. (2008). Düşünceleri ve Sayılıtları Ortaya Çıkarmak. (Çev. G. Olga, Edt. H. Türkçapar ve E. Köroğlu). *Bilişsel Terapi Yöntemleri*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Leary, R. M. and Kowalski, N. R. (1995). *Social Anxiety*. New York: The Guilford Press.
- Leung, A. W. and Heimberg, R. G. (1996). Homework Compliance, Perceptions of Control, and Outcome of Cognitive-Behavioral Treatment of Social Phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 423-432.
- Liebowitz, M. R. (1987). Social Phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141-173.
- Liebowitz, M. R., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Travers, J. and Stein, M. B. (2000). Social Phobia or Social Anxiety Disorder: What's in A Name?. *Archives of General Psychiatry*, 57, 191-192.
- Liebowitz, M. R., Heimberg, R. G., Schneier, F. R., Hope, D. A., Davies, S., Holt, C. S., Goetz, D., Juster, H. R., Shu-Hsing, L., Bruch, M. A., Marshall, R. D. and Klein, D. F. (1999). Cognitive-Behavioral Group Therapy Versus Phenelzine in Social Phobia: Long Term Outcome. *Depression and Anxiety*, 10, 89–98.
- Lincoln, T. M. (2003). *Cognitive Behavioural Treatment of Social Phobia Bridging the Gap Between Research and Practice*. Unpublished Doctoral Dissertation. Christoph Dornier Foundation for Clinical Psychology Institute of Marburg: Marburg/Lahn.
- Lincoln, T. M., Rief, W., Hahlweg, K., Frank, M., Witzleben, I., Schroeder, B. and Fiegenbaum, W. (2003). Effectiveness of an Empirically Supported Treatment for Social Phobia in the Field. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1251–1269.

- Lipsitz, J. D. and Liebowitz, M. R. (2004). Assessing Social Anxiety Disorder with Rating Scales: Practical Utility for the Clinician. In B. Bandelow and D. J. Stein (Eds.). *Social Anxiety Disorder*. New York: Marcel Dekker, Inc.
- London, B., Downey, G., Bonica, C. and Paltin, I. (2007). Social Causes and Consequences of Rejection Sensitivity. *Journal of Research on Adolescence*, 17(3), 481-506.
- Lundh, E. G. and Ost, L. G. (2001). Attentional Bias, Self-Consciousness, and Perfectionism in Social Phobia Before and After Cognitive Behaviour Therapy. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, 30, 4-16.
- Magee, W. J., Eaton, W. W., Wittchen, H.U., McGonagle, K. A. and Kessler, R. C. (1996). Agoraphobia, Simple Phobia, and Social Phobia in The National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 53, 159-168.
- Mansell, W. and Clark, D. M. (1999). How Do I Appear to Others? Social Anxiety and Processing of The Observable Self. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 419-434.
- Mascovitch, D. A., Antony, M. M. and Swinson, R. P. (2009). Exposure Based Treatments for Anxiety Disorders: Theory and Process. In M. M. Antony and M. B. Stein (Eds.). *Oxford Handbook of Anxiety and Related Disorders*. pp. 461-475. New York: Oxford Press.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. (Third edition). New York: Harper ve Row Publisher, Inc.
- Mcdougall, D. L. (1999). *The Group Treatment of Social Phobia with Cognitive-Behavioural Therapy and Imagery*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Calgary: Calgary.
- Mckenzie, K. (2006). *Anksiyete ve Panik Atak*. (Çev. Ü. Şensoy). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Mcmanus, F. V. (2007). Psychological Treatment of Social Phobia. *Psychiatry*, 6, 211-216.
- Mellings, T. M. B. and Alden, L. E. (2000). Cognitive Processes in Social Anxiety: The Effects of Self- Focus, Rumination and Anticipatory Processing. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 243-257.
- Memik, N. Ç., Yıldız, Ö., Tural, Ü. ve Ağaoğlu, B. (2011). Sosyal Fobinin Yaygınlığı: Bir Gözden Geçirme. *NöroPsikiyatri Arşivi*, 48(1), 4-10.

- Merikangas, K. R., Angst, J., Eaton, W., Canino, G., Rubio-Stipec, M., Wacker H., Wittchen, H. U., Andrade, L., Essau, C., Whitaker, A., Kraemer, H., Robins, L. N. and Kupfer, D. J. (1996). Comorbidity and Boundaries of Affective Disorders with Anxiety Disorders and Substance Misuse: Results of An International Task Force. *The British Journal of Psychiatry*, 168, 58-67.
- Merriam-Webster (2004). *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*. (Eleventh Edition). Springfield, Mass: Merriam Webster Inc.
- Mineka, S. and Zinbarg, R. (2006). A Contemporary Learning Theory Perspective on the Etiology of Anxiety Disorders: It's Not What You Thought It Was. *American Psychologist*, 61(1), 10–26.
- Mor, N. and Inbar, M. (2009). Rejection Sensitivity and Schema-Congruent Information Processing Biases. *Journal of Research in Personality*, 43, 392–398.
- Morgan, H. and Raffle, C. (1999). Does Reducing Safety Behaviors Improve Treatment Response in Patients with Social Phobia?. *Australian ve New Zealand Journal of Psychiatry*, 33(4), 503-510.
- Mörtberg, E., Clark, D. M., Sundin, O. and Wistedt, A. A. (2007). Intensive Group Cognitive Treatment and Individual Cognitive Therapy vs. Treatment as Usual in Social Phobia: A Randomized Controlled Trial. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 115, 142-154.
- Mörtberg, E., Karlsson, A., Fyring, C. and Sundin, Ö. (2006). Intensive Cognitive-Behavioral Group Treatment (CBGT) of Social Phobia: A Randomized Controlled Study. *Anxiety Disorders*, 20, 646–660.
- Mulkens, S. and Bögels, S. M. (1999). Learning History in Fear of Blushing. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 1159-1167.
- Musa, C. Z. and Lepine, J. P. (2000). Cognitive Aspects of Social Phobia: A Review of Theories and Experimental Research. *European Psychiatry*, 15(1), 59-66
- Okajima, I., Kanai, Y., Chen, J. and Sakano, Y. (2009). Effects of Safety Behaviour on The Maintenance of Anxiety and Negative Belief in Social Anxiety Disorder. *International Journal of Social Psychiatry*, 55, 71-81.
- Olfson, M., Guardino, M., Struening, E., Schneier, F. R., Hellman, F. and Klein, D. F. (2000). Barriers to The Treatment of Social Anxiety. *American Journal of Psychiatry*, 157, 521-527.

- Otani, K., Suzuki, A., Matsumoto, Y. and Kamata, M. (2009). Parental Overprotection Increases Interpersonal Sensitivity in Healthy Subjects. *Comprehensive Psychiatry*, 50, 54-57.
- Otto, M. W. (1999). Cognitive-Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: Model, Methods and Outcome. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 9, 14-9.
- Overholser, J. C. (2002). Cognitive-Behavioral Treatment of Social Phobia. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(2/3).
- Öhman, A. and Mineka, S. (2001). Fears, Phobias, and Preparedness: Toward an Evolved Module of Fear and Fear Learning. *Psychological Review*, 108(3), 483-522.
- Öner, N. (1997). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler*. (Üçüncü baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öst, L. G. (1987). Age of Onset in Different Phobias. *Journal of Abnormal Psychology*, 96, 223-229.
- Özgüven, H. D. ve Sungur, M. Z. (1998). Sosyal Fobi. , *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9(2), 128-138.
- Palancı, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Sorunlarını Açıklamaya Yönelik Bir Model Çalışması. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*. İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi: Malatya.
- Pelissolo, A., Andre, C., Moutard-Martin, F., Wittchen, H. U. and Lepine, J. P. (2000). Social Phobia in The Community: Relationship between Diagnostic Threshold and Prevalence. *European Psychiatry*, 15, 25-8.
- Petronko, M. and DiDomenico, D. M. (2005). Dual Diagnosis. In A. Freeman, S. H. Felgoise, A. M. Nezu, C. M. Nezu and M. A. Reinecke (Eds.). *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*. New York: Springer.
- Rachman, S. (1991). Neo-Conditioning and The Classical Theory of Fear Acquisition. *Clinical Psychology Review*, 11(2), 155-173.
- Rachman, S. (1997). The Evolution of Cognitive Behaviour Therapy. In D. M. Clarck and C. G. Fairburn (Eds.). *Science and Practice of Cognitive Behaviour Therapy*. Oxford: Oxford Universty Press.
- Rachman, S. J. (1996). Trends in Cognitive and Behavioral Therapies. In P. M. Salkovsis (Ed.). *Trends in Cognitive and Behavioral Therapies*. pp.1-24. Oxford U.K: John Wiley ve Sons Ltd.

- Rapee, R. M. and Heimberg, R. G. (1997). A Cognitive-Behavioral Model of Anxiety in Social Phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 741-756.
- Rapee, R. M. and Lim, L. (1992). Discrepancy Between Self- and Observer Ratings of Performance in Social Phobics. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 728-731.
- Rector, N. A., Kocovski, N. L., Ryder, A. G. and Ledley, D. R. (2006). Social Anxiety and The Fear of Causing Discomfort to Others: Conceptualization and Treatment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 906-918.
- Rice, K. G. and Mirzadeh, A. (2000). Perfectionism, Attachment and Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238-250.
- Rocha, F. L., Vorcaro, C. M. R., Uchoa, E. and Lima-Costa, M. F. (2005). Comparing the Prevalence Rates of Social Phobia in a Community According to Icd-10 and Dsm III-R. *Revista Brazilian Association of Psychiatry*, 27 (3), 222- 224.
- Rodebaugh, T. L., Holaway, R. M. and Heimberg, R. G. (2004). The Treatment of Social Anxiety Disorder. *Clinical Psychology Review*, 24, 883-908.
- Roth, D. A. and Heimberg, R. G. (2001). Cognitive Behavioral Models of Social Anxiety Disorder. *The Psychiatric Clinics of North America*, 14(4), 753-771.
- Rowa, K. and Antony, M. (2005). Psychological Treatments for Social Phobia. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(6), 308-317.
- Safren, S. A., Heimberg, R. G. and Juster, H. R. (1997). Brief Reports: Clients' Expectancies and Their Relationship to Pretreatment Symptomatology and Outcome of Cognitive Behavioral Group Treatment for Social Phobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(4), 694-698.
- Safren, S. A., Heimberg, R. G., Brown, E. J. and Holle, C. (1996). Quality of Life in Social Phobia. *Depression Anxiety*, 4, 126-133.
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya.

- Sayar, K., Solmaz, M., Öztürk, M., Özer, Ö. A. ve Arıkan, M. (2000b). Yaygın Sosyal Fobi Hastalarında Çekingen Kişilik Bozukluğu ve Psikopatolojiye Etkileri. *Klinik Psikiyatri*, 3, 163-169.
- Sayar, K., Solmaz, M., Yazıcı, K. ve Acar, B. (2000a). Sosyal Fobi ve Kültür: Bir Taijin Kyofusho Vakası. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 11(2), 154-161.
- Schneider, A. J., Mataix-Cols, D., Marks, I. M. and Bachofen, M.(2005). Internet-Guided Self-Help with or without Exposure Therapy for Phobic and Panic Disorders. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74(3), 154-164.
- Schneier, F. R., Heckelman, L. R., Garfinkel, R., Campeas, R., Fallon, B. A., Gitow, A., Street, L., Del Bene, D. and Liebowitz, M. R. (1994). Functional Impairment in Social Phobia. *Journal of Clinical Psychiatry*, 55, 322–31.
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R. and Weissman, M. M. (1992a). Social Phobia: Comorbidity and Morbidity in An Epidemiologic Sample. *Archives of General Psychiatry*, 49, 282-288.
- Scholing, A. and Emmelkamp, P. M. G. (1993). Exposure with and without Cognitive Therapy for Generalized Social Phobia: Effects of Individual and Group Treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 31(7), 667-681.
- Schultz, L. T. and Heimberg, R. G. (2008). Attentional Focus in Social Anxiety Disorder: Potential for Interactive Processes. *Clinical Psychology Review*, 28, 1206-1221.
- Scott, M. J. and Dryden, W. (2003). The Cognitive-Behavioral Paradigm. In R. Woolfe, W. Dryden and S. Strawbridge (Eds.). *Handbook of Counselling Psychology.(Second edition)*, pp.161-179. London: Sage Publications.
- Segrin, C. and Kinney, T. (1995). Social Skills Deficits among The Socially Anxious: Rejection from Others and Loneliness. *Motivation and Emotion*, 19(1), 1-24.
- Sertalin-Mercan, Ç. (2007). *Bilişsel- Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Shear, M. K. and Beidel, D. C. (1998). Psychotherapy in the Overall Management Strategy for Social Anxiety Disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 59(17), 39-44.

- Smith, A. J. (2006). *Social Anxiety Group Exposure Therapy for Adolescents: A Pilot Investigation*. Unpublished Doctoral Dissertation. The Graduate College at the University of Nebraska: Lincoln, Nebraska.
- Solmaz, D., Gökalp, P. G. ve Babaoğlu, A. N. (1999). Sosyal Fobide Klinik Özellikler ve Eşanı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 10(3), 207-214.
- Soykan, C., Özgüven, H. D. ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish Version. *Psychological Reports*, 93, 1059-69.
- Spokas, M. E., Rodebaugh, T. L. and Heimberg, R. G. (2007). Cognitive Biases in Social Phobia. *Psychiatry*, 6(5).
- Spurr, J. M. and Stopa, L. (2003). The Observer Perspective: Effects On Social Anxiety and Performance. *Behaviour Research and Therapy*, 41,1009-1028.
- Stangier, U., Heidenreich, T., Peitz, M., Lauterbach, W. and Clark, D. M. (2003). Cognitive Therapy For Social Phobia: Individual Versus Group Treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 991–1007.
- Stein, M. B. and Kean, Y. M. (2000). Disability and Quality of Life in Social Phobia: Epidemiologic Findings. *The American Journal of Psychiatry*, 157,1606-13.
- Stemberger, R., Turner, S., Beidel, D. and Calhoun, K. (1995). SocialPhobia: An Analysis of PossibleDevelopmentalFactors. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 526-531
- Stopa, L. and Clark, D. M. (1993). Cognitive Processes in Social Phobia.*Behaviour Research and Therapy*, 31(3), 255-267.
- Stravynski, A., Bond, S. and Amado, D. (2004). Cognitive Causes of Social Phobia: A Critical Appraisal. *Clinical Psychology Review*, 24, 421–440.
- Stravynski, A. (2007). *Fearing Others: The Nature and Treatment of Social Phobia*. New York: Cambridge University Press.
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry* (The Collected Works of Harry Stack Sullivan, I). In. H.S. Pery and M. L. Gawel (Eds.). New York: W. W. Norton Company.
- Sungur, M. Z. (1993). Davranış Tedavileri. *Psikiyatri Bülteni*, 2(3), 109-115.
- Sungur, M. Z. (1994). Kognitif Görüş Bağlamında Depresyon ve Antisipasyon. 3P-*Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 2(Ek 4), 5-23.
- Sungur, M. Z. (1997a). Fobik Bozukluklar. *Psikiyatri Dünyası*1, 5-11.

- Sungur, M. Z. (1997b). Bilişsel-Davranışçı Terapilerin Gelişim Öyküsü. A. Tangör (Editör) *.Psikoterapiler El Kitabı*. pp. 50-66. İzmir: Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları, Ege Üniversitesi Basımevi.
- Sungur, M. Z. (2000). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar ve Sosyal Fobi. *Klinik Psikiyatri, Ek 2*, 27-32.
- Sungur, M. Z. (2003a). Bilişsel-Davranışçı Terapilerin Temel İlke Ve Özellikleri Ve Entegre Yaklaşımın Yararları. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi, 11, (Ek.2)*, 31-38.
- Şengül-Halıcı, B. (2006). *Profil Analizi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Şenol, V., Ünalın, D., Avşaroğulları, L. ve İkizceli, İ. (2005). İntihar Girişimi Nedeniyle Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Acil Anabilim Dalı'na Başvuran Olguların İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 6*, 19-29.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2006). *Using Multivariate Statistics*. (Fifth edition). New York: Harper Collins College Publisher.
- Taylor, S. (1996). Meta-Analysis of Cognitive-Behavioral Treatments for Social Phobia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 27*, 1-9.
- Teasdale, J. D. (1997). The Relationship Between Cognition and Emotion: The Mind in Place in Mood Disorders. In D. M. Clark and C. G. Fairburn (Eds.). *Science and Practice of Cognitive Behaviour Therapy*. pp. 67-94. Oxford, U. S. A: Oxford University Press.
- Thomas, A. R. (2000). Social Anxiety Disorder. *Journal of Clinical Psychiatry, 59(3)*, 27-31.
- Tillfors, M., Carlbring, P., Furmark, T., Lewenhaupt, S., Spak, M., Eriksson, A., Westling, B. and Andersson, G. (2008). Treating University Students with Social Phobia and Public Speaking Fears: Internet Delivered Self-Help with or without Live Group Exposure Sessions. *Depression and Anxiety, 25*, 708-717.
- Turk, C. L., Lerner, J., Heimberg, R. G. and Rapee, R. M. (2001). An Integrated Cognitive-Behavioral Model of Social Anxiety. In S. G. Hofmann and P. M. DiBartolo (Eds.). *From Social Anxiety To Social Phobia: Multiple Perspective*. pp.281-303. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.

- Turner, S. M., Beidel, D. C. and Larkin, K. T. (1986). Situational Determinants of Social Anxiety in Clinic and Nonclinic samples: Physiological and Cognitive Correlates. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 523-527.
- Tükel, R., Kızıltan, E., Demir, T. ve Demir, D. (1998a). Sosyal Fobi ve Panik Bozukluğu: Bir Karşılaştırma Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9(2), 92-98.
- Tükel, R., Kızıltan, E., Demir, T. ve Demir, D. (1998b). Sosyal Fobide Alt Tiplerin ve Çekingen Kişilik Bozukluğunun Psikopatoloji Üzerine Etkileri. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi (3P)*, 6(1), 15-20.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.
- Türkçapar, M. H. (2007). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ulusoy, D., Özcan Demir, N. ve Görgün Baran, A. (2005). Ergenlik Döneminde İntihar Algısı: Lise Son Sınıf Gençliği Örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* 22(1), 259-270.
- Vakilian, S. and Hashemabadi, G. (2009). Effect of Cognitive-Behavioral Group Therapy in Combination with Social Skill Training on Fear of Negative Evaluation and Social Avoidance. *Journal of Clinical Psychology*, 1(2), 11- 28.
- Valente, S.M. (2002). Social Phobia. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 8(3).
- Van Dam-Baggen, R. and Kraaimaat, F. (2000). Group Social Skills Training or Cognitive Group Therapy as The Clinical Treatment of Choice for Generalized Social Phobia?. *Journal of Anxiety Disorders*, 14(5), 437-451.
- Veale, D. (2003). Treatment of Social Phobia. *Advances in Psychiatric Treatment*, 9, 258–264.
- Veljaca, K. A. and Rapee, R. M. (1998). Detection of Negative and Positive Audience Behaviours by Socially Anxious Subjects. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 311-321.
- Vidyanidhi, K. and Sudhir, P. M. (2009). Interpersonal Sensitivity and Dysfunctional Cognitions in Social Anxiety and Depression. *Asian Journal of Psychiatry*, 2, 25–28.

- Wells, A. (2002a). Cognitive Therapy for Social Phobia. In. B. F. Bond and W. Dryden (Eds.). *Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy*. pp. 141-160. England: John Wiley ve Sons Ltd.
- Wells, A. and McMillan, D. (2004). Psychological Treatment of Social Phobia. *Psychiatry*, 3, 56-60.
- Wells, A. and Papageorgiou, C. (1999). The Observer Perspective: Biased Imagery in Social Phobia, Agoraphobia, and Blood/Injury Phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 653-658.
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A, and Gledner, M. G. (1995). Social Phobia: The Role of in-Situation Safety Behaviors in Maintaining Anxiety and Negative Beliefs. *Behavior Therapy*, 26, 153–161.
- Wittchen, H. U. and Beloch, E. (1996). The Impact of Social Phobia on Quality of Life. *International Clinical Psychopharmacology*, 11(3), 15-23.
- Wittchen, H. U. and Fehm, L. (2003). Epidemiology and Natural Course of Social Fears and Social Phobia. *Acta Psychiatr Scandinavica*, 108 (417), 4-18.
- Wittchen, H. U., Fuetsch, M., Sonntag, H., Müller, N. and Liebowitz, M. (2000a). Disability and Quality of Life in Pure and Comorbid Social Phobia: Findings from a Controlled Study. *European Psychiatry*, 15, 46-58.
- Wittchen, H. U., Stein, M. B. and Kessler, R. C. (1999). Social Fears and Social Phobia in A Community Sample of Adolescents and Young Adults: Prevalence, Risk Factors and Co-Morbidity. *Psychological Medicine*, 29, 309-323.
- Wong, S. S. (2008). The Relations of Cognitive Triad, Dysfunctional Attitudes, Automatic Thoughts, and Irrational Beliefs with Test Anxiety. *Current Psychology*, 27, 177-191.
- Woody, S. R. (1996). Effects of Focus of Attention on Anxiety Levels and Social Performance of Individuals with Social Phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(1), 61-69.
- Woody, S. R. and Adessky, R. S. (2002). Therapeutic Alliance, Group Cohesion, and Homework Compliance During Cognitive- Behavioral Group Treatment of Social Phobia. *Behavior Therapy*, 33(1), 5-27.

- Woody, S. R. and Rodriguez, B. F. (2000). Self-Focused Attention and Social Anxiety in Socially Anxious Individuals and Normal Controls. *Cognitive Therapy and Research*, 24(4), 473-488.
- Wurz, A. and Sungur, M. Z. (2009). Combining Cognitive Behavioural Therapy and Pharmacotherapy in the Treatment of Anxiety Disorders: True Gains or False Hopes?. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 436-446.
- Yazdkhasti, F. and Harizuka, S. (2006). The Effects of Temperament and Perceived Maternal Rejection on Childhood Anxiety and Behaviour Problem. *School Psychology International*, 27(1), 105-128.
- Yıldırım, T. (2006). *Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Kısa Yoğun Acil Psikoterapinin Etkililiği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Yıldırım, Z. V. (2005). *Oks'deki Başarıya Bir Dershanedeki Öğretimin Etkilerinin Tekrarlı Ölçümler Analizi İle Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü: Samsun.
- Yılmaz, B. (2007). Understanding Social Anxiety Through Adolescents' Perceptions of Interparental Conflict and Parental Rejection. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Young, J. E. (1990). *Cognitive Therapy For Personality Disorders: A Schema – Focused Approach*. Sarasota: Professional Resource Press.
- Young, J. E. (2003). Schema-Focused Therapy for Personality Disorders. In. G. Saimo (Ed.). *Cognitive Behaviour Therapy: A Guide for the Practising Clinician*. pp. 201-220. New York: Brunner-Routledge.
- Young, J. E., Klosko, J. S. and Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: The Guilford Press.

EKLER

EK I: Deney Grubu Oturumları

EK II: Deney Grubunda Oturumlarda Kullanılan Formlar

EK III. Kontrol Grubu Oturumları

EK IV: Araştırma Kapsamında Kullanılan Veri Toplama Araçları

**EK V: Anksiyete Bozuklukları ve Depresyon'da Kognitif ve Davranış Terapileri
Eğitimi Sertifikası**

EK I: DENEY GRUBU OTURUMLARI

BİRİNCİ OTURUM

Amaç 1: Grup üyelerinin gruba ısınmalarını sağlamak

Hedefler:

- Grup üyeleri ile tanışma
- Gruba güven duyma
- Grupta sorumluluk duygusu geliştirme

Amaç 2: Grubu oluşturma ve yapılandırma

Hedefler:

- Grupta bulunmaya dair duygu ve düşünceleri paylaşabilme
- Grubun amacı, oturumların süresi ve sıklığı, grup kuralları gibi işleyiş ve süreç hakkında bilgi sahibi olma
- Grup amaçlarıyla uyumlu bireysel amaçlar belirleyebilme ve bunları somut olarak ifade edebilme

Amaç 3: Sosyal fobi ve bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı psikolojik danışma oturumları hakkında bilgilendirmeye giriş

- Genel hatlarıyla sosyal fobi ile ilgili bilgi sahibi olma
- Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı danışma oturumlarının rasyoneli hakkında fikir sahibi olma

Uygulama Sürecinde Yapılan Etkinlikler

- Psikolojik danışmanın grup üyelerine kendini tanıtmayı
- Grup üyelerinin birbiriyle tanışmaları
- Grubun işleyişi ve süreci hakkında grup üyelerinin bilgilendirilmesi
- Grup üyelerinin profesyonel psikolojik yardım alma konusundaki görüşlerinin alınarak, yardım sürecine ilişkin grup üyelerinin cesaretlendirilmesi
- Grup kurallarının grup üyeleriyle paylaşılması ve onların da katılımıyla grup kurallarının kararlaştırılması
- Grubun amaçlarının belirlenmesi

- Üyelerin bireysel amaçlarının belirlenmesi (Terapi seansları sonrasında şu anda yapamadıkları neleri yapıyor olmak isterler, danışan kısa ve uzun vadede gerçekten neleri başarmak istiyor?)
- Bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı tedavi modelinin kısaca tanıtılması
- Ev ödevlerinin tedavi sürecindeki öneminin vurgulanması ve ilk ev ödevinin verilmesi

Kullanılan Araçlar:

1. Grup üyeleri ve grup liderinin isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları
2. Grup üyeleri için hazırlanmış dosyalar (içinde grup sürecinde kullanılacak ve ev ödevi olarak verilecek formların bulunduğu, ayrıca grup içindeki duygu ve düşüncelerini not alabilecekleri bir adet bloknot ve kalem)
3. Grubun amaçları formu
4. Grup kuralları formu
5. Grup katılım kontratı
6. Bireysel amaç belirleme formu
7. Tanışma etkinliği için bir adet top
8. Gruba güven duygusunu sağlamak amacıyla yapılan güven yürüyüşü etkinliği için göz bandı
9. Grup içindeki üyelerin gruba katılımlarını ve paylaşımlarını desteklemek için içinde motive edici küçük hediyelerin bulunduğu hediye kutusu
10. Ev ödevi olarak verilmek üzere sosyal kaygıyı tanıma formu

UYGULAMA SÜRECİ

Grup Üyeleriyle Tanışma

Grup lideri tarafından grup üyelerine “hoş geldiniz” denilerek ilk oturum başlatılmış ve hemen ardından isimlerinin bulunduğu isim kartları grup üyelerine dağıtılarak, üyelerden bu kartları yakalarına asmalarını istenmiştir. Ardından tanışma etkinliklerine geçilmiştir.

Grup lideri tarafından üyelere, 9 hafta boyunca devam edecek ve yaklaşık 2-3 saat arasında değişecek grupla psikolojik danışma yaşantısının o gün itibarıyla başladığı

ifade edilerek, ilk oturumun daha çok üyelerin birbirini tanımalarına ve gruba güven duymalarına yönelik etkinliklerle sürdürüleceği açıklanmıştır. Ardından ilk tanışma etkinliğinin nasıl yapılacağı hakkında üyelere kısaca bilgi verilerek etkinlik başlatılmıştır. İlk olarak üyelere ayağa kalkmaları istenmiş ve grup lideri elindeki topu grup üyelerinden birine atarak, “Seni tanımak istiyorum” ifadesini kullanmıştır. Topu tutan grup üyesi adını ve soyadını söyledikten sonra, adının anlamını, bu adın kendisine verilmiş öyküsünü, adını sevip sevmediğini, eğer ismini sevmiyorsa tercih ettiği ismi ve varsa ismiyle ilgili ilginç yaşantılarını diğer üyelere kısaca anlatmıştır. Sonra elindeki topu tanımak istediği bir başkasına "Seni tanımak istiyorum" ifadesini kullanarak atmış ve etkinlik grup lideri de dahil olmak üzere tüm grup üyeleri kendini tanıtmaya kadar devam etmiştir. Ardından ikinci tanışma etkinliğine geçilmiştir.

Grup üyelerini sosyal kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerden oluşması ve grup sürecine ısınmaları için ikinci bir tanışma etkinliğine ihtiyaç duyulmuştur. Bu etkinlikte grup üyeleri adlarının bulunduğu torbadan bir isim çekerek çektikleri isim ile eşleşmişlerdir. Daha sonra 3+3 iki kişi için 6 dakika olarak kendilerine verilen süre zarfında birbirlerine kendilerini tanıtmışlardır. Üyeler birbirlerini daha iyi tanımak ve gruba tanıtmak için eşleştikleri kişilere merak ettikleri bazı sorular yöneltebilmişlerdir. Bunun için kısa bir süre zarfında arkadaşlarını tanımak amacıyla kendilerine verilen kâğıtlara sorular hazırlamışlardır. Üyeler süre dolduktan sonra yuvarlak halinde gruba dönerek yanlarında oturan eşlerinin kimliğine bürünerek kendilerini /aslında eşlerini gruba tanıtmışlardır.

Tanışma etkinliklerinin ardından üyelere, oturumun başında yakalarına asmış oldukları isim kartlarını ters çevirmeleri istenmiştir. Ardından üyelere, gruptaki diğer üyelere kaçının ismini hatırladıkları sorulmuştur. Üyelerin yanıtları alındıktan sonra, en fazla ismi hatırlayan üç grup üyesi, gözleri kapalı olarak, içinde küçük hediyelerin bulunduğu hediye kutusundan bir hediye seçmişlerdir. Grup üyeleri hediyelerini aldıktan sonra tüm grup üyeleri tarafından alkışlanmışlardır. Buradaki temel amaç, grup üyelerinin oturumlara olan dikkat ve motivasyonlarının pekiştirilmesini sağlamaktır.

Grupta Güven Duygusunun Gelişimini Sağlama

Tanışma etkinliklerinin ardından grup üyelerinin birbirlerine ve gruba güven duygusu geliştirilmeleri amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, grup lideri tarafından, oturumlardan üst düzeyde verim alabilmek için kendini açmanın önemine değinilmiş ve grup içerisinde kendini açabilmek için en çok ihtiyaç duyulan öğelerin başında gruba güven duymanın geldiğine yönelik bir açıklama yapılmıştır. Ardından grup üyelerine dönülerek, “bir grupta güven sağlayabilmek neden önemli ve size göre bir gruba güven duymak için neler gereklidir” şeklinde bir soru yöneltilmiş ve grup üyelerinin fikirleri alınmıştır. Örneğin söz alan bir üye diğer üyelere güven duyması için onları daha iyi tanınması gerektiğini belirtirken, bu süre içinde arkadaşlarının tutum ve davranışlarına göre güven duyabileceğini belirtmiştir. Üyeden bu davranışları açması istendiğinde; üye grup arkadaşlarının samimi olmalarının ve sır tutmalarının onun için çok önemli olduğunu ifade etmiştir. Grup üyeleri genel olarak kendilerini açabilmek için mutlaka arkadaşlarına güvenmeleri gerektiğini belirtmişlerdir. Daha sonra üyelerin gruba güven duymalarına yardımcı olmak amacıyla kör yürüyüşü olarak da bilinen **güven yürüyüşü** olarak adlandırılan etkinliğe geçilmiştir.

Grup lideri tarafından **güven yürüyüşü** etkinliğinin nasıl yapılacağı hakkında üyelere bilgi verilmesinin hemen ardından etkinlik başlatılmıştır. Grup üyeleri yeniden tüm üyelerin isimlerinin bulunduğu torbadan isim çekerek bir üyeye eşleşmiş ve eşleştikleri kişiyle bu etkinliğe başlamışlardır. Eşlerden biri, diğerinin gözlerini kendilerine verilen göz bandı ile sıkıca bağlamış ve eşini yönlendirmiştir. Gözleri kapalı üye ise olabildiğince kendisini eşine bırakarak onun yönlendirmesi doğrultusunda hareket etmiştir. Başlangıçta tüm çiftler bu etkinlik için grupta danışma odasını kullanırken, kısa bir sürede bina koridorlarına çıkarak etkinliği gerçekleştirmişlerdir. İki çift ise fakülte bahçesine çıkmışlardır. Daha sonra aynı işlem eşlerin rol değiştirmesi ile devam etmiştir. Etkinlik gerçekleştirilirken grup lideri zaman zaman gözleri bağlı olan çiftlerin önünde durarak üyelerin davranışlarını yakından gözlemlene olanağı bulmuştur.

Etkinlik tamamlandıktan sonra grup üyelerine bu etkinlik esnasında neler hissettikleri sorularak grup arkadaşlarıyla paylaşmaları istenmiştir. Bu etkinlikle grup üyeleri güven duymak için karşıdaki insanın güven verici davranışlarının çok önemli bir role

sahip olduğunu belirtmişlerdir. Ardından üyelere “bir gruba güven vermek için neler yapabilirsiniz ya da bu gruba ne olursa güven duyarsınız” şeklinde bir soru yöneltilmiştir. Üyelerden birisi hasta olmasına rağmen bugün grupta olduğunu belirtmiş ve sorumluluk bilincinin olmasının gruba güven duymasında önemli olduğunu ifade etmiştir. Üç grup üyesi ise açık bir şekilde grup içerisinde paylaşılanların dışarıda konuşulmasından endişe ettiklerini belirtmişler ve bu düşünceye tüm grup üyeleri katılmışlardır. Etkinlik grup üyelerinin gerek birbirleriyle kaynaşmaları, gerek rahatlamaları, gerekse grup sorumluluk bilinci hakkında farkındalık kazanmalarında katkı sağlayıcı olmuştur.

Grubu Yapılandırma: Grubun Amaçlarının ve Bireysel Amaçların Belirlenmesi

Grubu yapılandırma sürecinde ilk olarak grup üyelerinin bu grupta bulunmaya ilişkin duygu ve düşünceleri sorulmuş ve üyelerin paylaşımları alınmıştır. Üyelerden biri bu grupta bulunuyor olmalarının gerek sınıf arkadaşları gerekse dışarıdaki arkadaşları tarafından bilinmesinden ve kendilerinin problemlili öğrenci olarak etiketlenmelerinden endişe ettiğini ifade etmiş, diğer üyelerde benzer düşünceleri olduğunu belirtmişlerdir. Bunun üzerine psikolojik danışmanın yalnızca problemlili öğrencilerle gerçekleştirilen bir hizmet olmadığı üzerine konuşulmuş ve öğrencilerin de paylaşımları ile bu konudaki endişeleri giderilmeye çalışılmıştır. Dördüncü sınıfta okuyan bir öğrenci ise daha alt sınıflarda öğrenim gören grup üyelerinin çok şanslı olduğunu tam okul bitmek üzereyken kendisinin de böyle bir çalışma içerisinde olmaktan mutluluk duyduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin grupta bulunmaya dair paylaşımlarının ardından, grup amaçlarının belirlenmesine geçilmiştir.

Bu aşamada, grup lideri tarafından her üye için hazırlanmış olan, içerisinde ilk oturumda kullanılacak olan formların (grubun amaçları formu, grup kuralları formu, grup katılım kontratı, bireysel amaç belirleme formu ve ev ödevi olarak verilmek üzere sosyal kaygıyı tanıma formu) yer aldığı dosya üyelere dağıtılmıştır. Bu dosyada ayrıca üyelerin grup sürecindeki duygu ve düşüncelerini not alabilecekleri bir adet bloknot ve iki adet kalem bulunmaktadır.

Dosyaların dağıtılmasının ardından ilk olarak üyelere grubun amaçları, form (form 1) üzerinden gidilerek açıklanmıştır. Daha sonra grup üyelerine bu amaçları benimseyip

benimsemedikleri ya da eklemek istedikleri bir amacın olup olmadığı sorulmuş ve grup amaçlarına son şekli verilmiştir.

Grubun amaçlarının belirlenmesinin ardından, bireysel amaçların belirlenmesine yardımcı olmak amacıyla, üyelere kendilerine verilen dosyada yer alan bireysel amaç belirleme formunu (form 2) açmaları istenmiştir. Formu doldurmadan önce grup lideri üyelere, benzer amaçlarla buraya gelmekle birlikte, grupta bulunmaya dair her birinin öncelikli amaçlarının farklı olabileceğini belirtmiştir. Grup lideri tarafından bireysel amaç olabilecek iki örnek tanımlandıktan sonra üyelere gruba katılma amaçlarını düşünmeleri ve bu doğrultuda formu doldurmaları istenmiştir. Ayrıca bireysel amaç belirlerken yardımcı olması amacıyla, üyelere kendilerine şu soruyu sormaları istenmiştir. “Bu oturumlar sonucunda şu an yapamadığım neleri yapıyor olmak isterim?”

Grup üyelerinin formu doldurmalarının ardından üyeler tarafından belirlenmiş olan bireysel amaçlarla ilgili paylaşımlara geçilmiştir. Gönüllü olarak söz alan üyelerin paylaşımlarında üyelerin çoğunun bireysel amaçlarını soyut ifadeler kullanarak belirledikleri görülmüştür. Bu nedenle zaman zaman grup lideri tarafından araya girilerek belirlenen amaçların somutluğu ve grup amaçlarıyla örtüşüp örtüşmediği tartışılmıştır. Örneğin, üyelere biri “insanlarla konuşurken rahat olmak istiyorum” şeklinde bir amaç belirlediğini ifade etmiştir. Bunun üzerine üyeye insanlar derken kimleri kastettiği sorulmuş ve üye ders aldığı öğretim üyelerini kastettiğini söylemiştir. Ardından üyeye “ne olursa hocalarınla rahat konuştuğunu hissedersin?” şeklinde bir soru yöneltilmiştir. Bu soruya karşılık üye “konuştuğu anda ancak ne söyleyeceğini düşünmeden konuşursa kendini rahat hissedeceğini” ifade etmiştir. Bu paylaşımlarla üyenin bireysel hedefi “Derslerime gelen öğretmenlerle rahat konuşabilmek yani ne söyleyeceğimi düşünmeden konuşmak istiyorum” şeklinde somutlaştırılmıştır. Benzer çalışmalar bireysel amaçlarını paylaşan diğer üyelerle de yapılmıştır. Ayrıca bir üyenin bireysel amacını “sosyal kaygımı bana faydalı olabilecek düzeye indirmek” şeklinde ifade etmesi üzerine grup üyeleriyle, sosyal kaygının olumlu ve olumsuz yansımaları kısaca ele alınmaya çalışılmıştır. Bu amaçla grup lideri tarafından üyelere “sosyal kaygının faydalı olabilecek yanları var mıdır varsa nelerdir ve bunu nasıl anlarsınız?” şeklinde bir soru yöneltilmiştir. Üyelerden biri söz alarak “sosyal kaygının belli bir düzeyde olmasının kişinin yaptığı işi

önemsediğini gösterdiğini ifade etmiştir. Bir diğer üye ise benzer şekilde belli düzeyde sosyal kaygı yaşamalarının yaptıkları işi ciddiye alarak iyi bir şekilde yapmaya çalışmasında katkısı olabileceğini belirtmiştir. Birkaç grup üyesi de bu düşüncelere katıldıklarını ifade etmişlerdir. Daha sonra grup lideri kaygının evrensel bir duygu olduğunu, bu durumda zaman zaman her insanın sosyal kaygı belirtileri yaşayabileceğini belirtmiştir. Bununla birlikte sosyal kaygının çok yoğun düzeyde yaşanması durumunda günlük hayatı, kişilerarası ilişkileri, sosyal ilişkileri, duygu ve düşünceleri ya da kendini ifade edebilmeyi ve performansı olumsuz yönde etkiliyorsa ele alınması gereken bir sıkıntı olabildiğini vurgulamıştır.

Bireysel amaçlar paylaşılırken somutlaştırmanın yanında üzerinde durulan bir diğer konu bireysel amaçların grubun amaçlarına uygun olup olmadığının tartışılması olmuştur. Örneğin bir grup üyesi bireysel amacının hayatta sürekli yaşamış olduğu kararsızlığı yenmek olduğunu ifade ederken, bir diğeri de Türkçe'sinin düzgün olmadığını ve şivesinin bozuk olduğunu, bu nedenle de şivesiz konuşabilmeyi bireysel amacı olarak belirlediğini ifade etmiştir. Bu paylaşımların ardından grup lideri tarafından grup üyelerine, bu tür amaçların grup amaçlarıyla örtüşmediği hakkında nedenleri ile birlikte geri dönüt verilmiştir. Ardından da bu amaçların grubun amaçları ile örtüşür nitelikte olmasına yardımcı olunmaya çalışılmıştır. Örneğin şivesiz konuşmayı isteyen öğrencinin bireysel amacı, şiveyle konuşmakla birlikte bunu sorun yapmadan samimi olmadığı insanların önünde düşüncelerini ifade edebilmek olarak belirlenmiştir.

Bireysel amaçlar paylaşılırken üzerinde durulan son konu ise belirlenen amacın, bireyin yaşamını, ilişkilerini ya da performansını belirgin ölçüde etkileyen ya da sınırlandıran kaygılarıyla alakalı olup olmadığıdır. Örneğin üyelerden biri “ bireysel amaçlarından birinin adres soran birine adres tarif etmek olduğunu ifade etmiş ve paylaşımların ardından aslında bununla çok da sık karşılaşmadığını ve bu durumun onun duygularını çok da olumsuz etkilemediğini ifade etmiştir.

Üyelerin bireysel amaçlarını paylaşımlarının ardından ortak amaçların olup olmadığı tartışılmıştır ve grup lideri tarafından paylaşımlara yönelik kısa bir özetleme yapılmıştır. Bu özetleme de grubun temel amacının; üyelerin sosyal ortamlarda yaşadığı kaygı ve endişeleri tamamen ortadan kaldırmak olmadığı vurgulanarak, belli ölçülerde hissedilen kaygı ve endişenin bireylerin performansları üzerinde olumlu bir

etki dahi yaratabileceği belirtilmiştir. Grupla danışma oturumları sonunda ulaşılmak istenen nihai amacın, sosyal ortamlarda yaşanılan kaygının, kişilerin duygu, dūřünce ve davranışlarını kontrol ederek işlevselliklerini bozmasının önüne geçmek olduğu ifade edilmiştir. Bu amaç doğrultusunda, sosyal anksiyeteye eşlik eden olumsuz duygu ve dūřünceler üzerinde durulacağı belirtilmiş ve bu dūřüncelerin uyumu bozucu etkilerini azaltmaya ve kaygıyla sağlıklı başağıkma stratejileri geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılacağı açıklanmıştır.

Üyelerin Katılımla Grup Kurallarının Kararlaştırılması ve Grup Kontratının İmzalanması

Grup üyelerine birbirlerini tanımamalarına rağmen belli bir amaç doğrultusunda gönüllü olarak bir araya geldikleri ve bu amaca ulaşabilmek için uyulması gereken bazı kurallar olacağı söylenerek, bu kuralların gerek grubun amaçlarına ulaşmada gerekse üyelerin birbirlerine güven duymalarında ve grup sorumluluğunu almalarında gerekli olduğu belirtilmiştir. Kurallara uyulduğu sürece oturulardan alınacak verimin artacağı ve belirlenen amaçlara ulaşmanın kolaylaşacağı vurgulanmıştır. Yapılan bu kısa açıklamanın ardından üyelerden ellerinde bulunan grup kuralları formunu (form 3) takip etmeleri istenmiş ve her bir kural açıklanarak ele alınmıştır. Daha sonra öğrencilere bu kuralların kendilerine uygun gelip gelmediği ya da uymakta zorlanacakları bir kural olup olmadığı sorulmuştur. Ek olarak ilave etmek istedikleri bir kural ya da önerileri varsa alınabileceği belirtilmiş ve grup kurallarına son hali verilmiştir.

Ardından grup kurallarının altında yer alan grup katılım kontratı (form 4) yüksek sesle okunmuş, fikirleri alınarak bu kontratı imzalamaları istenmiştir.

Sosyal Kaygının Kısaca Tanımlanması:

Grup üyelerini grubun bir araya gelme amacı doğrultusunda, yaşadıkları kaygıların neler olduğu sorulmuştur ve onlardan gelen yanıtlar ışığında sosyal kaygıyla ilgili kısa ve operasyonel birkaç tanım yapılmıştır. Örneğin sosyal kaygı; bir kişi için sınıf içinde konuşmaktan kaygı duyma, bir diğer kişi içinse karşı cinsten bireylerle ya da otorite figürü olabilecek kişilerle iletişim kurmaktan kaygı duyma olarak tanımlanmıştır. Bu tanımlamaların onların ifadeleri üzerinden yapıldığı her birinin sosyal kaygı yaşadıkları ama yaşanılan kaygının üyeden üyeye değişebileceği bir kez daha vurgulanmıştır. Bu vurgu ile bireysel amaçların doğru olarak tanımlanmasının önemine de dikkat çekilmeye çalışılmıştır. Ardından gelecek seansta sosyal kaygının daha ayrıntılı olarak ele alınacağı belirtilmiş ve kendilerine verilen sosyal kaygı tanıma formunu (form 5) okumaları istenmiştir. Böylece bir sonraki oturum gündeminin alt yapısında hazırlanmaya çalışılmıştır.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Üyelere Tanıtılması

Grup lideri tarafından, üyelere grupla danışma yaşantısının Bilişsel Davranışçı Yaklaşım odaklı olduğu söylenerek kısa bir açıklama yapılmıştır. Bu yaklaşımın duygu düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiyi tanımaya yönelik olduğu ve bu konuda kazanılacak farkındalıkla sosyal kaygı yaşanmasına neden olan düşüncelerin daha yakından tanınacağı üyelere açıklanmıştır.

Grup Sorumluluğunu Artırmaya Yönelik Çalışma

Grup üyelerinin gruba olan sorumluk ve bağlılıklarını geliştirmek için askerde uygulanan “budy-**adam adama destek zinciri**” uygulaması hakkında üyelere bilgi verilmiştir. Daha sonra grup üyelerinden sırayla adlarının bulunduğu torbadan bir isim çekmeleri ve o isimle eşleşmeleri istenmiştir. Daha sonra birbiriyle eşleşen her üyenin diğerinden sorumlu olacağı söylenmiştir. Gruptaki gizlilik kuralının ihlal edilmemesi için eşlerin birbirlerine karşı alıkları sorumluluğun sınırları çizilmiştir. Grup üyelerinin eşleştikleri arkadaşlarına; oturumlara zamanında gelmesi, ev ödevlerini yapması, grup yaşantılarına katılmaları konularında destek olacakları hatırlatılmıştır. Bu uygulamaya ilişkin bir üye tüm grup oturumları boyunca aynı üyeler mi birbirinden sorumlu mu olacak yoksa her hafta değişecek mi şeklinde bir soru yöneltmiş ve bu soru üzerine üyelerin nasıl olmasını istediklerine dair fikirleri

alınmıştır. Üyelerin birbirleriyle kaynaşması ve herkesin birbirine karşı sorumluluğunu daha yakından anlaması adına üyelerin isteği üzerine, her hafta yeni eşleşmeler yapılmasına fikir birliği ile karar verilmiştir.

Kapanış: Oturumun sonunda grup üyelerine kendilerini nasıl hissettikleri sorularak duygu durumları gözden geçirilmiştir. Ardından grup lideri tarafından oturumun özeti yapılmış ve gelecek oturumun gündemine hazırlıklı olmaları için üyelerden kendilerine verilen ev ödevlerini yapmaları istenmiştir.

Ev ödevleri

Ev Ödevi 1: Sosyal kaygıyı tanıma formu (form 5) verilerek okumaları istenir.

Ev Ödevi 2: En çok hangi durumlarda sosyal kaygı yaşadıkları ve ilk kez ne zaman başladığı hakkında düşünmeleri ve kısa hatırlatıcı notlar almaları istenir.

İKİNCİ OTURUM

Amaç 1: Grup üyelerinin sosyal anksiyete hakkında detaylı bilgi sahibi olmalarını sağlamak

Hedefler:

- Kendi yaşantısı üzerinden sosyal kaygının ne olduğunu tanımlayabilme
- Sosyal anksiyete duyulan ortam ve durumlara ilişkin (hangi durumlarda ortaya çıkıyor) farkındalık kazanma
- Sosyal anksiyetenin bileşenleri (bilişsel, fiziksel ve duygusal) ile ilgili bilgi sahibi olma ve kişisel yaşantılar üzerinden anksiyete yaratan durumlarda ortaya çıkan bedensel, duygusal ve bilişsel belirtileri paylaşabilme
- Diğer grup üyeleriyle sosyal kaygı öykülerini paylaşabilme ve kendi sosyal kaygı öykülerinin farkında olma
- Sosyal kaygı oluşumunda başlatıcı ve tetikleyici unsurların ne olduğu hakkında bilgi sahibi olma
- Tetikleyici yaşam olaylarıyla devreye giren otomatik düşünceler hakkında fikir sahibi olma

Amaç 2: Grup üyelerinin sosyal anksiyete ile başa çıkma davranışları hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak

Hedefler:

- Sosyal kaygıyla başa çıkmak için sıklıkla kullanılan ve aslında kaygının devamlılığına önemli bir rol oynayan başa çıkma stratejileri hakkında bilgi sahibi olma
- Sosyal kaygı esnasında, kaçma-kaçınma ve güvenlik sağlamaya yönelik kişisel davranışları hakkında farkındalık kazanma
- Bu davranışların ne sıklıkta ve hangi durumlarda kullanıldığını kavrama ve sosyal kaygıları üzerindeki olumsuz etkilerine ilişkin içgörü kazanma

Amaç 3: Grup üyelerinin sosyal kaygıyla başa çıkmada, korkulan durumlara maruz kalmanın önemine ilişkin farkındalık kazanmalarını sağlamak

Hedefler:

- Maruz bırakma (alıştırma) tekniğine ilişkin detaylı bilgi sahibi olma

- Korku duyulan durumlara maruz kalmanın neden önemli olduğunu kavrama ve sosyal kaygıyla başa çıkma da nasıl bir rol oynadığını hakkında farkındalık kazanma
- Alıştırma tekniğinin nasıl uygulanması gerektiği hakkında bilgi sahibi olma
- Maruz kalma çalışmalarına yönelik olarak korku kaygı hiyerarşisi çıkarma

Amaç 4: Grup üyelerinin sosyal fobinin yaşam üzerindeki olumsuz etkilerine ilişkin farkındalığını artırmak ve terapiye olan motivasyonlarını güçlendirmek

Hedefler:

- Sosyal fobinin yaşam üzerindeki olumsuz etkilerini analiz etme ve grup içinde paylaşabilme
- Sosyal kaygı ile sağlıklı başa çıkma stratejilerinin geliştirilmemesi durumunda problemin gidişatı ve yaşamı kısıtlayıcılığı hakkında bilgi sahibi olma

Uygulama Sürecinde Yapılan Etkinlikler

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi
- Grup üyelerinin yaşantıları ve paylaşımları üzerinden sosyal fobinin tanımlanması
- Grup üyelerinin anksiyete yaratan durumlar karşısındaki bilişsel, duygusal ve bedensel belirtileri hakkındaki paylaşımlarının dinlenmesi
- Sosyal kaygının bilişsel, duygusal ve bedensel belirtilerinin ele alınması.
- Grup üyelerinin sosyal kaygı öykülerinin alınarak başlatıcı ve tetikleyici unsurların tartışılması
- Grup üyelerinin hikâyelerinden benzer noktaların belirlenmesi ve farklılıkların etkileşime dayalı olarak paylaşılması
- Üyelere, bir sonraki seans için ön hazırlığa sahip olmalarını sağlayacak boyutta, tetikleyici yaşam olaylarıyla devreye giren otomatik düşünceler hakkında bilgi verilmesi
- Üyelerle sosyal kaygı sırasında korkulan sonuçların ne olduğunun tartışılması

- Grup üyelerinin sosyal kaygı esnasında kaygıyla başa çıkma için kullandıkları stratejileri hakkındaki paylaşımlarının dinlenmesi
- Danışanların yaşantıları ve paylaşımları üzerinden kaçma-kaçınma ve güvenlik sağlayıcı başa çıkma davranışlarının açıklanması ve üyeleri kaçma-kaçınma davranışlarına yönelten rahatlatıcı etmenlerin ele alınması
- Kaçma-kaçınma ve güvenlik sağlamaya yönelik davranışlarının sosyal anksiyetenin artarak sürmesindeki rolü ve sosyal işlevsellik üzerindeki etkilerinin paylaşılması ve bu paylaşımların grup üyelerinin yaşantılarıyla desteklenmesi
- Maruz bırakma tekniğinin terapi süresindeki önemini paylaşılması
- Sosyal kaygıların grup üyelerinin yaşamını nasıl etkilediği ve gelecekte nasıl etkileyeceğinin konuşulması
- Oturumun özetlenmesi
- Ev ödevinin verilmesi

Kullanılan Araçlar:

1. Önceki seansta ev ödevi olarak verilmiş olan sosyal kaygı tanıma formu
2. Sosyal kaygım ve ben: düşmanımın başa çıkma için onu yakından tanımalıyım isimli form
3. Sosyal kaygının ayrıntılı olarak incelenmesini içeren asetatlar
4. Sosyal kaygım ve ben: neden sosyal kaygı yaşıyorum ve onunla nasıl başa çıkıyorum isimli form
5. Sosyal kaygıyla başa çıkma davranışlarını (kaygı-kaçınma ve güvenlik sağlamaya yönelik davranışları) açıklayan asetatlar
6. Tepegöz
7. Tahta ve tahta kalemi

UYGULAMA SÜRECİ

II. oturum grup lideri tarafından üyelerin duygu durumunun gözden geçirilmesiyle başlatılmıştır. Ardından grup üyelerine dönülerek geçen oturumla ilgili bir şeyler söylemek isteyip istemedikleri sorulmuş ve üyelerden önceki oturumda yapılanlarla ilişkin neler hatırladıklarına ilişkin paylaşımlarda bulunmaları istenmiştir. Gönüllü üyelerin paylaşımlarının ardından ev ödevleri gözden geçirilmiştir. Üyelerin tamamı bir önceki hafta kendilerine verilen sosyal kaygıyı tanıma formunu (form 5) okuduklarını belirtmişlerdir. Üyelerin bu formda yazılanlarla ilgili belirtmek istedikleri bir fikirleri olup olmadığı sorulduğunda ise gönüllü birkaç üye söz almıştır. Üyelerden biri formda yazılanların kendisini yansıttığını ifade ederken, benzer şekilde bir diğer üye aynen şu ifadeleri kullanmıştır: “bu formu okurken yazılanlar sanki beni anlatıyormuş gibi hissettim”. Ev ödevleri ile ilgili paylaşımların ardından üyelere teşekkür edilerek ev ödevlerinin, bireysel amaçlara ulaşmadaki rolü bir kez daha vurgulanmıştır. Ardından II. oturumun amaçları bu amaçlara ulaşmak için üzerinde durulacak gündem maddeleri hakkında üyelere bilgi verilmiştir.

Grup Üyelerinin Paylaşımlarıyla Sosyal Kaygının Açıklanması ve Detaylı Olarak Ele Alınması

Grup lideri tarafından sosyal kaygıyla başa çıkmak için onu yakından tanımının önemine vurgu yapılarak, üyelerin kendi yaşantıları üzerinden sosyal kaygılarını tanımlarını sağlamak amacıyla hazırlanmış olan form üyelere dağıtılmış ve kendilerinden bu formu doldurmaları istenmiştir. “Sosyal Kaygım Ben: Düşmanımla Başa Çıkmak için Onu Yakından Tanımalıyım” isimli bu form (form 6) beş bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm; üyelerin kendileri için sosyal kaygının ne anlama geldiğini, • ikinci bölüm danışanların en çok kaygı yaşadıkları durum ya da ortamları, •üçüncü bölüm üyelerin sosyal kaygı yaşamalarının kendilerince nedenlerini, yani sosyal kaygının bilişsel öğelerini •dördüncü bölüm; üyelerin sosyal kaygı yaşadıklarında bedenlerinde hissettikleri değişimleri ve •son olarak beşinci bölüm ise sosyal kaygı esnasında hissettikleri duyguları kapsamaktadır. Her bölüm için üyelere bir örnek verilmiş ve zorlandıkları bir yer olduğunda grup liderine sorabilecekleri belirtilmiştir.

Üyelerin formu doldurmalarının ardından, üyelere dönülmüş ve onlar için sosyal kaygının ne anlama geldiği ve en çok hangi ortamlarda sosyal kaygı yaşadıklarını paylaşmaları istenmiştir. Üyelerden birkaçının sosyal kaygı tanımları şu şekildedir.

A üyesi: “Benim için sosyal kaygı topluluk karşısında, tanımadık insanlar önünde ödevlerimi rahatlıkla, ya yanlış yaparsam diye düşünmeden sunabilmektir.”

B. üyesi: “Benim için sosyal kaygı; derste hocaya ya da arkadaşlarıma karşı bir görüş bildirirken, sınıfın alay konusu haline gelmek ve onların bana gülmesidir”.

C. Üyesi: “Mağazaya girdiğimde satış elamanın gelip bana sizinle ilgilenebilir miyim demesidir”.

D. Üyesi: “Karşı cinsle iletişim kurarken zorlanmaktır”.

E. Üyesi: “Derste anlamadığım bir yer olursa bunu sormaktır ki aslında hiç sormam”.

F Üyesi: “Sınıf içinde sunum yaparken takılmak ya da söyleyeceklerimi unutmaktır”.

Üyeler sosyal kaygının kendileri için ne anlama geldiklerini paylaşırken grup lideri tarafından zaman zaman araya girilerek, sokratik sorgulama yoluyla üyelerin sosyal kaygıyla ilişkili otomatik düşünceleri ve felaket senaryoları anlaşılmaya çalışılmıştır. Örneğin A üyesine yanlış yaparsan ne olur diye sorulduğunda, ya da B üyesine arkadaşların sana gülerse bu senin için ne anlama gelir şeklinde bir soru yöneltildiğinde her iki üyede alay konusu olacaklarını ve kendilerini değersiz hissedeceklerini belirtmişlerdir. Üyelerden birkaçı arkadaşlarına rezil olmaktan ve kendileriyle alay edilmesinden korktuklarını ifade etmişler ve neredeyse tüm grup üyeleri bu korkunun kendilerinde de olduğunu başlarını sallayarak ya da söz alarak onaylamışlardır. Bu korkulara eşlik eden başka düşünceleri olup olmadığı irdelendiğinde ise benzer şekilde üyelerin hepsinin kendilerini yetersiz, değersiz hissettiklerine ilişkin ifadeler kullandıkları ve başkalarının kendilerini bilgisiz görmelerinden kaygı yaşadıkları görülmüştür. Örneğin bir grup üyesi; sunum yaparken takıldığını ve o esnada başından kaynar sular döküldüğünü ifade etmiştir. Bunun üzerine kendisine “sunum yaparken takılmış olmak sana kendinle ve diğerleri ile ilgili nasıl bir fikir veriyor” şeklinde bir soru yöneltildiğinde, üyenin bu soruya “başarısız oluyorum ve arkadaşlarım benim bilgisiz olduğumu düşünüyorlar” şeklinde yanıt verdiği görülmüştür. Grup üyelerinin paylaşımlarının hemen ardından

grup lideri tarafından etkileşime dayalı olarak üyeler arasındaki benzer paylaşımlara dikkat çekilmiştir.

Ardından bu paylaşımlarla örtüşür nitelikteki sosyal kaygının tanımlamasını ve örneklendirmesini içeren asetatlar (form 7) tepegöze yansıtılmıştır. Asetatlar üzerinden etkileşime dayalı olarak sosyal kaygı ayrıntılı olarak ele alınmış ve böylelikle üyelerin daha önceki paylaşımları da özetlenmiştir. Bu asetatlar üyelere bir önceki seansta okumaları için verilmiş olan sosyal kaygıyı tanıma formunun içeriğinden oluşturulmuştur ve aynı içeriğe sahip posterler oturum başlamadan önce aynı zamanda üyelerin dikkatini çekecek şekilde grupla danışma odasının duvarlarına da asılmıştır.

Oturuma, üyelerin sosyal kaygı yaşamalarının kendilerince nedenlerini yani sosyal kaygıya eşlik eden bilişsel öğeleri, danışanların kaygı esnasında yaşadıkları bedensel değişimleri ve yaşadıkları duyguları paylaşımları ile devam edilmiştir. Tüm bunlar ele alınırken daha önce olduğu gibi iki aşamada süreç devam etmiştir. İlk aşamada her bir gündem maddesi için “doldurmuş oldukları form üzerinden” bölüm bölüm gidilerek üyelerin görüşleri alınmıştır. “ikinci aşamada ise üyelerin paylaşımları ile ilgili asetatlar kullanılarak, paylaşımlar gerek özetlenmiş gerekse pekiştirilmiştir. Örneğin üyelerin sosyal kaygı yaşadıkları ortamları içeren ikinci bölüm ele alırken, önce bu ortamlara ilişkin üyelerin paylaşımları alınmış, daha sonra ilgili asetatlarla üzerinden geçilmiştir. Benzer işlem diğer bölümler (form 6 da yer alan her bölüm) içinde uygulanmıştır.

Aşağıda her bir gündem maddesi için üyelerden gelen paylaşımlara birkaç örnek verilmiştir.

Sosyal Kaygı Duyulan Ortam ve Durumlara Yönelik Gündem Maddesi ile İlgili Üyelerin Paylaşımları;

A üyesi: “Alışveriş merkezlerinde, özellikle de yetkilinin gelip yardımcı olmaya çalıştığı durumlarda”

B üyesi: “ Sınıf önünde sunum yaparken”

C Üyesi: “Sınıfa hocadan sonra girmem gerektiğinde”

D üyesi “Kantinde, özellikle de çay alırken”

E üyesi “Eğlence yerlerinde özellikle de oynamam için ısrar edildiğinde ya da herhangi bir sosyal bir etkinliğe katıldığımda”

F üyesi: “Öğretmen gibi benden üst olan kişilerle konuşmam gerektiğinde”

Sosyal Kaygının Bilişsel- Duygusal ve Bedensel Bileşenlerine Yönelik Gündem Maddesi İle İlgili Üyelerin Paylaşımları

Bilişsel Bileşenlere Yönelik Üye Paylaşımları

A üyesi: “Yanlış bir şeyler söyleyince beni anlayamamalarından korkuyorum”

B üyesi: “Karşıdaki insanını bana ne derece değer vereceğini bilemiyorum”

C üyesi: “Benimle dalga geçilecek, tersleneceğim korkusu yaşıyorum”

D üyesi: “İnsanlar beceriksiz, yetersiz ve kültürsüz olduğumu düşünecekler”

E üyesi: “Basit bir konu hakkında konuşacağımdan endişe ediyorum ve insanların konuştuklarımı gereksiz bulmalarından korkuyorum ”

F üyesi: “Beni ciddiye almamalarından korkuyorum”

G üyesi: “İnsanların benden yapabileceklerimden fazlasını beklemelerinden korkuyorum”.

Duygusal Bileşenlere Yönelik Üye Paylaşımları

A üyesi: “Bilgisizlik, değersizlik”

B üyesi: “Acı, Bitmişlik”,

C üyesi: “Çaresizlik, pişmanlık”

D üyesi: “Kendini çok küçük görme hissi”

E üyesi: “Kızgınlık, öfke”

F üyesi: “Pasiflik, beceriksizlik, değersizlik”

Bedensel Bileşenlere Yönelik Üye Paylaşımları

A üyesi: “Sesim, ellerim titriyor, bazen vücudum titriyor”

B üyesi: “Kalp atışım hızlanıyor”

C üyesi: “Ateşim yükseliyor”

D üyesi: “Sesim kısılıyor”

E üyesi: “Terliyorum, yüzüm kızarıyor”

F Üyesi: “Başım dönüyor, gözlerim kararıyor”

Grup üyelerinin kendi yaşamları üzerinden yaşadıkları sosyal kaygıyı tanımlamaları ve yaşadıkları bilişsel, duygusal ve bedensel belirtileri diğer üyelerle paylaşımlarının ardından sosyal kaygının nasıl başladığı ve nasıl devam ettiği ile ilgili paylaşımlara geçilmiştir. Bu amaçla “Sosyal Kaygım ve Ben: Neden Sosyal Kaygı Yaşıyorum ve Onunla Nasıl Başa Çıkıyorum” isimli form (form 8) grup üyelerine dağıtılarak formu doldurmaları istenmiştir. Dört bölümden oluşan formda • birinci bölüm; üyelerin sosyal kaygı yaşamalarında etkili olduklarını düşündükleri yaşam olaylarını ya da sosyal kaygı öykülerindeki kaygı yaşadıkları veya hatırladıkları ilk anı, • ikinci bölüm; üyelerin sosyal kaygıyla ilgili felaket senaryolarını almaya yönelik paylaşımlarını, • üçüncü bölüm; üyelerin sosyal kaygı esnasında rahatlamak için hangi baş etme stratejilerini kullandıklarını başka bir ifadeyle sosyal kaygının davranışsal boyutlarını ve • son olarak dördüncü bölüm ise sosyal kaygının üyelerin yaşamlarındaki olumsuz yansımalarını içermektedir. Bu formda da her bölüm için üyelere bir örnek verilmiş ve zorlandıkları bir yer olduğunda grup liderine sorabilecekleri belirtilmiştir.

Grup Üyelerinin Sosyal Kaygı Öykülerinin Alınması

Üyelerin formu doldurmalarının ardından, üyelere dönülmüş sosyal kaygı yaşamalarında etkili olduğunu düşündükleri yaşam olaylarını ya da ilk sosyal kaygı yaşadıkları anı paylaşımları istenmiştir. Üyelerden birkaçının paylaşımları şu şekildedir.

A. Üyesi: Geçen hafta derste anlamadığı bir konuyu sormadığını belirten A üyesi, küçükken kendisine verilen ev ödevlerini yapmakta zorlandığını ve bu durumlarda babasının kendisi için kullandığı ifadeleri hatırladığını belirtmiştir. Babasının kendisi için “öğretmenin her şeyi anlatmıştır, sen iyi dinlememişsin” gibi ifadeler kullandığını paylaşmıştır. Üyeye derste anlayamadığın konular hakkında soru sorar mısın şeklinde bir soru yöneltildiğinde, üye hocaların her şeyi anlattıklarını eğer anlamazsa bunun kendisiyle ilgili bir sorun olduğunu ve bu nedenle anlayamadıklarını asla sormadığını belirtmiştir.

B Üyesi: Küçükken bir arkadaşı andımızı okurken zorlandığını ve sınıf arkadaşlarının ona güldüklerini gördüğünü hatırladığını ifade etmiştir. Ayrıca bu üye, öğrencilik yılları boyunca kendisinde türlü bahanelerle andımızı hiç okumadığını belirtmiştir.

C Üyesi: Kendine bir soru yöneltildiğinde dikkatinin çok dağıldığını ve bildiklerini unuttuğunu ifade eden bir diğer grup üyesi, küçükken babasıyla tarlada çalışırken yaptıkları ölçümlerin ardından babasını kendisine ... cm kaç dönüm eder gibi sorular yönelttiğini ve yapamadığında ise “Senden adam olmaz” gibi ifadeler kullandığını belirtmiştir. Grup üyesin şu anda da kendisine aniden bir şeyler sorulduğunda ya da dikkatler onun üzerindeyken, yine dikkatini toplayamadığını ve bildiklerini unuttuğunu ifade etmiştir. Grup üyesi özellikle de matematiksel işlemleri yaparken bu sıkıntıyı yaşadığını vurgulamıştır.

D Üyesi: Bir önceki oturumda derslere geç girmekten kaygı yaşadığını belirten D üyesi, üniversiteye ilk başladığı yıllarda bir derse geç geldiği için öğretmeni tarafından sınıfın içinde azarlandığını belirtmiştir. Bu öğrenci o günden sonra derse geç kaldığında bir daha asla kapıyı çalmadığını ve ara verilene kadar kapıda beklediğini belirtmiştir.

Grup üyeleri ilk sosyal kaygı yaşadıkları anı paylaşırken benzer yaşantıları olan grup üyelerinin gönüllü olarak söz alıp, kendi yaşantılarını diğer üyelerle paylaştıkları görülmüştür. Tüm grup lideri üyelerinin paylaşımlarının ardından bu yaşantılardaki benzerlikleri özetlemiştir.

Grup üyelerinin paylaşımlarının ardından sosyal kaygının başlamasında bizzat yaşanan olumsuz yaşam deneyimlerinin ya da tanık olunan yaşam olaylarının nasıl bir etkisi olduğu ve bunun kişinin kendisini ve çevresini algılamasına nasıl etki ettiği grup lideri tarafından açıklanarak üyelerin kendi yaşamları ile karşılaştırmaları istenmiştir. Gönüllü olarak söz alan pek çok üye bu açıklamalardan sonra sosyal kaygı yaşamalarında etkisi olan pek çok yaşam olayını rahatlıkla fark edebildiklerini ifade etmişlerdir.

Bu oturumda üyelerin sosyal kaygı öykülerinin alınmasındaki temel amaç, bilişsel-davranışçı model çerçevesinde sosyal kaygıyı açıklamak ve bu doğrultuda üyelerden gelen paylaşımlarla danışanların özelinde olgu düzeyinde bilişsel

formülasyonlarını oluşturmaktır. Bilişsel-davranışçı terapide olgu formülasyonu, kişilerin yaşadıkları sorunları, bu sorunların nasıl geliştiğini ve devam ettiğini, sorunlara eşlik eden ve hazırlayan düşünce ve inançları ve bunların nasıl geliştiğini, bunlara eşlik eden tepkileri (duygusal, fizyolojik ve davranışsal) ve bu bilgilere dayanarak danışanın bu psikolojik bozukluğunun nasıl ortaya çıktığına ilişkin bilgilerin özetidir (Türkçapar, 2007: 87). Bu nedenle geçmiş yaşam deneyimlerinin etkisiyle gelişen ve tetikleyici yaşam olaylarıyla devreye girerek sosyal kaygıya eşlik otomatik düşüncelere çok kısa hatlarıyla değinilmiş, örnekler verilmiş ve ilerleyen seanslarda ayrıntılı olarak ele alınacağı belirtilmiştir.

Üyelerin Sosyal Kaygıyla İlgili Felaket Senaryolarının Alınması

Grup üyelerinin sosyal kaygı öykülerinin dinlenmesinin ardından üyelerin kaygıya nasıl bir anlam yükledikleri daha açık bir ifade ile kaygı yaşamaları durumunda korktukları sonuçların neler olduğu form 8 üzerindeki ilgili bölümden gidilerek ele alınmaya çalışılmıştır. Aynı zamanda daha önce belirtildiği üzere oturumun başında üyeler sosyal kaygının kendileri için ne anlama geldiğini ifade ederken de grup lideri tarafından korkulan sonuçlara ilişkin felaket senaryoları anlaşılmaya çalışılmıştı. Buradaki temel amaç üyelerin kaygılarına eşlik eden bilişsel süreçler hakkında detaylı bilgi toplayarak, bu konuda üyelerin farkındalık düzeylerini artırmak ve bir sonraki seansta ayrıntılı olarak ele alınacak otomatik düşünce ve temel inançlara yönelik bir ön hazırlık yapmaktır. Bu amaçla öncelikle üyelerin oturumun başında doldurmuş oldukları Sosyal Kaygım ve Ben: Neden Sosyal Kaygı Yaşıyorum ve Onunla Nasıl Başa Çıkıyorum” isimli formun (form 8) ilgili bölümündeki paylaşımları dinlenmiştir.

Üyelerden birkaçının sosyal kaygıya ilişkin felaket senaryolarına ilişkin paylaşımları aşağıdaki şekildedir:

A üyesi: “Herkesin göreceği bir hata yapmaktan korkuyorum. Korktuğum şey başıma gelirse bu benim yetersiz olduğumu gösterir ve insanlar hakkımda bu da hiçbir şey bilmiyor diye düşünürler”.

B üyesi: “Satın aldığım bir şey bozuk ya da hatalı çıkarsa bunu ifade edememekten korkuyorum. Bu benim pasif olduğum anlamına gelir ve insanlar asosyal biri olduğumu düşünürler”.

C üyesi: “Bilgisizliğimin ortaya çıkmasından, ellerimin titrediğinin ve yüzümün kızardığının görülmesinden korkuyorum. Eğer bu olursa kendi yetersizliğim hakkında haklı olduğum ortaya çıkar ve insanlar; rezil olmuş, ezik, gülünç, yetersiz, beceriksiz, bilgisiz vs. olduğumu düşünürler”.

D Üyesi: “Yüzümün kızarmasından ve yalnız kalmaktan korkuyorum. Korktuğum başıma gelirse bu benim özgüvensiz olduğumu gösterir ve insanlar hakkımda güvensiz, iyi bir çocukluk yaşamamış gibi düşüncelere kapılırlar ve bana acırlar”.

E üyesi “ Aldığım sorumlulukları yerine getirememekten korkuyorum. Bu başıma gelirse benim sorumsuz ve gayri ciddi olduğumu gösterir ve bu durumda da insanlar beni ciddiye almazlar”.

F üyesi: “Yanlış bir şeyler yapmaktan ve insanların bana gülmelerinden korkuyorum. Bu olursa kendime karşı güvenim kırılır. İnsanlarsa benim başarısız, beceriksiz ve işe yaramayan bir olduğumu düşünürler”.

Üyelerin paylaşımlarının ardından korktukları sonuçlara ilişkin düşüncelerindeki ortak noktalar grup lideri tarafından özetlenmiş ve geçmiş yaşam deneyimleriyle şekillenen otomatik düşüncelere dikkat çekilmiştir. Bir sonraki seansta otomatik düşüncelerin ayrıntılı olarak ele alınacağı belirtilerek, üyelerin sosyal kaygıyla başa çıkma stratejileri ele alınmaya başlanmıştır.

Üyelerin Sosyal Kaygıyla Baş Etme Stratejilerinin Alınması

Grup lideri tarafından üyelere, benzer durumlar karşısında sürekli sosyal kaygı yaşanmasında kullanılan baş etme stratejilerinin etkili olabileceği belirtilerek, hatalı başa çıkma davranışlarının kullanılmasının sosyal kaygıyı azaltmak bir yana giderek daha fazla yaşanmasına yol açabileceği vurgulanmıştır. Daha sonra, grup üyelerinden sosyal kaygı esnasında kendilerini nasıl rahatlattıklarını paylaşımları istenmiştir. Tüm grup üyeleri sırayla kaygılandıklarında kendilerini nasıl rahatlattıklarını ya da ne tür davranışlar sergilediklerini paylaşmışlardır. Birkaç grup üyesinin paylaşımları şu şekildedir:

A Üyesi: Geçen hafta derste sunum yaparken her zaman olduğu gibi ellerim çok titredi ve bunun görülmesini istemedim. Bu nedenle kürsünün arkasına geçerek elimdeki kağıdı kürsüye bıraktım. Çünkü bana göre elimde kağıt olmadığında elimin

titremesi daha az fark ediliyor ya da fark edilmiyordu. Aslında bu beni tam olarak rahatlatmadı çünkü sunumu yapmam zorlaştı.

B Üyesi. Sosyal kaygıyla baş etmek için yeni bir sayfa açmaya karar verip bir tiyatro grubuna yazıldım. Bunun sosyal kaygımı yenmemde faydalı olacağını düşündüm. Ancak oyunu prova ederken dahi çok fazla takılmalarım oldu ve bu da işe yaramayacak diyerek tiyatro grubundan ayrıldım bir daha da denemedim.

C üyesi. Derse geç geldiğim için hoca beni sınıftan atmıştı ve bende bir daha derslere geç kalıyorsam bu bir iki dakika bile olsa derse sonradan girmemeyi prensip edindim.

D Üyesi: Geçen hafta ünlü bir yapımcı programını bizim üniversitemizde yaptı ve bende arkadaşlarımla bu programa katıldım. Program boyunca program konuğuna soru sormak istedim ama çok kaygılandım ve soru sormadım. Kaygımın fark edilmesinden korktuğum için soru sormadım ama bende çok rahatladığımı söylemem çünkü şimdi soracağım derken programda konuşulanları kaçırdım.

Tüm grup üyelerinin sosyal kaygıyla başa çıkmak için kullandıkları stratejileri paylaşımlarının ardından, grup lideri tarafından üyelere dönülerek bu davranışlar arasında benzerlik ya da farklılıklar olup olmadığı sorulmuştur. Üyelerden birisi söz alarak “benim fark ettiğim neredeyse hepimiz sosyal kaygı esnasında özellikle kaygımız fark edilmesin diye yapmak istediğimiz her ne ise bunu yapmaktan vazgeçiyoruz” ifadesini kullanmıştır. Diğer grup üyeleri bu fikre katıldıklarını belirtmişlerdir.

Kaçma-Kaçınma Davranışlarının Sosyal Anksiyete ve Sosyal İşlevsellik Üzerindeki Etkilerinin Paylaşılması

Grup üyelerinin paylaşımların ardından grup lideri tarafından, sosyal kaygıyla başa çıkmak için sıklıkla kullanılan baş etme stratejileri hakkında üyelere bilgi verilmiştir. Bu aşamada sosyal kaygıyla başa çıkma stratejilerini içeren asetatlardan (form 9) yararlanılmış ve asetatlar da yer alan bilgiler üyelerin paylaşımlarıyla desteklenmiştir. Kaçma-kaçınma ve güvenlik sağlamaya yönelik davranışların kısa vadede bireyleri kaygı yaşamaktan ya da kaygı yaratan durumda korkulan sonuçtan (örneğin alay konusu olmak, rezil olmak) koruduğu, ancak uzun vadede bu davranışların yaşanan kaygının devamlılığında büyük bir rol oynadığı

vurgulanmıştır. Öğrencilerin vermiş oldukları örneklerden ne sıklıkta kaçma kaçınma ve güvenlik sağlamaya yönelik davranışlar sergilediklerini düşünmelerini istenmiş ve öğrencilerin paylaşımlarıyla oturum devam etmiştir.

Maruz Bırakma Tekniğinin Danışma Süresindeki Öneminin Paylaşılması

Sosyal kaygıyla başa çıkma için üyelerin hangi başa çıkma davranışlarını ne sıklıkta kullandıklarına ve yaşadıkların problemin devamlılığında nasıl bir etki yarattığına ilişkin farkındalık kazanmalarının ardından maruz bırakma ya da alıştırma olarak adlandırılan tekniğin öneminden bahsedilmiştir.

Üyelerin sosyal kaygı yaratan durumlardan kaçmak ya da kaçınmak yerine, o durumların bizzat içinde bulunmalarının, yaşadıkları kaygıyla sağlıklı başa çıkma becerisi geliştirebilmeleri için önemli olduğuna dikkat çekilerek, bunun bilişsel davranışçı terapi programlarının temel öğelerinden biri olduğu vurgulanmıştır.

Ardından üyelere dönülerek bu konudaki düşünceleri alınmıştır. Üyelerden biri bu tekniği daha önceden bildiğini ve korktuğu durumların üzerine gitmeye çalıştığını ancak bunun bir işe yaramadığını belirtmiştir. Bu üyeye nasıl bir deneyim yaşadığı sorulduğunda üye topluluk karşısında konuşurken yaşadığı kaygıyı aşmak için yeni bir sayfa açması gerektiğini düşündüğünü ve bunun için bir tiyatro grubuna yazıldığını belirtmiştir. Aynı üye korktuğu durumun üzerine gitmeye çalışsada aynı kaygıyı orda da yaşadığını ve bunun işe yaramadığını ve hatta kendine olan güvensizliğini daha da tetiklediğini dile getirmiştir. Grup üyesine ne kadar süre bu grupta kaldığı sorulduğunda 2 kez çalışmalara katıldığı ve ardından gruptan ayrıldığı öğrenilmiştir. Sınıf içinde konuşma kaygısı yoğun olan bir başka üye ise benzer şekilde istekli ya da isteksiz olarak bu durumla sürekli karşılaştığını, eğer bunun çözüm olsaydı, bu güne kadar kaygısının azalacağını dile getirmiştir. Benzer şekilde bir başka üye kaygı yaşamasına rağmen kaygı yaşadığı ortamlara girmeye çalıştığını ya da kaygı yaratan durumların üzerine gittiğini, buna rağmen kaygısını yenemediğini ifade etmiştir. Gönüllü olarak söz alan üyelerin paylaşımlarındaki ortak noktanın, bahsedilen tekniği daha önce kullanmaya çalıştıkları, korktukları durumun üzerine gittikleri ancak bunun kaygılarını azaltmadığı yönünde olduğu görülmüştür. Ardından grup lideri tarafından üyelerin üzerine gitme olarak adlandırdıkları ve başarısızlıkla sonuçlandığını düşündükleri deneyimlerin, hatalı

olarak kullanıldığı belirtilmiş ve maruz kalma tekniğinin nasıl kullanılması gerektiği nedenleri ile birlikte açıklanmaya çalışılmıştır. Yapılan açıklamaların ardından üyelerin görüşleri yeniden alınmış ve daha önceki düşüncelerinin aksine görüş bildirdikleri ve korktukları ya da kaygı yaşadıkları durumlara maruz kalmanın neden önemli olduğunu kavradıkları görülmüştür. Örneğin grup üyelerinden biri, kaçınma ve güvenlik sağlamaya yönelik davranışların sosyal kaygılarını artırdığını ve korkulan durumlarla ilgili yapılacak alıştırmaların bu davranışların üstesinden gelmelerinde yardımcı olabileceğinin farkına vardığını belirtmiştir.

Bu oturumda üyelerin, kaçma-kaçınma ve güvenlik sağlamaya yönelik davranışların sosyal kaygının devamlılığındaki rolüne ve maruz kalmanın terapi sürecindeki önemine ilişkin farkındalık kazanmaları, ilerleyen seanslarda seans içi ve seans dışı maruz bırakma alıştırmaları için de bir ön hazırlık niteliği taşımaktadır.

Sosyal Kaygının Üyelerin Yaşamlarındaki Olumsuz Yansımalarının Paylaşılması

Oturumun son aşamasında, üyelerin yaşadıkları kaygının yaşamları üzerindeki etkileri ele alınmaya çalışılmıştır. Buradaki temel amaç üyelerin sosyal kaygının olumsuz yansımalarına ilişkin farkındalıklarını artırmak hatta bundan da öte sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirilmediği ve kaçınma ya da güvenlik sağlamaya yönelik davranışlar sürdürüldüğü sürece bu etkilerin artarak devam edeceğine ilişkin bilinçliliklerini artırmaktır. Bu yolla üyelerin, bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı danışma sürecine dair motivasyonlarının artacağı da düşünülmüştür.

Aşağıda bu konuyla ilgili üyelerden gelen paylaşımlara birkaç örnek verilmiştir.

A üyesi: “Çok istememe rağmen sosyal faaliyetlere katılamıyorum”.

B üyesi: “Arkadaşlarım gezmeye giderken onlarla birlikte gitmiyorum”.

C üyesi: “Tek başıma alışverişe gidemiyorum”.

D üyesi: “Bir toplulukta fikirlerimi paylaşamıyorum”.

E üyesi: “Fark edilmemek için sınıfta hep en arka sıraya oturuyorum”.

F üyesi: “Derste öğretmene birebir soru soramıyorum”.

G üyesi: “Arkadaşlarımın evine, herhangi bir partiye gitmekte çekiniyorum hatta gitmiyorum”.

Kapanış: Oturumun sonunda üyelere bu oturumla ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmak isteyenlerin olup olmadığı sorulmuştur. Gönüllü olarak söz alan üyeler bu oturumda sosyal kaygılarının nasıl başladığı ve neden devam ettiği ile ilgili olarak farkındalık geliştirdiklerini ve korkulan durumlara maruz kalmanın önemini kavradıklarını dile getirmişlerdir. Ayrıca bu oturumda benzer kaygıları kendileri gibi yaşayan insanlar olduğunun farkına vardıklarını ve bunun kendilerine bir anlamda güç verdiğini belirtmişlerdir.

Üyelerden gelen bildirimlerin ardından grup lideri tarafından özetleme yapılarak oturum tamamlanmıştır.

Ev Ödevinin Verilmesi:

1. : Bilişsel Çarpıtmalar Listesi verilerek okumaları istenmiştir.

ÜÇÜNCÜ OTURUM

Amaç 1: Grup üyelerinin duygu-düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi kavramlarını sağlamak ve sosyal kaygı üzerindeki etkisini anlamalarını yardımcı olmak

Hedefler:

- ABC modelini tanıma: duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi öğrenme
- Kişisel yaşantılar üzerinden, sosyal kaygıyı abc modeli çerçevesinde analiz etme

Amaç 2: Üyelerin sosyal kaygıya eşlik eden olumsuz otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlar hakkında farkındalık kazanmalarını sağlamak ve sistematik düşünce hatalarını (bilişsel çarpıtmaları) fark edebilmelerine yardımcı olmak.

Hedefler:

- Sosyal kaygıya eşlik eden olumsuz otomatik düşünceleri tanıma
- Otomatik düşüncelerin temeline inerek, ara inançlar ve temel inançları tanıma
- İşlevsel olmayan sistematik düşünce hatalarını (bilişsel çarpıtmaları) tanıma
- Olumsuz otomatik düşünce, bilişsel çarpıtma ve işlevsel olmayan temel inançların sosyal kaygı üzerindeki etkisini öğrenme
- Kişisel yaşantılar ve grup üyelerinin yaşantıları üzerinden, sosyal kaygı esnasında ortaya çıkan olumsuz otomatik düşünceleri ve sistematik düşünce hatalarını bulma.
- Otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmaları bulmaya yönelik çalışmaların, danışma sürecindeki önemini kavrama.
- Otomatik düşüncelerle ilgili kayıt tutmayı öğrenme

Uygulama Sürecinde Yapılan Etkinlikler

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi
- Grup üyelerine, yaşam olayları ile şekillenen, tetikleyici bir sosyal durum karşısında istemsiz ve ani olarak ortaya çıkan ve sosyal kaygıya eşlik eden otomatik düşünceler hakkında detaylı bilgi verilmesi.
- Olumsuz otomatik düşüncelerin üyelerin yaşantıları üzerinden örneklendirilmesi
- Üyelere otomatik düşüncelerin altında bulunan, kişinin dile getirilmemekle birlikte inandığı ve kural ya da sayıtlılarla kendini gösteren ara inançlar hakkında bilgi verilmesi
- Danışanlara otomatik düşünce ve ara inançların temelinde yer alan, kişinin kendisi ve diğerlerine ilişkin katı, değişime karşı oldukça dirençli ve aşırı genelleşici nitelikteki değerlendirme ve yargılarını içeren temel inançlar hakkında bilgi verilmesi.
- Bilişsel hatalar ya da bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırılan işlevsel olmayan sistematik düşünce hatalarının örnekler üzerinden açıklanması.
- Grup üyeleriyle, onların sosyal kaygılarına eşlik eden otomatik düşünce ve bilişsel çarpıtmaların bulunmasına yönelik alıştırmalar yapılması
- Otomatik düşüncelerin tespit edilmesinin neden önemli olduğunun ve danışma sürecinde belirlenmiş olan amaçlara ulaşmada nasıl bir rol oynayacağını açıklanması
- Grup üyelerine otomatik düşüncelerle ilgili kayıt tutmanın açıklanması
- Oturumun özetlemesi
- Ev ödevlerinin verilerek, nasıl yapılacağını açıklanması ve üyelerin ödevle ilgili düşüncelerinin alınması

Kullanılan Araçlar:

1. Abc modeli tanıtım formu
2. Bilişsel model çerçevesinde bilişsel yapılar formu
3. Bir önceki oturumda ev ödevi olarak okumaları istenen bilişsel çarpıtmalar listesi
4. Otomatik düşünce kayıt formu
5. Tahta ve tahta kalemi
6. Tepegöz

UYGULAMA SÜRECİ

III. oturuma da önceki oturumlarda olduğu gibi duygu durumunun gözden geçirilmesiyle başlanmıştır. Ardından gönüllü iki grup üyesi tarafından bir önceki oturumun özeti yapılmış ve grup lideri tarafından ev ödevi olarak verilmiş olan bilişsel çarpıtmalar listesinin okunup okunmadığı konusunda üyelere geri bildirim alınmıştır. Grup lideri tarafından geçen oturumun sonunda verilmiş olan bu ev ödevinin oturumda ele alınacak gündem maddeleriyle ilişkili olduğu, bu nedenle bir ön hazırlık niteliği taşıdığı belirtilerek, üyelere teşekkür edilmiş ve oturumun gündem maddeleri hakkında bilgi verilmiştir. Ardından gündem maddeleri doğrultusunda paylaşımlara geçilmiştir.

Duygu-Düşünce ve Davranış Arasındaki İlişkinin Açıklanması: ABC Modelinin Tanıtılması

Grup lideri tarafından, oturuma başlanmadan önce duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere daha önceden hazırlanmış olan ABC modeli tanıtım formu (form 10) tüm üyelerin göreceği şekilde tepegözün üzerine asılmıştır. Oturumda ele alınacak gündem maddelerinin açıklanmasının ardından üyelerin dikkati bu forma çekilerek A noktasının herhangi bir olay ya da uyarı, C noktasının ise bir sonuç örneğinin bir duygu ya da davranış olduğu belirtilmiştir. Ardından A noktasına yönelik verilen örnek bir olay karşısında üyelere neler hissedebilecekleri ya da nasıl davranacakları sorulmuştur. Üyelere A noktası için verilmiş olan örnek olay günlük yaşantıda karşılaşılabilecek genel bir duruma ilişkindir.

Grup lideri tarafından üyelere dönülerek “Yolda yürüyorsunuz ve bu esnada samimi bulduğunuz bir arkadaşınız yanınızdan geçti, tam ona selam verecektiniz ki arkadaşınız sizin yüzünüze bile bakmadı. Ne hissedersiniz ya da nasıl davranırsınız?” şeklinde bir soru yöneltmiştir. Bu soru karşısında üyelere gelen yanıtların “ umursanmadığımı hissederim”, “değersiz olduğumu hissederim”, “öfkelenirim” “net bir duygu hissetmem” “suçluluk duyarım” şeklinde olduğu görülmüştür.

Gelen yanıtların hemen ardından grup lideri tarafından üyelere başka bir örnek olay daha sunularak, aynı şekilde üyelerin bu olay karşısında neler hissedebilecekleri ya da nasıl davranacakları sorulmuştur. Daha önceki örnekte olduğu üzere üyelere gelen yanıtların bazılarının birbirine benzer nitelikte duyguları yansıtırken, bazılarının oldukça farklı hatta birbirine zıt duyguları yansıttığı görülmüştür. Grup lideri tarafından üyelerin dikkati bu benzerlik ve farklılıklara çekilmiştir. Ardından üyelerin vermiş olduğu yanıtlar üzerinden gidilerek bu kez neden aynı olay karşısında aynı duyguların hissedilmediği incelenmeye çalışılmıştır. Danışanların düşünce yapıları ile duygu ve davranışları arasındaki ilişkiyi kavramalarına yönelik bu çalışmada, üyelerin örnek olarak sunulan olaylar karşısında nasıl düşündükleri sorgulanmış ve düşünceleri ile yaşadıkları duygular arasındaki bağ açıklanmıştır. Örneğin, acaba arkadaşımı kıracak bir şey mi yaptım diye düşünen üyenin bu düşüncesiyle ilişkisi olarak suçluluk duygusu yaşadığı, beni görmesine rağmen bana selam bile vermeye tenezzül etmedi şeklinde düşünen üyenin ise değersizlik duygusuna kapıldığı ifade edilmiştir. Üyelerle etkileşime dayalı olarak yürütülen bu paylaşımların ardından grup lideri tarafından ABC modelini özetleyici nitelikte bir açıklama yapılmış ve aynı olay karşısında birbirine zıt duygular yaşanabildiği vurgulanmıştır. Sonuç olarak, herhangi bir olayın sonucunu belirleyen şeyin, o olayın kendisinin değil, olaya ilişki düşünce biçimlerinin olduğuna dikkat çekilmiştir.

Üyelerin A B C modelini kavramalarının ardından yine bu model çerçevesinde üyelerin kaygı yaşamalarına yol açan sosyal ortam ya da durumlar üzerinden gidilerek, bu ortamlara ilişkin düşünceleri irdelenmeye çalışılmıştır. Örneğin sınıfta çöp kutusunu devirdiği için tüm arkadaşlarının kendisine güldüğünü belirten grup üyesine bu durumda ne hissettiği sorulduğunda “beceriksiz ve aşağılanmış” hissettiğini ifade etmiştir. Bunun üzerine üyeden bu olayı yaşadığında aklından neler geçtiğini hatırlaması istenmiş ve üye -herkesin kendisiyle dalga geçtiğini

düşündüğünü-ifade etmiştir. Aynı üyeye daha sonra ne yaptığı sorulduğunda ise sınıftan dışarı çıktığını ve o günkü derslere girmediğini belirtmiştir. Ardından üyenin vermiş olduğu örnek üzerinden gidilerek paylaşımda bulunduğu olaya ilişkin düşünce şekliyle yaşamış olduğu duygu ve hemen akabinde gelen davranışı arasındaki ilişkiye dikkat çekilmiştir. Gönüllü olarak söz alan öğrencilerin sosyal kaygı yaşantıları üzerinden duygu düşünce ve davranışlar arasındaki ilişki incelemeye bir süre daha devam edilmiştir.

Olumsuz Otomatik Düşünceler, Ara inançlar, Temel İnançlar ve Sistematik Düşünce Hatalarının İncelenmesi

Aslında oturumun başladığı ve üyelerin yaşantıları ABC modeli çerçevesinde incelendiği andan itibaren otomatik düşüncelerde ele alınmaya başlanmıştır. Bununla birlikte ilk aşamada öncelikli olarak üyelerin duygu düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi kavramaları hedeflendiğinden sistematik olarak otomatik düşüncelerden bahsedilmemiştir. Grup üyelerinin yaşantıları üzerinden sosyal kaygının ABC modeli çerçevesinde analiz edilmesinin ardından öncelikle sosyal kaygı esnasında ortaya çıkan otomatik düşünceler ardından da sırasıyla ara inançlar ve temel inançlar hakkında sistemli ve ayrıntılı bir şekilde üyelere bilgi verilmiştir. Son olarak ise otomatik düşüncelerin içeriğinde yer alan ve bilişsel çarpıtma olarak da adlandırılan sistematik düşünce hataları ele alınmıştır.

Bu amaçla grup lideri tarafından hazırlanmış olan bilişsel model çerçevesinde sosyal kaygı formundan (form11) yararlanılmıştır. Bu form, bilişsel model çerçevesinde sosyal kaygının oluşumunda ve devamlılığında rol oynayan etmenleri sistematik olarak ortaya koymak amacıyla hazırlanmıştır. Formda ilk olarak sosyal kaygının gelişiminde olumsuz yaşam deneyimlerinin rolüne ve bu deneyimlerle şekillenen kendilik ve dünya algısına dikkat çekilmeye çalışılmıştır. Böylelikle geçen hafta üyelere açıklanmış olan, olumsuz yaşam deneyimlerinin sosyal kaygının gelişimindeki rolü bir kez daha vurgulanmıştır. Formda ikinci olarak ise bilişsel model çerçevesinde bilişsel yapılar hakkında üyelerin farkındalık kazanmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Bilişsel model çerçevesinde bilişsel yapılar ele alınırken temel inançlara, ara inançlara, otomatik düşüncelere ve otomatik düşünceler sonrasında gelişen bedensel, duygusal ve davranışsal tepkilere örneklerle yer verilmiştir. Form üzerindeki bu örneklerden gidilerek üyelere bu bilişsel yapılar

hakkında bilgi verilmiş ve aralarında nasıl bir ilişki olduğu açıklanmıştır. Üyelere, kendilerine ve diğerlerine karşı geliştirmiş oldukları temel inançların, karşılaştıkları durumlara nasıl bir anlam yükledikleriyle doğrudan ilişkili olduğu belirtilerek, sosyal ortam ya da durumlar karşısında yaşanan kaygının kökeninde de bu temel inançların bulunduğu vurgu yapılmıştır. Bununla birlikte temel inançların belirlenmesinin ara inançlar ve otomatik düşüncelerin belirlenmesinden daha zor olduğu, bu nedenle de öncelikli olarak otomatik düşüncelerin, ardından ara inançların içeriğinin belirlenmeye çalışılacağı ifade edilmiştir.

Grubun bilişsel yapılar hakkında bilgilendirilmelerinin ve temel inançların ara inançların, ara inançlarında otomatik düşüncelerin içeriğini belirlediğine ilişkin farkındalık kazanmalarının ardından, üyelerin otomatik düşüncelerini ve ara inançlarını belirlemelerine yönelik alıştırmalar yapılmıştır. Bu alıştırmalar, etkileşime dayalı olarak gerçekleştirilmiş ve üyelerin kendi yaşantıları üzerinden gidilerek yapılmıştır. Üyelerin otomatik düşüncelerini belirlemede zorlandıkları durumlarda grup lideri tarafından araya girilerek “bu durumu yaşadığında aklından neler geçiyordu” gibi sorularla üyelere yardımcı olunmaya çalışılmıştır. Böylelikle aynı zamanda üyelerin otomatik düşüncelerini nasıl belirleyeceklerine dair bilgilendirme de yapılmıştır. Örneğin geçen hafta sunum yaparken çok yoğun bir kaygı yaşadığını belirten grup üyesine aklından neler geçtiği sorulduğunda, üye hatırlamadığını belirtmiştir. Bunun üzerinde üyeden sunum yaparkenki anı hayal etmesi istenmiş ve kendisine neyin olmasından korktuğu sorulmuştur. Bu soruya yanıt olarak üye hata yapmaktan ve arkadaşlarının kendisiyle dalga geçmesinden korktuğunu belirtmiştir. Nasıl bir hata yapmaktan korktuğu sorulduğunda ise üye sunum esnasında takılmaktan ve pürüzsüz konuşamamaktan korktuğunu ifade etmiştir. Tüm bu diyalogların ardından üyeye sunum esnasında aklından geçenlere yani otomatik düşüncelerine ilişkin seçenekler sunulmuştur. Grup üyesinin “mükemmel konuşuyorum” “herkes beni heyecanla ve pür dikkat dinliyor” “kusursuz ve akıcı konuşamıyorum” “iyi bir sunum yapamadım” “arkadaşlarıma rezil oldum” şeklinde kendisine sunulmuş olan seçeneklerden son üçünü onayladığı görülmüştür. Ardından aynı üyeye bu otomatik düşüncelerin bir alt basamağında ne gibi kural ya da varsayımların olabileceği tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu aşama da üyenin kendisinin “sınıfta konuşurken hiç takılmadan akıcı konuşmalıyım ve bir

seferde kendimi iyi ifade edebilmeliyim” “eğer bunu yapamazsam arkadaşlarım benimle dalga geçerler ve başarısız olduğumu düşünürler“ şeklindeki kural ve varsayım içerikli ifadeler kullanarak ara inancını tanımladığı görülmüştür. Bu çalışmaya benzer şekilde gönüllü olan diğer grup üyeleriyle de, sosyal kaygı yaşadıkları durumlara ilişkin otomatik düşünce ve ara inançları tespit etmeye yönelik alıştırmalar yapılmıştır.

Grup üyelerinin yaşantıları üzerinden otomatik düşünce ve ara inançları belirlemeye yönelik alıştırmalar yapılırken grup lideri tarafından tahta beş sütuna bölünmüştür. İlk sütuna sosyal kaygı yaşanan olay, ikinci sütuna olay sırasında yaşadığı duygu, üçüncü sütuna otomatik düşünceler, dördüncü sütuna bilişsel çarpıtmalar ve son olarak beşinci sütuna ise ara inançlar yazılmıştır. Ardından üyelerin paylaşımları bu sütunlara not alınmıştır. Sütunlarda tek boş kalan bölüm bilişsel çarpıtmalarla ilgili bölümdür. Bunun üzerine üyelerden geçen hafta kendilerine ev ödevi olarak verilen ve okumaları istenen bilişsel çarpıtmalar listesini çıkarmaları (form 12) istenmiştir. Üyelere bilişsel hataların ne olduğu ile ilgili kısa bir açıklama yapılmış ve tüm grup üyelerinin elinde bulunan liste onların takibi ile birlikte grup lideri tarafından madde madde okunarak ve her bir maddeye ilişkin açıklama yapılarak ele alınmıştır. Bu esnada üyelerden, kendilerinde fark etmiş oldukları bilişsel çarpıtmalar varsa bunları paylaşımları istenmiştir. Ardından tahtaya yazılmış olan üyelere ait otomatik düşüncelerin ya da ara inançların ne gibi bilişsel çarpıtmalar içerdiği incelenmiş ve ilgili sütuna yazılmıştır. Bu esnada bir otomatik düşüncenin aynı anda birden fazla bilişsel çarpıtma barındırabileceğine dair üyelerin farkındalık kazanmaları sağlanmıştır. Örneğin akıcı konuşamadığı şeklinde otomatik düşüncesi olan üyenin “mükemmel konuşmazsan başarısızsın demektir” (ya hep ya hiç tarzında düşünme), benim yetersiz olduğumu düşünüyorlar” (zihin okuma), “herkes benimle dalga geçecek” (falcılık) ve “başarısız biriyim” (etiketleme) gibi bilişsel çarpıtmaları olduğu görülmüştür.

Bilişsel model çerçevesinde, duygu düşünce ve davranış arasındaki ilişkinin kavranması ve sosyal kaygı ile ilişkili bilişsel yapıların incelenmesinin ardından, uyum bozucu nitelikteki bu bilişsel süreçlerin; sosyal kaygının oluşumu ve devamlılığındaki etkisine bir kez daha vurgu yapılmıştır. Bu vurgudaki temel amaç grup üyelerinin, otomatik düşüncelerin belirlenmesinin danışma sürecinde

belirlenmiş olan amaçlara ulaşmadaki etkin rolünü kavramalarıdır. Bu nedenle son olarak grup üyeleriyle otomatik düşüncelerle ilgili kayıt tutma çalışmaları yapılmıştır. Bu amaçla ilk olarak grup lideri tarafından grup üyelerine otomatik düşünce kayıt formu (form 13) dağıtılmıştır. Otomatik düşüncelerin belirlenmesine yardımcı olmak için hazırlanan bu form, sosyal kaygı yaratan durum, bedensel belirtiler, yaşanan duygu, otomatik düşünceler, ara inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve duygusal ya da davranışsal sonuçlar olmak üzere 7 başlıktan oluşmaktadır. Öğrencilere bu formun nasıl kullanılacağı, gönüllü olarak söz alan öğrencilerin sosyal kaygı yaşantıları üzerinden açıklanmış ve gelecek seans için benzer alıştırmalar yapmaları istenmiştir.

Kapanış: Oturumun özetlemesi ve ev ödevinin verilmesi ile oturum sonlandırılmıştır. Grup üyelerine kendilerine verilen ev ödevi ile ilgili düşünceleri sorulduğunda, bu formu tutmanın önemini kavradıklarını dile getirmişlerdir. Bununla birlikte iki öğrenci yazılı verilen ev ödevinin kendileri için zor olduğunu, çünkü yazı yazmaktan hoşlanmadıklarını dile getirmişlerdir. Ayrıca yanlarında sürekli bu formu tutmanın zor olacağını ve başkaları tarafından görülme ihtimalinin olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun üzerine kişilere, sosyal kaygı yaşamaları durumunda, olayı, duygularını ve akıllarından neler geçtiğini hatırlatacak şekilde notlar alabilecekleri ve daha sonra formlarını doldurabilecekleri söylenmiştir.

Ev Ödevi:

1: Grup üyelerinden, otomatik düşünce ve bilişsel çarpıtmaları saptamaya yönelik olarak hazırlanan otomatik düşünce kayıt formunu (form 13) doldurmaları istenmiştir.

DÖRDÜNCÜ OTURUM

Amaç 1: Grup üyelerinin otomatik düşüncelerini sorgulamalarına ve alternatif düşünceler üretmelerine yardımcı olmak

Hedefler:

- Olumsuz otomatik düşüncelerin gerçeği ne kadar yansıttığını sorgulama ve düşünceyi gerçekten ayırt etme
 - Düşünceye olan inancın ve duygunun derecesini ölçmeyi öğrenme
 - Pasta tekniği ile kısmen gerçeği yansıtan düşünceleri ve bilişsel hataları sorgulama ve olumsuz olayları daha sağlıklı değerlendirebilme
 - Olumsuz otomatik düşünceleri destekleyen ve onlara karşı olan kanıtları inceleyebilme
 - Yarar-zarar analizi ile sahip olunan düşüncenin ve o düşünceye olan inancın sonuçlarını sorgulama

Uygulama Sürecinde Yapılan Etkinlikler

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi
- Grup üyelerine, otomatik düşüncelere olan inançla yaşanan duygu arasındaki ilişki hakkında bilgi verilmesi ve düşünceye olan inancın ve duygunun derecesini belirlemeye yönelik çalışmalar yapılması
- Otomatik düşünceleri sorgulamaya yönelik kanıt inceleme tekniğinin grup üyelerin yaşantıları üzerinden açıklanması ve otomatik düşünceleri destekleyen ve bu düşüncelere karşı olan kanıtların sorgulanması
- Pasta grafiği tekniği aracılığıyla bir olaya ilişkin farklı olasılıklar olabileceğini ve düşünce ile gerçeğin eş değer olmadığını paylaşım dayalı olarak ele alınması. Böylelikle grup üyelerinin, yaşanan olaylara ilişkin farklı olasılıkları gözden kaçırdıklarını ve bu durumun doğurduğu sonuçları kendi yaşantıları üzerinden görmelerinin sağlanması
- Grup üyelerinin bir duruma ilişkin olarak kendileri için yapmış oldukları

değerlendirmelerle başkaları için yaptıkları değerlendirmeleri paylaşımları. Çifte standart tekniği kullanılarak yapılan paylaşımlar üzerinden üyelere, kendilerine ilişkin değerlendirmelerinin objektif olmadığına dair bilgi verilmesi.

- Grup üyelerinin paylaşımları üzerinden, yarar-zarar analizi tekniği kullanılarak olumsuz otomatik düşüncelerin avantajları ve dezavantajlarının ele alınması.
- Otomatik düşünceleri inceleme ve alternatif düşünce oluşturma formu (form15) üzerinden otomatik düşüncelerin sorgulanarak, alternatif düşünceler geliştirme alıştırmalarının yapılması
- Grup üyelerine davranışı değiştirme yoluyla da olumsuz otomatik düşüncelerin değiştirilebileceği hakkında bilgi verilmesi ve üyelerin yaşantıları üzerinden bilginin içselleştirilmesine yönelik çalışmalar yapılması
- Oturumun özetlenmesi ve grup üyelerinin oturumla ilgili duygu ve düşüncelerinin ele alınması
- Ev ödevinin verilerek nasıl yapılacağına açıklanması

Kullanılan Araçlar:

1. Düşünce, inanç ve duyguları değerlendirme formu (form 14)
2. Otomatik düşünceleri inceleme ve alternatif düşünce oluşturma formu (form15)
3. Tepegöz
4. Tahta ve tahta kalemi

UYGULAMA SÜRECİ

Bir önceki oturumda olduğu gibi, bu oturuma da üyelerin duygu durumunun sorgulanmasıyla başlanmıştır. Yanısıra üyelerin otumlara katılmakla ve ev ödevlerini yapmakla ilgili herhangi bir güçlük yaşayıp yaşamadıkları ele alınmıştır. Üyelerin birisi hariç tümünün otumlara katılmakla ilgili bir sıkıntı yaşamadığı, sıkıntı yaşayan üyenin ise daha çok sorunlu birisi olduğum düşünülecek şekilde bir düşünce nedeniyle zorlandığı görülmüş ve bu konu üzerinde kısaca durulmuştur. Diğer üyelerin oturum başlarında bu şekilde düşündükleri ancak şu an bunu sıkıntı yapmadıkları hatta zaman zaman oturum saatinde kendilerine gelen davetleri “grupla danışmaya katılıyorum” şeklinde geri çevirdikleri görülmüştür. Bir üye ise ev ödevlerini yapmakta yaşadığı zorluğu “gerçeklerle yüzleşmek bazen zor geliyor” şeklindeki cümleleri ile ifade etmiş ancak bunu yapması gerektiğini bildiğinden ödevlerini yapmaya özen gösterdiğini belirtmiştir. Bunun üzerine grup lideri tarafından grup üyesinin gerçeklerle yüzleşme olarak tanımladığı bu durumun zor olmakla birlikte aslında olumlu bir gelişme olduğu nedenleriyle açıklanmaya çalışılmıştır. Ardından ev ödevleriyle ilgili paylaşımlara geçilmiş, üyelerden birkaçının ev ödevlerini yapmakta zorlandıkları görülmüştür. Bazı üyeler daha çok ödevin yazılı olarak yapılmasının kendilerine zor geldiğini ifade ederken, bazıları da otomatik düşüncelerini bulmakta ve ifade etmekte bazen zorlandıklarını dile getirmişlerdir. Üyelerden gelen paylaşımlar doğrultusunda ev ödevlerinin önemine bir kez daha değinilmiş ve otomatik düşünceleri bulmakta zorlanan üyelerden başlayarak ev ödevleri gözden geçirilmiştir. Son olarak bir üye ise çok yakın bir zamanda yapacakları uygulamalardan yani maruz kalma alıştırmalarından çekindiğini, bu konuda zorlanabileceğini dile getirmiştir ve üyenin kaygısı ele alınmıştır. Ardından bu oturumun amacı açıklanarak gündem maddeleri doğrultusunda paylaşımlara geçilmiştir.

Otomatik Düşüncelerin Sorgulanması ve Alternatif Düşünceler Geliştirilmesi

Grup lideri tarafından üyelere bu oturumun daha çok otomatik düşüncelerin sorgulanması ve alternatif düşünceler oluşturularak duygu durumunun gözden geçirilmesi üzerine kurulu olduğu açıklanmıştır. Öncelikli olarak, sahip olunan

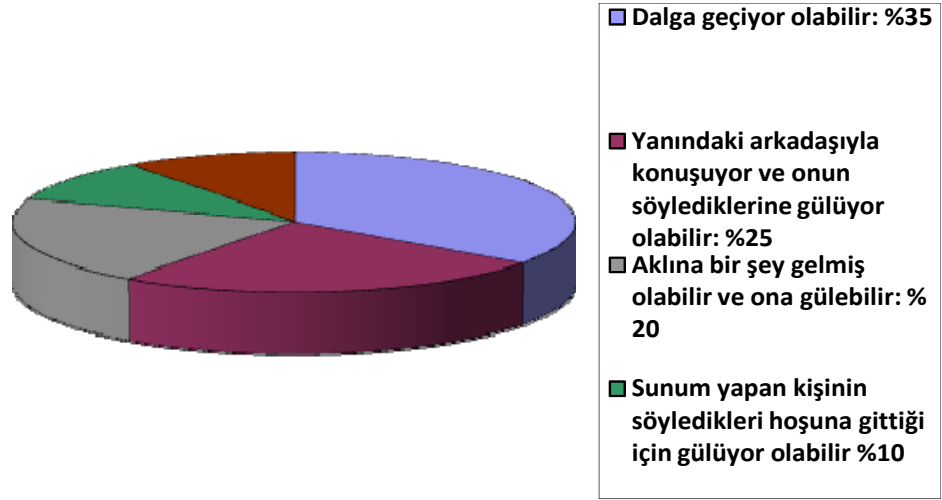
otomatik düşüncelere olan inanç oranında o düşünceyle gerçeğin eş değer olarak görüldüğü ve bunun yaşanan duygu ve gelişen davranışlara öncülük ettiği hakkında üyelere bilgi verilmiştir. Bu bilginin hemen ardından, var olan otomatik düşüncelere olan inancın ve duygunun derecesini belirleme yönelik çalışmalar yapılmıştır. İlk olarak üyelerin sosyal kaygı yaşadıkları bir olay karşısında akıllarından geçen düşüncelere ve bu düşüncelerin içeriğinde yer alan bilişsel çarpıtmalara ne kadar inandıkları incelenmiş ve bu inanç ile yaşadıkları duygu arasındaki bağ ele alınmıştır. Otomatik düşünceye olan inanç ve yaşanan duygu arasındaki bağ ele alınırken grup lideri tarafından hazırlanan “düşünce, inanç ve duyguları değerlendirme” formundan (form 14) yararlanılmıştır. Üyelere %0’ın olumsuz duygulanımın örneğinin kaygının hiç olmadığı %100 ün ise olumsuz duygulanımın yaşanabilecek en yoğun düzeyde olduğu örneğinin çok şiddetli kaygı olduğu açıklanmıştır. Aynı şekilde bir olaya ilişkin düşünceleri ile ilgili olarak %0’ın o düşünceye hiç inanmadıkları %100’ün ise o düşünceye istisna götürmeyecek şekilde tümüyle inandıkları anlamını taşıdığı belirtilmiştir. Ardından üyelere sosyal kaygı yaratan bir durumda ortaya çıkan otomatik düşüncelerine ilişkin olarak inanç ve duygularını değerlendirmeleri istenmiştir. Üyelere bu amaçla form üzerinde yer alan %0 ile % 100 arasında puanlamaya sahip olan derecelendirme anahtarını kullanabilecekleri belirtilmiştir. Örneğin, düşük not aldığı için hocasına itiraz etmekte zorlandığını belirten bir grup üyesinin otomatik düşüncesi “kağıdıma bakmak istediğimi söyleyemem ve itiraz edemem” “hakkımı savunamam” “hoca bana kızar” şeklindeki ifadelerle tanımlanmıştır. Ardından üyeden bu düşünceyle ilgili olarak yaşadığı duyguyu tanımlaması istendiğinde ise üyenin “yetersizlik, çaresizlik, kızgınlık” gibi duygular yaşadığını ifade ettiği görülmüştür. Üyeden bu duyguların her birini 0 ile 100 arasında puanlaması istendiğinde ise %85 ile % 90 arasında puanlama yaptığı görülmüştür. Benzer şekilde üyeden otomatik düşüncesine olan inancını değerlendirmesi istendiğinde üyenin inancını %100 olarak değerlendirdiği dikkat çekmiştir. Ardından grup lideri tarafından aynı üyeye, bazı durumlarda sınav kağıdına itiraz edebileceğini düşünmesi ve “kağıdıma bakmak istediğimi söyleyemem” düşüncesine %40 inandığını varsayması istenmiştir. Bu varsayım doğrultusunda yaşacağı duyguyu (kendine kızma) nasıl derecelendireceği sorulduğunda ise üyenin %50 olarak yanıt verdiği görülmüştür. Ardından grup lideri tarafından tüm grup üyelerine dönülerek bu değişimler hakkında ne düşündükleri

sorulmuştur. Bu soruya ilişkin olarak gönüllü üyelere gelen yanıtlar, otomatik düşüncelere ilişkin inanç ile yaşanan duygu arasında doğru orantılı bir bağ olduğunu kavradıklarını gösterir niteliktedir. Örneğin bir grup üyesinin “ne kadar olumsuz düşünüyorsak o kadar kötü hissediyoruz” şeklinde bir yanıt verdiği görülmüştür.

Düşünceye olan inancın ve duygunun derecesini belirlemeye yönelik yapılan çalışmanın ve bu çalışmaya ilişkin üyelerin düşüncelerinin alınmasının ardından, grup lideri tarafından olumsuz duygulanıma yol açan otomatik düşüncelere olan inancın azaltılabilmesi durumunda yaşanan duygunun da değişeceğine vurgu yapılmıştır. Olumsuz otomatik düşüncelere ilişkin inancın azaltılması içinde öncelikli olarak otomatik düşüncelerin sorgulanmasının faydalı olacağı ve ardından alternatif düşüncelere geliştirmenin amaçlandığı üyelere açıklanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ilk olarak var olan otomatik düşüncelerin gerçeğe uygunluğu üyelere gelen yaşantı örnekleri üzerinden sınımlanmıştır. Bu aşamada üyelerin düşüncelerini destekleyen ve karşı olan kanıtlar incelenmeye çalışılmıştır. Kanıtlar incelenirken, öncelikli olarak üyelerin oturumun başında inanç ve duygularını derecelendirmek üzere vermiş oldukları örnekler üzerinden çalışmasına özen gösterilmiştir. Örneğin, bir hafta önce sınavdan düşük not alan ve kağıdına bakmak istediğini söyleyemeyen üyenin durumu ele alındığında öğrencinin itiraz edersem veya hoca bana takarsa, ya da bana öfke duyarsa gibi olasılık içeren ifadeler kullandığı görülmüştür. Bunun üzerine üyenin ifadeleri hoca bana takacak, bana öfkelenecek ve bu istemediğim bir durum gibi ifadelere dönüştürülmüştür. Ardından üyenin otomatik düşüncesini destekleyen ve karşı olan kanıtlar incelenmiştir. Kanıtlar incelenirken, üyenin düşüncesine destekleyen bir kanıt bulabildiği, bununla birlikte olasılıklar üzerinden kanıtlar belirttiği görülmüştür. Düşüncesine karşı olan kanıtlara yönelik ise üyenin hiçbir kanıt bulamadığı dikkat çekmiştir. Üye lise yıllarında bir kez böyle bir deneyim yaşadığını, onda da öğretmenin diledikleri zaman notları ile ilgili bilgi alabileceklerini söylemesinin etkili olduğunu ifade etmiştir. Aynı üye notunun gözden geçirilmesine ilişkin istekte bulunduğu, öğretmenin kendisinden dilekçe yazmasını istediğini ve bunun üzerine isteğinden vazgeçerek notuna razı olduğunu belirtmiştir. Ardından üyeye öğretmenin kendisine karşı olan tutumunun değişip değişmediği ya da ona kızıp kızmadığı sorulduğunda, “hayır ama işi yokuşa sürdü,

sözleri ile davranışları tutarlı değildi” gibi ifadeler kullandığı görülmüştür. Bunun üzerine üyelere öğretmeninin böyle davranmış olmasının başka nedenleri olup olmayacağı sorulmuş ve öğretmenin davranışı farklı bakış açılarıyla değerlendirilmeye çalışılmıştır. Ardından otomatik düşüncesine karşı olan hiçbir kanıt bulamadığını söyleyen üyeye buna benzer başka deneyimleri olup olmadığı sorulmuştur. Üye bunun aklından çoğu kez geçtiğini ancak anlatmış olduğu olay dışında bunu hiç denemediğini belirtmiştir. Ardından üyelere buradan nasıl bir sonuç çıkardıkları sorulmuş ve grup lideri tarafından otomatik düşüncelere olan inancın gerçeği tam olarak yansıtmadığına dikkat çekilmiştir. Otomatik düşünce ve bilişsel çarpıtmaları destekleyen ve karşı olan kanıtların incelenmesinin düşünce ve gerçeğin birbiriyle eşdeğer olmadığını görebilmenin yollarından biri olduğu belirtilerek, diğer üyelerle de benzer çalışmalar yapılmıştır.

Kanıtların incelenmesinin ardından üyelere sahip oldukları olumsuz düşüncelerin kısmen doğruluk payı olabileceği ancak bu payın otomatik düşünce ve bilişsel çarpıtmalar nedeniyle sahip olduğundan çok daha fazla oranda değerlendirilebildiği açıklanmıştır. Ayrıca bu durumun karşılaşılan olaya ilişkin farklı ihtimalleri göz ardı etmeye yol açtığı belirtilmiştir. Üyelerin konuşulanları daha net görebilmeleri içinse pasta grafiği tekniğinden yararlanılmıştır. Bu aşamada grup lideri tarafından tahtaya pasta grafiği çizilerek üyelere gelen örnek olaylar doğrultusunda bu olaya dair var olan düşünceleri alınmıştır. Ardından bu olaya ilişkin olası tüm nedenler ve açıklamalar üzerinde durulmuştur. Üyelerden gelen her bir olası açıklamanın gerçekleştirme olasılığı yüzdelik olarak değerlendirmiş ve %100’e eşit olarak çizilmiş pasta grafiğine yerleştirilmiştir. Örneğin sınıfta sunum yaparken kendisine gülünmesinden korktuğunu, bunun arkadaşlarının kendisiyle dalga geçtiğini belirten üyenin bu duruma ilişkin otomatik düşüncesi “alay konusu oldum” “küçük düştüm” şeklinde tanımlanmıştır. Üyeye sunum yaptığı sırada sınıfta bulunan öğrencilerden bazılarının gülme olasılığının olabileceği ve bunun kendisinin de belirttiği gibi onunla dalga geçildiği anlamını taşıyabileceği belirtilmiştir. Ardından grup lideri üyelere gülme davranışının başka nedenleri olup olmayacağını ve bunu başka nasıl açıklayabileceklerini düşünmelerini istemiştir. Üyelerden gelen yanıtlar %100’e eşit olacak şekilde değerlendirildiğinde aşağıdaki şekilde olduğu üzere bir grafiğin ortaya çıktığı görülmüştür.



Ortaya çıkan grafik üzerinden gidilerek, dalga geçilme olasılığının %100 olarak kabul edilmesi ile farklı ihtimallerin de göz önüne alınarak daha düşük bir olasılıkla değerlendirilmesi durumunda, üyelere ne tür duyguları hangi yoğunlukta yaşayacakları sorulmuştur. Üyelerden biri sınıfta sunum yaparken gülünmesinden çok korktuğunu ve bunun arkadaşlarının kendisiyle dalga geçtiği anlamına geldiğini belirtmiştir. Bununla birlikte pasta grafiğinde olduğu gibi farklı ihtimalleri hiç düşünmediğini ve bu ihtimalleri gördüğünde kendisini çok daha iyi hissedeceğini ifade etmiştir. Bu üyenin paylaşımlarına yönelik söz alan başka bir üye ise kendisini daha iyi hissedebilmesi için ihtimalleri görmenin yeterli olmayacağını, gülen kişinin gerçekten neye güldüğünü bilmesi gerektiğini belirtmiştir. Bu üyeye gerçek nedeni bilmediğin halde kendinle dalga geçildiğinden nasıl emin oluyorsun şeklinde bir soru yöneltildiğinde ise üye üstüne alındığını dile getirmiştir. Üyenin bu esnada söyledikleri ile çelişen bir durum yaşadığına ilişkin bir farkındalık kazandığı görülmüştür. Ek olarak üyeye gerçek nedeni öğrenebilmenin de yolları olabileceği mesela sunum sonrasında gülen arkadaşına neden güldüğünü sorabileceği belirtilmiştir. Pasta grafiği tekniği ile otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar sorgulanmaya bir süre daha devam edilmiştir. Bu çalışma esnasında bir düşünceye %100 inanmanın aynı zamanda çevrede olup bitenleri bütünüyle görme olasılığını düşürdüğü konusunda da üyelerin farkındalık kazanmaları sağlanmıştır. Örneğin sınıfta takıldığında gülen kişileri fark eden üyelere kaç kişi gülüyordu ve gülmeyen kaç kişi vardı şeklinde bir soru yöneltildiğinde üyelere gelen yanıtlar

doğrultusunda üyelerin bir iki kişinin davranışını sınıfa genellediklerini görmeleri sağlanmıştır. Böylelikle grup üyeleri farklı ihtimallerin değerlendirilmediği durumlarda sadece o ihtimal üzerinde odaklandıklarını kendi deneyimleri üzerinden kavramışlardır.

Pasta grafiği ile olaylara ilişkin farklı ihtimalleri değerlendirmenin öneminin kavranmasının ardından, grup lideri tarafından çifte standart tekniği kullanılarak üyelerin daha önce vermiş oldukları olayları ve düşünce biçimlerini dışarıdan bir gözle daha objektif bir şekilde değerlendirmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Üyelere anlattıkları olaylara ilişkin olarak “yakın bir arkadaşınız yanınıza gelse ve sizin başınızdan geçenleri kendi başından geçmiş olarak anlatsa ona ne söylersiniz” şeklinde bir soru yöneltilmiştir. Örneğin ödevini sunarken öğretmenin eleştirilerinden yine “başarısız oldum” “ödevim beğenilmedi” “arkadaşlarım yetersiz olduğumu düşündüler” gibi ifadeler kullanan üyeye; bu durumu yaşayan sen değil de bir arkadaşın olsa onun hakkında ne düşünürdün ve ona ne söylerdin” şeklinde bir soru sorulmuştur. Bu soruya ilişkin olarak üyenin uzun bir açıklama yaptığı görülmüştür. Bu açıklamadaki temel nokta üyenin kendisine ilişkin değerlendirmesiyle arkadaşı için yaptığı değerlendirmeler arasındaki belirgin farklılıktır. Örneğin kendisi için ödevim beğenilmedi şeklinde düşünen üye aynı durumdaki arkadaşına öğretmenin ödevde sadece beğenmediği yerleri değil aynı zamanda hatta daha çok beğendiği kısımları da belirttiğini söyleyeceğini ve çok güzel gibi onaylayıcı cümleler kullanacağını söylemiştir. Aynı şekilde kendisini başarısız olarak değerlendiren üyenin arkadaşını başarısız olarak görmediğini belirttiği görülmüştür. Grup lideri tarafından bu farklılıklara dikkat çekilerek nedenin ne olabileceği üyelerle birlikte sorgulanmıştır. Birkaç üye kendileri için koydukları standartların çok daha yüksek olduğunu belirtirken, bir diğer üye beğenilmeme ihtimalinin olmasına tahammülü olmadığını dile getirmiştir. Çifte standart tekniği ile üyelere gelen diğer yaşam olayları ele alınmaya devam edilmiştir. Grup lideri tarafından üyelerin kendilerine ilişkin değerlendirmelerin çok daha acımasız olduğuna buna karşın diğerlerine ilişkin değerlendirmelerinin ise daha adil ve gerçeğe daha uygun olduğuna dikkat çekilerek, üyelerin bilgi işleme sürecindeki yanlılıklarını görmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Bir üye söz olarak olay anında böyle düşünemediklerini ifade etmiştir. Grup lideri tarafından bunu nasıl yapacaklarına ilişkin öncesinde bir bilgiye sahip olmadıkları,

bundan sonra bu seansta kullanılan pek çok tekniği ev ödevleri ile pekiştirmeleri ve güncel durumlarda uygulamaları durumunda daha işlevsel sonuçlar alabilecekleri belirtilmiştir.

Üyelerin çifte standart tekniği ile kendilerine ilişkin değerlendirmelerinin objektif olmadığını fark etmelerinin ardından, yarar-zarar analizi tekniği ile olumsuz otomatik düşüncelerin avantajları ve dezavantajları ele alınmıştır. Bunun için grup lideri tarafından tahta dört sütuna bölünerek ilk sütuna sosyal kaygı yaratan olay, ikinci sütuna otomatik düşünce, üçüncü sütuna düşüncelerinin faydaları, dördüncü sütuna ise zararları yazılmıştır. Ardından üyelerin yaşantıları üzerinden sütunlar birlikte doldurulmuştur. Üyelerin olumsuz otomatik düşüncelerinin zararlarına ilişkin olarak önceki seansların da etkisiyle çok sayıda madde söyleyebildikleri buna karşın faydalarına ilişkin olarak daha az sayıda madde sayabildikleri görülmüştür. Üyelerin olumsuz otomatik düşüncelerin faydalarına yönelik ifadelerinden, en kötü ihtimali düşünerek kendilerini koruduklarına ve mükemmel olmak için çabalayarak daha iyi işler çıkarabileceklerine ilişkin bir inanca sahip oldukları görülmüştür. Bunun üzerine üyelerle, olumsuz otomatik düşüncelerin faydaları olarak söylenen maddeler üzerinde durularak, bunların üyelere gerçekten fayda sağlayıp sağlamadığı yeniden gözden geçirilmiştir. Bu işlemler tamamlandıktan sonra üyelere olumsuz otomatik düşünceye dair yarar ve zarar analizi çıkarmanın, o düşünceye olan inancın kişiye getirdiği kazançlar ya da bedelleri görmenin yollarından biri olduğu açıklanmıştır. Ayrıca sahip olunan düşünce ve inanca bağlı kalmanın getirmiş olduğu bedellere razı olmak anlamına geldiği, eğer bu bedellerden kurtulmak ve aynı zamanda kazançlar artırılmak isteniliyorsa, o zaman düşünceleri sorgulayarak değiştirmenin ya da gerçeğe yakın oranda değerlendirmenin gerektiği belirtilmiştir.

Üyelerin sahip oldukları düşüncelerin kazançları ve bedelleri ile ilgili farkındalık kazanmalarının ardından grup lideri tarafından özetleme yapılarak, olumsuz otomatik düşüncelere karşı alternatif düşünce geliştirme çalışmaları başlatılmıştır. Bu amaçla daha önceden hazırlanmış olan otomatik düşünceleri inceleme ve alternatif düşünce oluşturma formu (form 15) üyelere dağıtılmıştır. Bu formun aslında oturum boyunca ele alınan maddeleri kapsayan ve olumsuz otomatik düşüncelerin sorgulanarak, alternatif düşünceler geliştirmesine yardımcı olunması amacıyla hazırlanmış bir form olduğu üyelere açıklanmıştır. Ardından seansta ele alınanları da pekiştirmesi

amacıyla form üzerinden gidilerek üyelerle paylaşımlara devam edilmiş ve olumsuz otomatik düşüncelere karşı alternatif düşünceler oluşturulmaya çalışılmıştır.

Son olarak davranışı değiştirerek de olumsuz otomatik düşüncelerin değiştirilebileceği üzerinde durulmuştur. Bu amaçla üyelerin olumsuz otomatik düşüncelerine olan inançları doğrultusunda yapmaktan kaçındıkları davranışlar daha açık bir ifadeyle hiç deneyimlemedikleri ya da çok az sayıda deneyimledikleri davranışlar üzerinden gidilmiştir. Grup lideri tarafından üyelere “kaçındığınız ya da az sayıda deneyimleyerek olumsuz sonuçlar elde ettiğinizi belirttiğiniz durumlar için varsayalım ki otomatik düşünceniz doğru, bu durumda her şeyin daha iyi olması ve durumu değiştirmek için neler yapabilirsiniz” şeklinde bir soru yöneltilmiştir. Örneğin derse geç kaldığı için sınıfın kapısını çalamayan ve ara verilene kadar beklemek zorunda kaldığını ifade eden üyeye aynı durumda en iyi şekilde sınıfa alınmak için ne yapabileceği sorulmuş ve uygun nazik rica ya da özür cümleleri ile bunu denerse ne gibi durumlarla karşılaşacağı irdelenmeye çalışılmıştır. Benzer şekilde sınav kağıtlarına bakmak isteyen ancak bunu bir kez denediğini ve olumsuz sonuç elde ettiğini söyleyen üyenin bunu en iyi şekilde nasıl ifade edebileceği üzerinde durulmuştur. Örneğin üyeden öğretmeninden görüşmek için randevu isteyerek ve randevu saatinde odasına giderek hatalarını görmesinin mümkün olup olmadığını bunun kendisi için önemli olduğunu belirtmesi durumunda nelerle karşılaşabileceği üzerinde düşünmesi istenmiştir. Bu alıştırmalar ile üyeler kendi davranışlarındaki beceri eksiklikleri hakkında da farkındalık sahibi olmuşlardır.

Kapanış: Oturumun özetlemesi ve grup üyelerinin bu oturumla ilgili duygu ve düşüncelerinin ele alınması ile oturum sonlandırılmıştır. Bu esnada üyelerin sosyal kaygıyla başa çıkamada otomatik düşünceleri sorgulayarak alternatif düşünce geliştirmenin önemini kavradıkları görülmüştür. Örneğin bir grup üyesi bilinçli olarak yapmasa da daha önce de yaşadığı olaylara ilişkin farklı bakış açıları ürettiğini ve böylelikle kendini daha iyi hissettiğini belirtmiştir. Buna karşın grup üyelerinden birisi alternatif düşünce geliştirmenin önemini kavramakla birlikte zorlayıcı durum esnasında yaşadığı kaygıya bakacağını bu durumda kendisi %90 oranlarında kaygı yaşarken böyle düşünceler üretmenin işe yarayacağına ve kaygısını azaltacağına inanmadığını belirtmiştir. Bu esnada alternatif düşünce üretse bile kaygısının %90 dan ancak %80'e düşebileceğini düşündüğünü ifade etmiştir. Grup üyesine bu durum

ve düşüncesiyle ilgili gerekli açıklamaların yapılmasının ardından, alternatif düşünce üretmenin kendi için zararları olup olmayacağı sorulmuştur. Üye bunu zaman zaman zaten denediğini ama bu seansa olduğu gibi düşüncelerini sorgulayarak yapmadığını bu şekilde deneyeceğini belirtmiştir. Üyelerin oturumda ele alınanlarla ilgili düşüncelerinin alınmasının ardından ev ödevinin verilmesiyle oturum sonlandırılmıştır.

Ev Ödevinin Verilmesi:

1. Otomatik düşünceleri inceleme ve alternatif düşünce üretme formu (form 15) verilerek doldurmaları istenmiştir.

BEŞİNCİ OTURUM

Amaç 1: Grup üyelerinin mükemmeliyetçilik ve sosyal kaygı üzerindeki etkileri hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak

Hedefler:

- Genel hatlarıyla mükemmeliyetçilik ve türleri hakkında (uyumlu-uyumsuz mükemmeliyetçilik) hakkında bilgi sahibi olma
- Mükemmeliyetçiliğin performans üzerindeki etkilerini tartışma
- Mükemmeliyetçi düşünce tarzlarını tanıma ve sosyal kaygıda görülen bilişsel çarpıtmalarla benzerliği hakkında farkındalık kazanma
- Mükemmeliyetçi bireyler ve sosyal kaygılı bireylerde görülen benzer özellikler hakkında bilgi sahibi olma

Amaç 2: Grup üyelerinin mükemmeliyetçilikle başa çıkma stratejileri hakkında bilgi sahibi olmalarına ve bu stratejileri kullanmalarına yardımcı olmak

Hedefler:

- Sosyal kaygıyla ilişkili olduğu düşünülen mükemmeliyetçi olunan durumları tanımlama ve bu durumlara ilişkin yüksek standartları ortaya koyma
- Mükemmeliyetçiliğin ve yüksek standartlar belirlemenin fayda ve sakıncalarını listeleme
- Mükemmeliyetçi bireylerdeki yüksek standartlar ve olumsuz etkileri hakkında farkındalık kazanma ve yüksek-katı standartları kabul edilebilir uygun formlarla değiştirme: düşük standartlar belirleme ve getireceği sonuçları sorgulama
- Hatalara karşı tolerans geliştirme
- Mükemmeliyetçi bireylerin yüksek standartların karşılanamadığı durumlarda, kendilerine ve diğerlerine ilişkin yapmış oldukları değerlendirmeleri inceleme
- Kusursuzluğu ve mükemmelliği sorgulama: mükemmeliyetçiliğin rasyonelliğini test etme

- Mükemmeliyetçiliğin altında yatan korkularla yüzleşme: mükemmeliyetçi otomatik düşünceleri ve düşünce hatalarını ortaya çıkarma
- Mükemmeliyetçi otomatik düşünceleri ve düşünce hatalarını sorgulama ve işlevsel düşünceler oluşturma

Uygulama Sürecinde Yapılan Etkinlikler

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi
- Grup üyeleriyle mükemmeliyetçiliğin ne olduğunun tartışılması. Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik ve performans üzerindeki etkileri hakkında üyelere bilgi verilmesi.
- Grup üyeleriyle birlikte mükemmeliyetçi düşünce tarzları ve sosyal kaygıda görülen bilişsel çarpıtmaların incelenerek, aralarındaki benzerliklerin tartışılması
- Grup üyelerine mükemmeliyetçi ve sosyal kaygılı bireylerde görülen benzer özellikler hakkında bilgi verilmesi
- Grup üyelerinin yaşantıları üzerinde mükemmelliğin arandığı durumların tanımlanarak, bu durumlara ilişkin yüksek standartların belirlenmesi
- Grup üyelerinin mükemmel olmak için belirlemiş oldukları yüksek standartların avantaj ve dezavantajlarının belirlenmesi ve tartışılması
- Yüksek-katı standartların yerine kabul edilebilir nitelikte düşük standartlar belirlemenin önemi hakkında üyelere bilgi verilmesi. Üyelerle birlikte yüksek standartları uygun standartlarla değiştirme alıştırmaları yapılarak, olası sonuçlarının tartışılması
- Grup üyeleriyle, yüksek standartların karşılanamadığı durumlarda, kendilerine ve diğerlerine ilişkin yapmış oldukları değerlendirmelerin incelenmesi
- Grup üyeleriyle mükemmel olarak gördükleri iş ya da kişilerin kusurlarını bulmaya yönelik çalışmalar yapılarak kusursuzluk olarak değerlendirilen mükemmelliğin ve rasyonelliğinin sorgulanması

- Grup üyeleriyle, mükemmel olunmak istenilen durumların altında yatan otomatik düşünce ve bilişsel çarpıtmaların bulunmasına yönelik alıştırmalar yapılması
- Grup üyelerine mükemmeliyetçi otomatik düşüncelerin ve düşünce hatalarının nasıl sorgulanacağı hakkında bilgi verilmesi
- Grup üyelerine mükemmeliyetçi otomatik düşüncelere karşı işlevsel düşünce üretmenin önemini açıklanması. Örneklendirilen işlevsel düşüncelerin grup üyeleriyle birlikte tartışılması
- Grup üyeleri tarafından oturumun özetlenmesi
- Üyelerin kendilerinde gördükleri bir kusuru grup içersinde paylaşmaları
- Ev ödevinin verilerek oturumun sonlandırılması

Kullanılan Araçlar:

1. Sosyal anksiyete ve mükemmeliyetçilik: düşünce hataları arasındaki benzerlikler (form 16)
2. Sosyal kaygıyla ilişkili mükemmeliyetçi beklentileri inceleme ve düşük standartlar belirleme formu (form 17)
3. Mükemmelliği: kusursuzluğu sorgulama formu (form 18)
4. Mükemmeliyetçi otomatik düşünce-bilişsel çarpıtmaları inceleme ve işlevsel düşünce oluşturma formu (form 19)
5. David Burns'ün "iyi hissetmek" kitabında yer alan "vasat olma cesaretini gösterin: mükemmeliyetçiliği yenmenin yolları" başlıklı bölüm metni (form 20)
6. Tahta ve tahta kalemi
7. Tepegöz

UYGULAMA SÜRECİ

Bir önceki oturumda olduğu gibi, bu oturuma da üyelerin duygu durumunun sorgulanmasıyla başlanmıştır. Daha sonra üyelere bir önceki oturumla ilgili özetleme yapmaları istenmiştir. Gönüllü olan 3 üye tarafından bir önceki oturumun özetlenmesinin ardından ev ödevleri gözden geçirilerek üyelerin otomatik düşünceleri karşı geliştirdikleri alternatif düşünceler incelenmiştir. Ev ödevleri gözden geçirilirken özellikle üyelerin alternatif düşünce oluştururken zorlandıkları durumlar üzerinde durulmuştur. Böylece hem ödevler gözden geçirilmiş hem de bir önceki seansı pekiştirici nitelikte uygulamalar yapılmıştır. Ardından grup lideri tarafından oturumun amaçları açıklanarak bu amaçlara ulaşmak için üzerinde durulacak gündem maddeleri hakkında üyelere bilgi verilmiştir. Yapılan bilindirmeyi takiben oturumun amaçları ve gündem maddeleri doğrultusunda paylaşımlara geçilmiştir.

Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkilerinin Ele Alınması

Grup lideri tarafından üyelere kendilerine ilişkin beğenmedikleri ya da kusur olarak gördükleri bir özelliklerini düşünmeleri ve o özelliği temsil edecek şekilde simgesel olarak bir nesneyi yakalarına asmaları istenmiştir. Aynı şekilde grup lideri de kendisinde görmüş olduğu bir kusuru simgesel olarak temsil etmesi amacıyla bir nesneyi yakasına asmıştır. Ardından üyelere mükemmeliyetçiliğin ne olabileceği ve sosyal kaygı üzerinde nasıl bir etki yaratabileceği sorulmuştur. Aşağıda söz alan gönüllü üyelere bazılarının mükemmeliyetçilik tanımlamaları ve sosyal kaygı üzerindeki etkisine yönelik düşüncelerine ilişkin birkaç örnek verilmiştir.

A üyesi: “Mükemmeliyetçilik demek hiç kusuru olmamak demektir”

B üyesi: “Mükemmeliyetçilik, her ne yapıyorsak onu iyi yapıyor olmak demektir, ancak iyi derken iyinin daha daha üstü, en üst düzeyidir”

C Üyesi: “Ulaşılabilecek hedefler belirlemek ve onlara harfi harfiyen ulaşmaya çalışmaktır. Ancak bunu yaparken de hata yapar ve belirlediğimiz hedeflere ulaşmazsak kötü hissederiz”.

D üyesi: “Mükemmeliyetçilik, en iyi olmak, her şeyi kusursuz yapmaktır”.

E üyesi “Kusursuz olmak demektir. Ancak her nedense kusursuz olmayı istedikçe daha çok hata yapıyoruz”

Üyelerin mükemmeliyetçilikle ilgili tanımlamaları incelendiğinde hataya ilişkin toleranslara yer vermedikleri ve kusursuzluğa vurgu yaptıkları görülmüştür. Üyelere bu konuda geri dönüt verildikten sonra, kendi mükemmeliyetçilik tanımlarında olduğu üzere mükemmeliyetçiliğe sahip olup olmadıkları hakkındaki düşünceleri sorgulanmıştır. Grup içinde yer alan tüm üyelerin mükemmeliyetçi olduklarını düşündükleri gözlenmiştir. Ardından mükemmeliyetçi kişilik özelliklerine sahip olmakla sosyal kaygı arasında onlara göre bir bağ olup olmadığı sorgulandığında ise, tüm üyelerin “evet” “kesinlikle var” “mutlaka” gibi kısa ifadeler ya da “baş sallama” “göz kırpma” vb. mimiklerle bu bağın olduğu yönünde görüş bildirdikleri gözlenmiştir. Ardından grup lideri tarafından mükemmeliyetçiliğin ne olduğu açıklanmış ve temel özelliklerinin başında kişilerin kendileri için belirledikleri ya da diğer insanların onlardan beklediklerine inandıkları yüksek standartlar olduğu belirtilmiştir. Ardından uyumlu mükemmeliyetçilik ve uyumsuz mükemmeliyetçilik türleri ve özellikleri hakkında genel bir bilgi verilmiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçilik yapısına sahip bireylerde bu yüksek standartların kişilerin yapabilirlikleri ya da mevcut imkanlarla örtüşmeyen nitelikte aşırı ve mantık dışı olduğu açıklanmıştır. Yüksek standartlara sahip olmakla birlikte, bu standartlarla sergilenen performansın birbiriyle eşdeğer olmaması durumunda uyumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin hataları kabul edilemez olarak gördükleri ve bu durumda yüksek düzeyde stres, yetersizlik ve aşağılık duyguları başta olmak üzere olumsuz duygular yaşadıkları ifade edilmiştir. Uyumlu mükemmeliyetçi bireylerin ise kendilerine daha gerçekçi yüksek standartlar belirledikleri buna karşın standartları ile performansları uyuşmadığında, hataları kabul etmede çok daha esnek davranabildikleri ve kişiliklerine yönelik işlevsel olmayan düşünceler içerisine girmedikleri örnekler üzerinden açıklanmaya çalışılmıştır. Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik yapılarının açıklanmasının ardından oturum içinde mükemmeliyetçilikle ilişkili olarak ele alınacak paylaşımların aslında uyumsuz mükemmeliyetçiliği yansıttığı belirtilmiştir.

Ardından mükemmeliyetçiliğin sosyal anksiyete üzerindeki etkileri ele alınmaya çalışılmıştır. Bu amaçla grup lideri tarafından hazırlanmış olan “sosyal anksiyete ve

mükemmeliyetçilik: düşünce hataları arasındaki benzerlikler formu”ndan (form 16) yararlanılmıştır. Bu formda mükemmeliyetçi düşünce tarzları olarak ele alınan bilişsel öğelerin daha önceki oturumlarda “bilişsel çarpıtma” olarak adlandırılan düşünce yapılarıyla aynı olduğu konusunda üyelerin farkındalık kazanmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Sosyal anksiyeteli ve mükemmeliyetçi bireylerin düşünce yapıları arasındaki benzerliklerin açıklanmasının ardından, grup lideri tarafından her iki durum arasında benzerlik gösteren özellikler açıklanmaya devam edilmiştir. Örneğin sosyal anksiyetesi olan bireylerin sosyal ortamlar için kendilerine yüksek standartlar belirledikleri ve en ufak bir hatayı bile bu standartlara ulaşmayı engelleyici bir durum olarak değerlendirerek kendilerini de kötü hissettikleri ifade edilmiştir. Topluluk önünde pürüzsüz ve akıcı konuşmayı hedefleyen bir kişinin en ufak bir takılmada “yine yapamadım” “başarısız oldum” “herkes benim yetersiz olduğumu düşünecek” gibi çıkarımlarda bulunduğu ve bu durumun mükemmeliyetçi bireylerdeki gibi hatayı kabul edilmez olarak görme eğilimi ile benzerlik gösterdiğine dikkat çekilmiştir. Oturum, mükemmeliyetçi beklentiler ve sosyal kaygı arasındaki ilişki ile birlikte mükemmeliyetçilikle başa çıkma stratejileri üzerinde durularak sürdürülmüştür.

Mükemmeliyetçilikle Başa Çıkma Stratejilerinin ve Nasıl Kullanılacağına İncelenmesi

Mükemmeliyetçi beklentilerin sosyal kaygı üzerinde etkili olabileceği belirtildikten sonra, üyelerin bu konudaki düşüncelerini belirleyebilmek amacıyla “sosyal kaygıyla ilişkili mükemmeliyetçi beklentileri inceleme ve düşük standartlar belirleme formu” (form 17) üyelere dağıtılmıştır. Beş sütundan oluşan formun ilk bölümü; • üyelerin sosyal kaygıları üzerinde etkili olabileceğini düşündükleri ve mükemmel olarak yapmak istedikleri etkinlikleri ifade etmelerini, • ikinci bölümü bu etkinlikleri mükemmel olarak değerlendirmelerini sağlayacak yüksek standartlarını ortaya koymalarını, • üçüncü ve dördüncü bölümleri; belirledikleri her bir durum için mükemmeliyetçi beklentilerinin avantajlarını ve dezavantajlarını listelemelerini ve • son olarak beşinci bölüm ise daha düşük standartlar belirlemelerini sağlayacak şekilde düzenlenmiştir. Görüldüğü üzere bu form temel olarak iki amaç içermektedir. Bu amaçlardan ilki, üyelerin sosyal kaygı üzerinde etkili olabilecek mükemmeliyetçi beklentileri hakkında farkındalık kazanmalarını sağlamaktır. Formun ikinci amacı ise üyelerin mükemmeliyetçilikle baş etme stratejilerini kullanmaya başlamalarına

yardımcı olmaktır. İkinci amaç doğrultusunda, üyelerin mükemmeliyetçiliğin fayda ve zararları hakkında farkındalık kazanmaları ve daha düşük standartlar belirlemeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Bu amaçların ve formun nasıl doldurulacağına örnek üzerinden açıklanmasının ardından üyelerden kendilerine verilen süre içinde formu doldurmaları istenmiştir.

Üyelerin formu (form 17) doldurmalarının ardından 4 kişilik gruplar oluşturmaları istenmiş ve grup içinde bir lider seçerek doldurmuş oldukları forma yazdıklarını grup arkadaşlarıyla paylaşmaları istenmiştir. Grup üye sayısının 11 olması nedeniyle 1 grup 3 kişiden oluşmuştur. Üyeler gönüllü olarak oluşturdukları grup içinde paylaşımda bulunurlarken, birbirlerine soru sorabilecekleri, öneriler getirebilecekleri, paylaşımlarında benzerlikler varsa bunları söyleyebilecekleri ifade edilmiştir. Grup üyelerinin etkinliğe başlamalarının ardından danışman tarafından gruplar arasında dolaşarak paylaşımlar takip edilmiş ve aşırıya kaçmadan zaman zaman kısa soru ya da müdahalelerle paylaşımların daha sağlıklı olmasına katkı sağlanmaya çalışılmıştır. Bu etkinliğin bu şekilde yürütülmesindeki temel amaç, grup liderinin geri plana alınarak, üyelerin daha fazla sorumluluk almalarına yardımcı olmaktır. Üyelerin küçük gruplar içindeki paylaşımlarının tamamlanmasını takiben grup üyelerinden eski düzenlerini almaları ve yapmış oldukları etkinlikle ilgili duygu ve düşüncelerini, varsa çıkarımlarını tüm grup üyeleriyle paylaşmaları istenmiştir. Gönüllü olarak söz olan grup üyeleri sosyal kaygıyla ilişkili olduğunu düşündükleri mükemmeliyetçi beklenti ve yüksek standartları arasında çok sayıda benzerlik gördüklerini ifade etmişlerdir. Bu benzerlikler nedeniyle mükemmel olmayı istemenin sosyal kaygıları üzerinde etkili olabileceğini düşündüklerini belirten grup üyelerinin aynı zamanda yalnız olmadıklarını gördükleri ve rahatladıklarını ifade ettikleri görülmüştür. Ardından grup üyelerine mükemmel olarak yapmak istedikleri durumlara ilişkin belirledikleri yüksek standartların avantajları ve dezavantajları hakkındaki düşünceleri sorulmuştur. Bu soruya ilişkin olarak üyelerin çoğununun, mükemmeliyetçiliğin fayda ve zararlarının aşağı yukarı eşit sayıda olduğu yönünde görüş bildirdikleri gözlenmiştir. Hatta birkaç üye mükemmeliyetçiliğin avantajlarının sakıncalarından daha fazla olduğu yönünde ifadeler kullanmışlardır. Örneğin, üyelerden birisi mükemmeliyetçi olmanın avantajlarının daha fazla olduğunu ve günlük yaşamda benzeri nitelikte çok sayıda durum yaşadığını ifade etmiştir. Üyeden

somut bir örnek vermesi istendiğinde geçen hafta öğretmenlik staj uygulaması için bir derse girdiğini ve derste ilköğretim öğrencilerine penguenleri anlattığını belirtmiştir. Ardından da kartondan hazırlamış olduğu siyah renkteki pengueni öğrencilere göstererek, sunumunu pekiştirdiğini belirtmiştir. Siyah renkteki pengueni gören öğrencilerin kendisine penguenler sadece siyah mı olur şeklinde bir soru yönelttiğini belirten üye, bu soru karşısında, öğrencilere daha önce hazırlamış olduğu kırmızı renkteki pengueni çıkartıp “hayır kırmızı da olur” şeklinde yanıt verdiğini ifade etmiştir. Grup üyesi vermiş olduğu örnek yaşantıda çok yüksek standartlar belirlediği için durumu daha çok önemseydiğini, konuya hakim olduğunu soruları önceden tahmin ederek, kuşku götürmeyecek şekilde yanıtlar verdiğini belirtmiştir. Ayrıca böylelikle öğrencilerin ve dersin asıl öğretmenin onu beğendiğini düşündüğünü ve kendisini çok iyi hissettiğini de ifade etmiştir. Diğer üyelerinde benzer paylaşımlarda bulunduğu görülmüştür.

Bu paylaşımları takiben mükemmeliyetçiliğin avantajlarının daha fazla olarak görülmesinin nedenleri grup liderinin önderliğinde üyelerle birlikte incelenmeye çalışılmıştır. Bu incelemede üyelerin yüksek standartlar belirledikleri taktirde yapacakları işi daha ciddiye alacaklarını ve bunun hata yapma olasılıklarını azaltacağı yönünde bir inanca sahip oldukları dikkat çekmiştir. Üyelerden gelen örnekler üzerinden gidilerek söz konusu duruma ilişkin paylaşımlara bir süre daha devam edilmiştir. Aşağıda bu paylaşımlara ilişkin üyelerinin tamamı için geçerli olabilecek bir örnek, tablo üzerinden özetlenmeye çalışılmıştır.

Mükemmel Olunmak İstenen Durum	<ul style="list-style-type: none"> • Mükemmel sunum yapmak
Yüksek Standartlar	<ul style="list-style-type: none"> • Takılmadan konuşmak • Pürüzsüz konuşmak • Akıcı konuşmak • Gelecek her soruya düşünmeksizin cevap vermek • Konuya hakim olmak • Uzman biri ya da öğretmen gibi tüm sınıfta hakimiyet kurmak • Tüm sınıfın ilgi ve dikkatini çekmek • Hiç kimseyi sıkmamak
Avantajları	<ul style="list-style-type: none"> • Yapılacak ödevi daha fazla önemsemek • İşi ciddiye almak • Detaylı çalışmak • Konuya daha fazla hakim olmak • Daha az hata yapmak • Gelebilecek soruları önceden tahmin etmek ve hazırlıklı olmak • Daha iyi bir sunum yapmak • Sınıfın ve öğretmenin beğenisini kazanmak • Yüksek not almak
Dezavantajları	<ul style="list-style-type: none"> • Daha fazla stres ve kaygı yaşamak • Ödev için çok fazla zaman ayırmak zorunda kalmak • Ufak bir hatada olmadı şeklinde düşünüp pes etmek ve hayal kırıklığı yaşamak • Yapacağı işi gözünde büyüttüğü için sürekli ertelemek

Yukarıdaki tabloda özetlenen paylaşımlar doğrultusunda, üyelerin avantaj ya da dezavantaj olarak gördükleri durumlar grup liderinin soru, öneri ve açıklamaları eşliğinde üyelerle birlikte yeniden gözden geçirilmiştir. Bu aşamada üyelerin avantaj olarak değerlendirdikleri durumların aslında üyelerin sosyal kaygıda sıklıkla görülen ara inançlarını yansıttığı açıklanmıştır. Örneğin takılmadan konuşmak standardına ilişkin avantaj olarak görülen durumun sınıfın beğenisini kazanmak olduğu, bunun “ancak mükemmel bir konuşma yaparsam diğerlerinin onayını kazanırım” şeklinde koşullu inançları yansıttığı belirtilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin fayda ve sakıncalarının örnek olaylar üzerinden incelenmesi ve sorgulanması ile oluşan yeni düzenlemede, avantaj olarak görülen durumların çoğunun gerçekçi olmadığı buna

karşın sakıncalarının daha fazla olduğu bir durum ortaya çıkmıştır. Ardından vasat standartlar belirlemenin ne olduğu ve bundan nasıl bir fayda sağlayabilecekleri tartışılmıştır. Vasat standart olarak tanımlanan standartların yapılacak işi önemsememek anlamına gelmediği sadece daha küçük hedeflerle hataların kabul edilebilir olarak değerlendirilmesine yardımcı olacağı açıklanmıştır. Hata yapmaya ilişkin toleransın artması durumunda, en ufak hatalar sonucunda yaşanan olumsuz duyguların (başarısızlık, yetersizlik, vb.) yaşanma olasılığının da azalacağı belirtilmiştir. “Kusursuz olmaya çalışırken daha çok kusurlu oluyoruz” şeklindeki ifadeleri üyelere hatırlatılarak, vasat standartlar belirlemeleri durumunda neler yaşayabilecekleri ele alınmaya çalışılmıştır. Örneğin iyi bir sunum yapmanın standardını “hazırladıklarımı paylaşarak anlatmak istediğim konunun özünü vermeye çalışacağım” şeklinde belirlediklerinde ortaya çıkan sonucu başarısızlık olarak değerlendirilip değerlendirilmeyeceğini sorgulamaları istenmiştir.

Vasat ya da daha düşük standartlar belirlemenin öneminin paylaşılması ve bu konuda alıştırmalar yapılmasının ardından, “mükemmelliği: kusursuzluğu sorgulama” isimli form (form 18) üyelere dağıtılarak, üyelere mükemmel olarak gördükleri bir işi ya da kişiyi hayal etmeleri ve ona ilişkin kusurları bulmaya çalışmaları istenmiştir. Buradaki temel amaç, üyelerin mükemmellik için belirledikleri yüksek standartları, gerçekten mükemmel olarak gördükleri kişilerin karşılayıp karşılamadıklarını düşünmelerini sağlamaktır. Ayrıca üyelerin, mükemmel olarak tanımlanan bir işte bile her zaman geliştirilebilecek noktalar olduğu hakkında farkındalık kazanmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Üyelerin formu doldurmalarının ardından paylaşımlara geçilmiştir. Bu paylaşımlarda üyelere bazılarının mükemmel olarak tanımladıkları kişi ya da işlere yönelik kusur bulmakta zorlandıkları, bazılarının ise en az iki kusur olmak üzere çok sayıda kusur bulabildikleri görülmüştür. Mükemmel olarak gördükleri kişiye ilişkin kusur bulan üyelere bazılarının ise, buldukları kusurlara rağmen yapılan işe ya da kişiye ilişkin olumlu düşüncelerinin değişmediğini ifade ettikleri dikkat çekmiştir. Çifte standart tekniğinin kullanılmasını içeren bu paylaşımlar sonucunda, daha önceki seanslarda olduğu üzere üyelerin kendilerine ilişkin değerlendirmeleri ile başkalarına ilişkin değerlendirmelerinin aynı olmadığı görülmüştür. Daha açık bir ifadeyle, üyeler kendilerinden diğer insanlardan beledikleri standartlardan çok daha fazlasını beklemekte ve bu standartları

karşılayamadıklarında kendilerine karşı çok daha acımasız olabilmektedirler. Bu çalışmayla üyelerin yüksek standartların karşılanamaması durumunda kendilerine ve diğerlerine karşı yaptıkları değerlendirmelerin farklı olduğuna ilişkin farkındalık kazandıkları görülmüştür. Ayrıca üyelerin farkındalık kazandıkları bir diğer konu ise, başlangıçta kusursuzluk olarak tanımladıkları mükemmelin hiçbir zaman olmadığı ve her zaman daha iyiye yönelik bir şeyler yapılabileceğidir. Bu amaçla grup lideri tarafından üyelerin dikkati "mükemmel olmak eğer kusursuz olmaksız her zaman bir kusur olabileceğine" çekilmiş ve bu durumda "mükemmelle ilgili standartların gerçeğe eşdeğer olmadığı" vurgulanmıştır.

Üyelerin kusursuzluğun olmadığına ilişkin farkındalık kazanmalarının ardından, mükemmeliyetçiliğin arkasında yer alan korkularla yüzleşmeye yönelik çalışmalar başlatılmıştır. Korkularla yüzleşmek için öncelikli olarak mükemmeliyetçi otomatik düşünceler ve düşünce hatalarının bulunması gerektiği ve bu düşüncelerin aşağı ok yöntemi ile sorgulanabileceği hakkında üyelere bilgi verilmiştir. Aynı zamanda daha önceki seansta öğrenilen tekniklerden de yararlanabilecekleri (pasta grafiği tekniği, çifte standart, yarar-zarar analizi, kanıt arama, vb.) üyelere hatırlatılmıştır. Ardından da mükemmeliyetçi otomatik düşüncelere karşı olası işlevsel düşünceler geliştirmenin öneminden bahsedilmiştir. Bu amaçla, daha önceden hazırlanmış olan "mükemmeliyetçi otomatik düşünce-bilişsel çarpıtmaları inceleme ve işlevsel düşünce oluşturma formu" (form 19) üyelere dağıtılmıştır. Form üzerinde yer alan örnek üzerinden gidilerek, mükemmeliyetçi otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmaların aşağı ok yöntemi kullanılarak nasıl sorgulanacağı üyelere açıklanmış ardından da bu düşüncelere karşı işlevsel düşünce biçimleri örneklendirilmiştir. Öncesinde hazırlanmış olan bu form üyelerin daha önce sıklıkla belirtmiş oldukları sınıf içinde sunum yapma kaygısına yönelik olarak hazırlanmıştır. Bu yönüyle bu oturumda mükemmel olunmak istenen durum olarak ele alınan mükemmel sunum yapma örneği ile benzerlik gösterdiği görülmüştür. Formun tesadüfi olarak oturumda ele alınan örnek yaşantı ile ilgili olması aynı zamanda mükemmel sunum yapma isteğinin altında yatan otomatik düşünce ve bilişsel çarpıtmaların incelenmesine ve bunlara karşın oluşturulabilecek işlevsel düşüncelerin görülmesine de olanak sağlamıştır. Aynı form örneklendirilmemiş haliyle oturum sonunda boş olarak üyelere dağıtılarak ev ödevi olarak verilmiştir.

Grup üyelerinin mükemmeliyetçi otomatik düşünce ve bilişsel çarpıtmaları inceleyerek, işlevsel düşünceler oluşturmalarının önemini kavramlarının ardından, son olarak kendilerine oturum boyunca ele alınanları açıklayan ve mükemmeliyetçilikle başa çıkma yöntemlerine yardımcı olabileceği düşünülen bir metin dağıtılmıştır. Bu metin David Burns'ün "İyi Hissetmek" kitabında yer alan "Vasat Olma Cesaretini Gösterin: Mükemmeliyetçiliği Yenmenin Yolları" başlıklı bölümden alınmış olup, üyelere okumaları istenmiştir.

Kapanış: Oturum sonlandırılırken grup üyelerinden bu oturumun özetini birer cümle ile yapmaları istenmiştir. Ardından grup lideri tarafından kusursuzluğun olmadığı ancak kusurlarıyla birlikte her insanın değerli olabileceğini vurgulanmıştır. Bu vurgunun hemen ardından ise üyelere gönüllüğe dayalı olarak oturumun başında simgesel olarak yakalarına astıkları nesnelere hangi kusurları temsil ettiğini açıklayabilecekleri belirtilmiştir. Üyeler ve grup liderinin kendilerinde gördükleri bu kusurları açıklamalarının ve neler hissettiklerini paylaşmalarının ardından üyelere bir sonraki haftanın vize haftası olması nedeniyle sınavlarında başarıyla dilenerek oturum sonlandırılmıştır.

Ev Ödevinin Verilmesi:

1. Sosyal kaygıyla ilişkili mükemmeliyetçi beklentileri inceleme ve düşük standartlar belirleme formu (form 17) verilerek doldurmaları istenmiştir. Formu doldurduktan sonra hatalara karşı tolerans geliştirmelerine yardımcı olması amacıyla her üyeden mükemmel olarak yapmak istedikleri bir işi seçerek, o işi belirledikleri düşük standartlara göre yapmaları başka bir ifadeyle onlara göre hatalı ya da kusurlu olarak yapmaları ve yaşadıkları duyguları not almaları istenmiştir.
2. Mükemmelliği: kusursuzluğu sorgulama formu (form 18) verilerek doldurmaları istenmiştir.
3. Mükemmeliyetçi otomatik düşünce-bilişsel çarpıtmaları inceleme ve işlevsel düşünce oluşturma formu (form 19) verilerek doldurmaları istenmiştir.
4. David Burns'ün "İyi Hissetmek" kitabında yer alan "Vasat Olma Cesaretini Gösterin: Mükemmeliyetçiliği Yenmenin Yolları" başlıklı bölüm (form 20) metin olarak verilerek okumaları istenmiştir.

Not: Ev ödevleri ile ilgili düşünceleri sorulduğunda üyelerin önlerindeki haftanın vize haftası olduğunu bu nedenle de yoğun ve stresli olduklarını belirttikleri görülmüştür. Bu nedenle, ev ödevlerinin önemi kısaca vurgulanarak, üyelere tüm ödevleri, zorlanmaları durumunda ise en azından iki ödevi yapmaya özen göstermeleri rica edilmiştir. Ayrıca vize haftası olması nedeniyle bir sonraki oturumun bir hafta daha geç yapılmasına karar verilmiştir.

ALTINCI OTURUM

Amaç 1: Grup üyelerinin reddedilme ve kişilerarası duyarlılık hakkında farkındalık kazanmalarını sağlayarak sosyal kaygı üzerindeki etkilerini kavramalarına yardımcı olmak

Hedefler:

- Kişisel yaşantılar üzerinden onay bağımlılığı ve reddedilme duyarlılığı ile ilgili bilgi sahibi olma ve sosyal kaygı ile ilişkisini kavrama
- Genel hatlarıyla kişilerarası duyarlılık hakkında bilgi sahibi olma ve sosyal kaygı üzerindeki olumsuz etkilerini tartışma.

Amaç 2: Grup üyelerinin, reddedilme tehlikesinin ve kişilerarası duyarlılığın yoğun yaşandığı durumlara ilişkin başa çıkma stratejileri hakkında bilgi sahibi olmalarına ve bu stratejileri kullanmalarına yardımcı olmak

Hedefler:

- Sosyal kaygı ile ilişkili olduğu düşünülen reddedilme korkusunun yaşandığı durumları tanımlama
- Grup üyelerinin yaşantıları üzerinden, reddedilme korkusunun yaşandığı durumlarda ortaya çıkan olumsuz otomatik düşünceleri ve sistematik düşünce hatalarını bulma
- Sokratik sorgulama tekniği ile grup üyelerinin reddedilme tehlikesinin yaşandığı durumlarla ilgili felaket senaryolarını belirleme ve bu senaryoların gerçeği ne oranda yansıttığını sorgulama
- Herhangi bir nedenle onay almamanın, tümüyle reddedilmek anlamına gelmediğini kavrama.
- Üyelerin yaşantıları üzerinden kişilerarası duyarlılığın yoğun olarak yaşandığı durumları ortaya koyma ve kişilerarası ilişkilerdeki olumsuz yansımalarını tartışma
- Kişilerarası duyarlılığın yoğun yaşandığı ve reddedilme tehlikesinin olduğu durumlarla başa çıkmada mizahı kullanma

- Kişilerarası duyarlılık ve reddedilme duyarlılığı oluşturacak durumlar belirleyerek, bu durumlara ilişkin alternatif başa çıkma stratejileri oluşturma

Uygulama Sürecinde Yapılan Etkinlikler

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi
- Grup üyelerinin, kişisel yaşantılar üzerinden verdikleri örneklerle reddedilmeye ilişkin düşünce ve görüşlerinin alınması.
- Grup üyelerinin reddedilme beklentisine eşlik eden otomatik düşünceleri ve koşullu inançlarının belirlenmesi.
- Sokratik sorgulama tekniği ile grup üyelerinin reddedilme tehlikesinin yaşandığı durumlarla ilgili felaket senaryolarının belirlenerek, bu senaryoların gerçeği ne oranda yansıttığının grup üyeleriyle birlikte tartışılması
- Grup üyelerine reddedilme duyarlılığının ne olduğunun açıklanması ve reddedilme duyarlılığı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin açıklanması
- Oturum sloganı doğrultusunda herhangi bir nedenle diğerlerinin onayını almamanın tümüyle reddedilmek anlamına gelmediğinin, reddedilmenin ise başarısızlıkla eş değer olmadığını üyelerle birlikte ele alınması.
- Grup üyelerine kişilerarası duyarlılığın ne olduğunun ve ilişkilerdeki olumsuz yansımalarının nedenleri ile birlikte açıklanması. Kişilerarası duyarlılık ve sosyal anksiyete arasındaki etkileşimin üyelerle birlikte tartışılması.
- Üyelerin kişilerarası duyarlılık yaşadıkları durumları belirleyerek, bu durumlardaki duygu, düşünce ve davranışlarını paylaşmaları.
- Grup üyeleriyle birlikte kişilerarası duyarlılık ve reddedilme duyarlılığı oluşturacak durumlar belirleyerek, bu durumlara ilişkin alternatif başa çıkma stratejileri oluşturma çalışmalarının yapılması
- Grup üyelerine, kişilerarası duyarlılığın yoğun yaşandığı ve reddedilme tehlikesinin olduğu durumlarla başa çıkma da mizah kullanımının öneminin örneklendirilerek açıklanması

Kullanılan Araçlar:

1. Oturum sloganı (form 21)
2. Amaçlı hata yapma ve reddedilmeye aktif başa çıkma formu (form 22)
3. David Burns'ün "İyi Hissetmek" kitabında yer alan "Onay Bağımlılığı" başlıklı bölüm metni (form 23)
4. Tahta ve tahta kalemi

UYGULAMA SÜRECİ

Bir önceki oturumda olduğu gibi, bu oturuma da üyelerin duygu durumunun sorgulanmasıyla başlanmıştır. Ardından sırasıyla üyelerle birlikte bir önceki oturumun özeti yapılmış ve ev ödevleri gözden geçirilmiştir. Grup lideri tarafından oturumun amaçları açıklanarak gündem maddeleri doğrultusunda paylaşımlara geçilmiştir.

Reddedilme Duyarlılığı ve Sosyal Kaygı Üzerindeki Etkilerinin Ele Alınması

Grup lideri tarafından daha önceki oturumlarda sosyal kaygı ile ilgili yaşantılarını paylaşırlarken sıklıkla diğer insanlar tarafından reddedilmekten korktuklarına dair ifadeler kullandıkları hakkında üyelere kısa bir açıklama yapılmıştır. Ardından üyeler dönülerek reddedilmenin kendileri için ne anlama geldiği ya da ne olursa kendilerini reddedilmiş hissedecekleri sorulmuştur. Gönüllü olarak söz alan üyelerden gelen yanıtların daha önceki oturumlarda kullandıkları ifadelerle benzer olduğu görülmüştür. Üyeler daha çok hata yaptıklarında ve diğerleri tarafından onay almadıklarını düşündüren tepkilerle karşılaştıklarında, kendilerini reddedilmiş hissettiklerini belirtmişlerdir. Örneğin söz alan üyelerin tamamının performans sergilemeleri gereken bir durumda öğretmenleri ya da arkadaşları tarafından eleştirildiklerinde kendileri kötü hissettiklerini ifade ettikleri görülmüştür. Söz alan bir grup üyesi bir arkadaş ortamında herhangi bir öneride bulunduğu bu önerinin dikkate alınmaması durumunun onun için reddedilme anlamına geldiğini belirtirken, bir diğer üye durum ne olursa olsun diğerlerinin onayını almadığı çoğu durumun kendisi için reddedilmek anlamına geldiğini ifade etmiştir. Örneğin giymiş olduğu

kıyafetinin eleştirilmesinin bile kendisinin reddedildiğini düşünmesi için yeterli olabildiğini belirtmiştir. Yanısıra üyelerin tümü için karşı cins tarafından reddedilmenin daha kötü olarak algılandığı görülmüştür.

Üyelerin reddedilmeye ilişkin görüşleri alınırken, vermiş oldukları örnekler üzerinden gidilerek reddedileceklerini düşündükleri durumlara ilişkin otomatik düşünceleri ve koşullu inançları da belirlenmeye çalışılmıştır. Örneğin önerisi dikkate alınmayan kişinin otomatik düşüncesi “kimse fikirlerime değer vermiyor” şeklinde tanımlanırken, koşullu ara inancı ise “eğer insanlar fikirlerimi onaylamazlarsa beni önemsemiyorlar demektir” şeklinde belirlenmiştir. Sunum yaparken eleştiri almayı reddedilme anlamına geldiğini ifade eden üyelerin otomatik düşünceleri ise “yine başaramadım” “iyi değildim” “alay konusu oldum” olarak belirlenmiştir. Bu otomatik düşüncelerin geri planında yatan koşullu ara inançlar ise “eğer hata yaparsam insanlar başarısız olduğumu düşünürler” “iyi olmazsam alay konusu olurum” “insanların beğenisini kazanmak için hata yapmamalıyım” gibi ifadelerle tanımlanmıştır. Ardından sokratik sorgulama yöntemi ile üyelerin felaket senaryoları alınmaya çalışılmıştır. Üyelerin felaket senaryoları alınırken, üyelerin tamamı için geçerli olabilecek bir durum seçilerek onun üzerinden gidilmiş ve grup üyelerinin tümüyle etkileşim içinde çalışma gerçekleştirilmiştir. Aşağıda bu çalışmaya yönelik bir örnek verilmiştir.

Grup lideri: Diyelim ki hata yaptınız, ne olur?

Üyeler: İnsanlar kızarlar ya da gülerler.

Grup Lideri: Diyelim ki insanlar kızdılar ya da güldüler ne olur?

Üyeler: Rezil olurum/oluruz

Grup Lideri: Diyelim ki varsayımınız doğru ve rezil oldunuz. Bu sizin için ne anlam ifade eder?

Üyeler: Bu kusurlarımın/kusurlarımızın fark edildiği anlamına gelir.

Grup Lideri: Kusurlarınız fark edilirse ne olur?

Üyeler: İnsanlar yetersiz –başarısız olduğumu/olduğumuzu düşünürler

Grup Lideri: Yetersiz olduğunuz düşünülmesi sizin için ne anlama geliyor?

Üyeler: İnsanlar tarafından sevilmediğim/sevilmediğimiz anlamına geliyor.

Grup Lideri: İnsanlar tarafından sevilmezseniz ne olur?

Üyeler: Yalnız kalırım/kalırız.

Yukarıda sunulan örnekte üyelerin vermiş oldukları yanıtlar üzerinden çalışılmaya devam edilerek aynı yöntemle bu kez, bu yanıtların gerçeğe uygunluğu test edilmeye çalışılmıştır. Grup lideri tarafından üyelere dönülerek “az önce hata yaptığınızda kusurlarınızın fark edileceğini, bu durumda insanların sizi başarısız olarak değerlendirip sizden uzaklaşacaklarını” dile getirdiniz. Daha önce başarısız ya da yetersiz olarak değerlendirildiğinizi düşündüğünüz bir olay yaşadınız mı?” şeklinde bir soru yöneltilmiştir. Bu soruya ilişkin üyelerin verdikleri yanıtlar sokratik sorgulama yoluyla incelenmiş, yetersizlik olarak değerlendirdikleri durumlara ilişkin yönlendirilmiş sorularla alternatif düşünceler bulmalarına ve düşüncelerinin gerçekliğini test etmelerine yardımcı olunmaya çalışılmıştır. Ayrıca üyelerin başarısızlık ya da yetersizliğe yükledikleri anlam üzerinden gidilerek, vermiş oldukları örneklerde başarılı ve yeterli oldukları noktalar olup olmadığı incelenmiştir. Çifte standart tekniği ile başarılı olarak değerlendirdikleri bir kişiyi hayal etmeleri ve onların yetersiz kaldıkları ya da hata yaptıkları durumlar olup olmadığını düşünmeleri istenmiştir. Üyelerin yanıtları üzerinden kendilerine yapmış oldukları değerlendirmelerin diğerlerine karşı yapmış oldukları değerlendirmelere karşı oldukça katı olduğuna dikkat çekilmiştir.

Üyelerin kişisel yaşantıları üzerinden reddedilmeye ilişkin görüşleri incelendiğinde diğer insanların onaylarını almadıkları durumlara vurgu yaptıkları, onay almak için de hatasız olmaları gerektiğine ilişkin bir inanca sahip oldukları görülmüştür. Üyeler bu konu hakkında geri dönüt verildikten sonra red duyarlılığının ne olduğu ve sosyal kaygı arasındaki ilişki kısaca açıklanmıştır. Bu açıklamada sosyal anksiyetenin temelinde onaylanmama, kabul görmeme ve reddedilme korkusunun yer aldığına dikkat çekilmiştir. Ayrıca reddedilmenin sosyal anksiyetesi olan bireylerdeki sevilmezlik temel inançları arasında yer aldığına da vurgu yapılmıştır. Ardından red duyarlılığının daha açık bir ifadeyle başkalarının onayını almama ve reddedilmeye ilişkin aşırı beklenti halinin sosyal kaygı üzerinde nasıl bir rol oynadığı açıklanmaya çalışılmıştır. Reddedilmeye ilişkin beklenti halinde olmanın, diğer insanların

tepkilerine daha fazla odaklanmaya yol açtığı hakkında üyeler bilgilendirilmiştir. Ayrıca diğerleri tarafından kabul görmek için hata yapmaması gerektiğine inanan sosyal anksiyeteli birey için reddedilme beklentisinin daha fazla hatayı beraberinde getirdiği üzerinde durulmuştur. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan kişilerin sıklıkla onay almayacaklarını düşündükleri ortamlardan kaçınma çabası içinde oldukları hakkında da bilgi verilerek, bu durumun sosyal anksiyetenin kısır döngü halinde devamlılığında rol oynayan başa çıkma davranışlarıyla ayniyetine dikkat çekilmiştir.

Sosyal kaygı ve reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkinin açıklanmasının hemen ardından onaylanmama ile reddedilmeyi eş değer gören üyelerin dikkati oturum başlamadan önce grup lideri tarafından hazırlanmış ve tepegözün önüne asılmış olan oturum sloganına çekilmiştir. Bu slogan oluşturulurken red duyarlılığı ile ilgili literatürden yararlanılmıştır. Sloganda aşağıda verilmiş olan cümleler yer almaktadır.

Onaylanmamak≠Reddedilmek
Reddedilmek≠Değersizlik, Yetersizlik, Başarısızlık

Üyelere oturum sloganı okunduktan sonra, bu cümlelerle üyelerin paylaşımlarındaki benzer tanımlamalara bir kez daha dikkat çekilmiştir. Hata yaparlarsa onaylanmayacaklarını düşünen ve onaylanmadıklarında ise reddedilecekleri hissine kapılan üyeler için oldukça tanıdık olan bu cümleler, grup lideri tarafından verilen bir örnek üzerinden açıklanmaya çalışılmıştır. Bu örnek üzerinden yapılan açıklamayla, kısaca bir insanın herhangi bir davranışını onaylamamakla ya da reddetmekle, onun kişiliğini tümüyle reddetmenin eşdeğer olmadığı hakkında üyelerin farkındalık kazanmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Örneğin bir insanın teklifini ya da önerisini reddetmekle onu reddetmenin aynı şey olmadığı üyelerle birlikte ele alınmıştır.

Ardından kişiler arası duyarlılık ile ilgili paylaşımlara geçilmiştir. Grup lideri tarafından kişiler arası duyarlılığı yüksek olan bireylerin diğerleri tarafından önemsenmediklerini düşündükleri durumlarda incinme ve kırılmaya daha eğilimli bir yapı içinde oldukları ve bundan kaçınmak için diğer insanların yanında hata

yapmamaya özen gösterdikleri açıklanmıştır. Ayrıca, diğer insanların davranışlarını hatalı yorumlama ve bu nedenle de kişilerarası ilişkilerden kaçınma gibi davranışların varlığına da dikkat çekilerek sosyal kaygı ile arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılmıştır. Ardından üyelere dönülerek kişiler arası ilişkilerde sorun yaşadıkları bir durum olup olmadığı sorulmuş ve gönüllü olarak söz alan üyelerin vermiş oldukları örnekler ile paylaşımlara devam edilmiştir. Örneğin bir üye sınıf içinde öğretmenlerinin sorduğu bir soruyu yanıtlamak istediğini ancak cevap verip vermemek arasında tereddüt yaşadığını, bu durumu fark eden sıra arkadaşının kendisine ne söyleyeceğini sorduğunda arkadaşına sorunun yanıtını söylediğini belirtmiştir. Konuşmasına devam eden üye sorunun yanıtı söylediğinde arkadaşının kendisine “nasıl böyle düşünürsün çok alakasız bir tarih” gibi bir yanıt verdiğini ifade etmiştir. Olayı anlatan üye o esnada soruyu yanlış anladığını fark ettiğini, ancak arkadaşının sözlerine çok üzüldüğünü dile getirmiştir. Kendisine bu durumu arkadaşıyla paylaşıp paylaşmadığı sorulduğunda ise üye sadece sustuğunu belirtmiştir. Ardından üyeye neden sustuğu sorulduğunda, üye kendisini çok kötü hissettiğini ve soruyu yanlış anladığını aslında cevabını çok iyi bildiğini bir kez daha dile getirmiştir. Ayrıca üye sustuğunu çünkü kötü hissettiği için arkadaşını kırmaktan çekindiğini belirtmiştir. Bunun üzerine grup üyesine, “olay çok fazla soğumadan arkadaşına kırıldığını, burda bize açıkladığın gibi açıklasan, yani doğru cevabı çok iyi bildiğini ancak soruyu yanlış anladığını söyleyen ya da böyle bile olmasa ve gerçekten yanlış yanıtlasan bile hata yapma hakkının olduğunu ifade etsen ne olurdu?” şeklinde bir soru yöneltilmiştir. Bu soru karşısında üye aslında arkadaşıyla konuştuklarını ifade etmiştir. Ancak üyenin paylaşımları doğrultusunda bu konuşmanın yaşadığı duyguların içeriği ile ilgili olmadığı görülmüştür. Üyenin kullanmış olduğu ifadeler şu şekildedir “Arkadaşımla aslında konuştuk, ama olayla ilgili değil. Söylediklerime çok kırılmıştım ve bende onu yok saydım, o yokmuş gibi davrandım. Böylece bende onu reddettim. Bana ne olduğunu sordu. Bir şey söylemedim”. Üyenin bu ifadeleri üzerine kendisine bu diyalogun onu rahatlatıp rahatlatmadığı sorulduğunda ise üyenin “evet” şeklinde yanıt verdiği görülmüştür. Oysaki daha önceki ifadelerinde üye kendini kötü hissettiği için arkadaşını kırmamak adına konuşmadığını dile getirmiştir. Ayrıca üyenin olayı anlatırken hala bir kırgınlık yaşadığı ve arkadaşını yok saydığını ifade ederken ise onu kırdığı için mutluluk duyduğu gözlemlenmiştir. Üye anlatmış olduğu olayda gerçekten ne yaşadığını

arkadaşına ifade etmemiş dolayısıyla bu durumla ilgili arkadaşını dinlememiş ve yaşadığı durumu yani reddedilmeyi ona yaşattığı için rahatladığını ifade etmiştir. Arkadaşıyla şu anki ilişkisi sorulduğunda ise konuşmadıklarını dile getirmiştir. Üyenin vermiş olduğu örnekte kullanmış olduğu başaçıkma davranışı, bunun ne kadar işlevsel olduğu fayda ve sakıncaları hakkında üyeye geri dönüt verilmiştir. Grup lideri tarafından kişilerarası duyarlılığın yüksek olması durumunda, bireylerin, verilen örnekte olduğu gibi çok küçük olabilecek sorunları abartılı bir şekilde algılayarak ya da hatalı çıkarımlarda bulunarak ilişkilerde problem yaşadıklarına ve belki de ilişkileri sonlandırdıklarına vurgu yapılmıştır.

Red duyarlılığı ve kişiler arası duyarlılık ile ilgili paylaşımların ardından grup lideri tarafından özetleme yapılarak üyelere geri bildirim verilmiştir. Bu geribildirim de üyelerin dikkati iki temel konu üzerine çekilmeye çalışılmıştır. Bunlarda ilki üyelerin reddedilmeye ve kişilerarası ilişkiler de onay almaya ilişkin aşırı beklenti halinde olmalarıdır. İkincisi ise diğerleri tarafından onay almanın ya da reddedilmenin koşulu olarak hata yapmamaları gerektiğine ilişkin koşullu inançlarıdır. Hata yapmamaya ilişkin bu koşullu inançların geçen haftanın gündemini oluşturan mükemmeliyetçi bireylerin de temel özelliklerinden biri olduğu üyelere bir kez daha hatırlatılmıştır. Ardından da hatalara karşı tolerans geliştirme amacına da hizmet edebilecek bir yapıda hazırlanmış olan “amaçlı hata yapma ve reddedilmeye aktif başaçıkma formu” (form 22) üyelere dağıtılmıştır. Beş sütundan oluşan formun ilk bölümü; üyelerin kendilerine sunulmuş olan reddedilme ya da onaylanmama ile sonuçlanabilecek durumları zihinlerinde canlandırmalarını ve yeni durumlar belirlemelerini •ikinci bölümü bu durumlar karşısında kullandıkları başaçıkma mekanizmalarını ifade etmelerini; •üçüncü bölümü bu başaçıkma mekanizmalarını neden kullandıklarını (otomatik düşüncelerini, düşünce hatalarını, koşullu inançlarını ya da korktukları sonuçları) belirlemelerini, •dördüncü bölümü kullanmış oldukları başaçıkma davranışlarının avantajlarını ve dezavantajlarını ortaya koymalarını ve •son olarak beşinci bölümü ise reddedilmeye karşı aktif başaçıkma davranışları geliştirmelerini sağlamalarına yardımcı olacak şekilde düzenlenmiştir. Görüldüğü üzere bu form temel olarak iki amaç içermektedir. Bu amaçlardan ilki; üyelerin sosyal kaygı üzerinde etkili olabilecek reddedilme beklentileri hakkında farkındalıklarını artırmalarına yardımcı olmaktır. Formun ikinci amacı ise üyelerin

reddedilmeyle sonuçlanabileceğini düşündükleri durumlara ilişkin aktif başaçıkma davranışlarını geliştirmelerine yardımcı olmaktır. Bu amaçların ve formun nasıl doldurulacağını örnek üzerinden açıklanmasının ardından üyelere kendilerine verilen süre içinde formu doldurmaları istenmiştir. Formun ilk bölümü ile ilgili olarak üyelere reddedilme ile sonuçlanabilecek durumlar verilmiş ve bu durumlardan kendilerini yansıttığını düşündüklerinden ikisini seçerek zihinlerinde canlandırmaları istenmiştir. Ayrıca ilk bölümle ilişkili olarak kendilerinin de reddedilmeye ilişkin iki yeni durum belirlemeleri talep edilmiştir.

Üyelerin formu (form 22) doldurmalarının ardından paylaşımlara geçilmiştir. Bu paylaşımlarda öncelikle üyelerin onaylanmama ya da reddedilme tehlikesinin olduğunu düşündükleri durumlarla ilgili verdikleri örnekler üzerinden gidilerek, kullanmış oldukları başaçıkma davranışları belirlenmiştir. Bu başaçıkma davranışlarının kaçma, kaçınma ve güvenlik sağlamaya yönelik davranışlar olduğu dikkat çekmiştir. Örneğin, yolda yürürken tanımadığı insanların ya da arkadaşlarının önünde düşmeyi reddedilme tehlikesinin olduğu bir durum olduğunu ifade eden üye bu durumda, biran önce toparlanıp, hiçbir şey olmamış gibi davranarak o ortamdan hemen uzaklaşmaya çalıştığını ifade etmiştir. Bir başka üye arkadaşlarına anlatmak istediği bir durum olduğunda bazen bunun tam tersini söylediğini ve bu nedenle de hata yapmamak için düşüncelerini söylemekten vazgeçtiğini dile getirmiştir. Bir diğer üye ise insanları kırmaktan çok çekindiğini ve söylemek istediklerini söylemeyip içine attığını, örneğin hayır demesi gereken durumlarda bile bunu demekten kaçındığını dile getirmiştir. Aynı üye bazen bir arkadaşı birkaç dakika bile onunla konuşmasa ya da o gün biraz suratı asıksa acaba kendisi mi bir şey yaptı, yanlış bir şey mi söyledi diye düşündüğünü dile getirmiştir. Paylaşımların tamamlanmasının takiben grup lideri tarafından üyelere, reddedilmeye karşı olan duyarlılıkları ve kişiler arası ilişkilerdeki durumlara ilişkin aşırı hassas yaklaşımları nedeniyle bu durumlarla başaçıkma kaçınma ya da kaçma gibi davranışları kullandıkları hakkında geri dönüt verilmiştir. Ayrıca sosyal kaygı yaşanan durumlarda kullanmış oldukları başaçıkma davranışları ile ayniyetine dikkat çekilmiştir. Üyelerin bu başaçıkma davranışlarının kullanmalarının nedenleri incelendiğinde ise, temelinde üyelerin hata yaptıklarında onay almayacaklarına, alay

konusu olacaklarına ve diğerleri tarafından yetersiz olarak değerlendirileceklerine ilişkin koşullu inançlarının yattığı bir kez daha görülmüştür.

Grup üyelerinin reddedilme tehlikesi ile başaçıkma kullandıkları davranışlar ve temelinde yatan düşünceler hakkında farkındalık kazanmalarının ardından, yarar-zarar analizi tekniği ile kullandıkları başaçıkma davranışlarının avantaj ve dezavantajları incelenmiştir. Bu incelemenin sonrasında ise üyelerin vermiş oldukları örneklere ilişkin alternatif başaçıkma yolları geliştirmelerine yardımcı olunmaya çalışılmıştır. Bu amaçla üyelere aynı durumlar karşısında farklı olarak nasıl davranabilirlerdi şeklinde bir soru yöneltilmiş ve gelen yanıtlar ışığında bu davranışların doğurabileceği sonuçlar incelenmeye çalışılmıştır. Ayrıca üyelerin reddedilme kaygısına eşlik eden otomatik düşünceleri sorgulanmış, alternatif düşünceler üretmelerine yardımcı olunmuştur. Son olarak, reddedileceklerini ya da reddedildiklerini düşündükleri durumlarla başaçıkma için mizahtan da yararlanabilecekleri grup lideri tarafından verilen örneklerle üyelere açıklanmaya çalışılmıştır. Bu esnada gönüllü olarak söz olan birkaç üye reddedildiklerini düşündükleri birkaç durumu paylaşarak, mizahı kullandıklarını ve kendilerine gerçekten iyi hissettiklerini dile getirmişlerdir.

Üyelerin kişilerarası duyarlılığın yoğun yaşandığı ve reddedilme tehlikesinin olduğu durumlarla başaçıkma mizahı kullanmanın işlevselliği hakkında farkındalık kazanmalarının ardından son olarak kendilerine oturum boyunca ele alınanları açıklayan ve mükemmeliyetçilikle başaçıkmalarına yardımcı olabileceği düşünülen bir metin dağıtılmıştır. Bu metin David Burns'un "İyi Hissetmek" kitabında yer alan "Onay Bağımlılığı" başlıklı bölümden alınmış olup, üyelere okumaları istenmiştir.

Kapanış: Oturum sonlandırılırken grup üyelerinden bu oturumun özetini birer cümle ile yapmaları istenmiş, eksik kalan noktalar grup lideri tarafından tamamlanmıştır. Ardından hatalara karşı tolerans geliştirmenin sosyal kaygı ile ilişkisi ele alınan mükemmeliyetçilik, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası ilişkilerdeki hassasiyetle başaçıkmadaki önemi vurgulanmıştır. Bu vurguyu takiben üyelere onay almayacaklarını ya da reddedileceklerini düşündükleri bir duruma amaçlı olarak girmeleri, bu ortamda hata yapmaktan çekindikleri davranışları sergilemeleri ve yaşadıkları duygularla, davranışlarının sonuçlarını not almaları istenmiştir. Ardından üyelere teşekkür edilerek oturum sonlandırılmıştır.

Ev Ödevinin Verilmesi:

1. Grup üyelerine seans içinde verilmiş olan “amaçlı hata yapma ve reddedilmeye aktif başa çıkma formu” (form 22) boş olarak verilerek reddedilme kaygısı yaşamaları halinde, bu formu doldurmaları istenmiştir.

2. Üyelerden onay almayacaklarını ya da reddedileceklerini düşündükleri bir duruma amaçlı olarak girmeleri, bu ortamda hata yapmaktan çekindikleri davranışları sergilemeleri ve yaşadıkları duygularla, davranışlarının sonuçlarını not almaları istenmiştir.

3. David Burns’ün “İyi Hissetmek” kitabında yer alan “Onay Bağımlılığı” başlıklı bölüm (form 23) metin olarak verilerek okumaları istenmiştir.

YEDİNCİ, SEKİZİNCİ VE DOKUZUNCU OTURUMLAR

Amaç 1: Grup üyelerinin sosyal kaygı yaşadıkları durumlarla karşı karşıya gelmelerini sağlayarak, kaygıyla başa çıkma davranışları geliştirmelerine ve alıştırmaya çalışmalarının sosyal kaygı üzerindeki etkilerini sınamalarına yardımcı olmak

Hedefler:

- Zihinde canlandırma yoluyla kaygı duyulan durumlara ilişkin alıştırmalar yapma ve sonuçlarını sınamayı öğrenme **(7. oturum için)**
- Kaygı duyulan durumu zihinde canlandırarak yaşama ile gerçek yaşamda yaşama arasındaki benzerlikleri ortaya koyma **(7. oturum için)**
- Gerçek yaşamda kaygı yaşayabilecekleri durumlara ilişkin olarak grup lideri tarafından kendilerine sunulan rolleri grup içerisinde canlandırarak alıştırmalar yapma ve sonuçlarını tartışma **(7-8. oturumlar için)**
- Kaygı duyulan durumlara gerçek yaşam koşullarında maruz kalma yaşantıları için hedefler oluşturma ve bu hedefleri uygulama motivasyonu kazanma **(7-8. oturumlar için)**
- Grup üyelerinin dışında tanımadıkları izleyicilerin de bulunduğu bir ortamda, hazırlıksız performanslar sergileyerek, kaygı duyulan duruma maruz kalma alıştırmaları yapma. **(9. oturum için)**
- Kaygı duyulan durumlara maruz kalma denemelerinin sonuçlarını analiz etme **(7. 8. ve 9. Oturum için)**

Amaç 2: Grupla danışma yaşantısının değerlendirmesini yaparak, grubu sonlandırmak

Hedefler: **(9. oturum için)**

- Grupla danışma yaşantısını ve bu yaşantının yansımalarını değerlendirme
- Grubu sonlandırma

Uygulama Sürecinde Yapılan Etkinlikler

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi **(7.8.9. oturum)**
- Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi **(7.8.9. oturum)**

- Grup üyeleriyle seans içi maruz kalma çalışmalarının yapılması **(7.8.9. oturum)**
 - Grup üyelerine zihinde canlandırma yoluyla alıştırmalar yapma hakkında bilgi verilmesi ve bu yolla oturum içerisinde alıştırmalar yapılarak, yaşananların ve sonuçlarının tartışılması **(7. Oturum)**.
 - Grup üyeleriyle kaygı yaratan durumu zihinde canlandırma ile gerçekte yaşama arasındaki benzer noktaların ele alınması **(7. Oturum)**.
 - Gerçek yaşamda sosyal kaygı yaratan durumlara ilişkin grup lideri tarafından üyelere verilen senaryoların grup içerisinde rol oynama yoluyla canlandırılarak alıştırmalar yapılması ve gerek alıştırma sırasında gerekse sonrasında yaşananların tartışılması **(7. ve 8. Oturum)**.
 - Gerçek yaşamda yapılacak alıştırma çalışmalarının neler olabileceğinin grup üyeleriyle birlikte belirlenmesi ve nasıl yapılacağıın incelenmesi. **(7. ve 8. Oturum)**
 - Üyelerle grupta danışma odası dışında tanımadıkları izleyicilerin de bulunduğu bir ortamda performans sergilemeye dayalı maruz kalma çalışmalarının yapılması.**(9. Oturum)**
 - Grup üyelerinin, gerek kişisel gerekse diğer üyelerin performans deneyimlerine dair duygu düşünce ve gözlemleri doğrultusunda kaygı duyulan durumlara maruz kalma denemelerinin incelenerek sonuçlarının tartışılması **(7. 8. ve 9. oturum)**
 - Kaygı duyulan durumlara maruz kalma denemelerinden üst düzeyde verim alabilmek için kaygı tutmanın öneminin vurgulanması ve ileride çıkabilecek aksiliklere yönelik paylaşımlarda bulunulması **(7. 8. ve 9. oturum)**
- Grup üyeleri tarafından oturumun özetlenmesi **(7. 8. oturumların başında ve sonunda)**
- Ev ödevlerinin verilerek oturumun sonlandırılması **(7. 8. oturum)**
- Grupla psikolojik danışma oturumlarının sonlandırılması **(9. oturum)**

- Grupla psikolojik danışma yaşantısına dair tüm sürecin özetlenmesi, varsa eksik kalan ya da anlaşılmayan noktaların açıklanması
- Grup üyelerinin grupla psikolojik danışma yaşantısı hakkındaki duygu ve düşüncelerinin ele alınarak, danışma sürecinin değerlendirilmesi.
- Grup üyelerinin grupla psikolojik danışma yaşantısındaki kazanımlarına yönelik birbirlerini değerlendirerek, düşüncelerini paylaşmaları
- Grup üyeleriyle oturumlar boyunca elde ettikleri kazanımları nasıl koruyacaklarına ve artıracaklarına dair bilgi verilmesi
- Grup üyelerinin grubu sonlandırma hakkındaki duygu ve düşüncelerinin dinlenmesi ve varsa kaygılarının ele alınması

Kullanılan Araçlar:

1. Maruz kalma uygulaması kayıt formu (form 24) (7. ve 8. oturumlar için)
2. Tahta ve tahta kalemi

UYGULAMA SÜRECİ

7. 8. ve 9 oturumlar grup üyelerinin korkulan durumlara maruz kalma alıştırmaları yapmaları ile gerçekleştirilmiş olduğundan bu oturumlara dair uygulama sürecinin bir arada verilmesi uygun görülmüştür. Kaygı duyulan duruma maruz kalma alıştırmaları oturumlar içinde üç farklı yolla gerçekleştirilmiştir. Bunlardan ilki grup üyelerinin kaygı yaşadıkları durumu zihinlerinde canlandırarak yaptıkları maruz kalma alıştırmalarıdır. İkincisi kaygı duyulan durumlara ilişkin olarak kendilerine verilen rolleri canlandırmaları ile yapılan alıştırmalardır. Son olarak yapılan maruz kalma alıştırmaları ise yine seans içinde gerçekleştirilen ancak grup üyelerinin, grupla psikolojik danışma oturumlarının yapıldığı yerden farklı bir yerde ve tanımadıkları insanların olduğu bir ortamda performans sergileyerek yaptıkları alıştırmalardır.

Her üç oturuma da üyelerin duygu durumunun gözden geçirilmesi ve takibinde önceki oturumların grup üyeleri tarafından özetlenerek bu oturumlarda verilen ev ödevlerinin incelenmesi ile başlamıştır. Ardından oturumun amaçları açıklanarak

belirlenen hedefler doğrultusunda kaygı duyulan durumlara maruz kalma alıştırmalarına geçilmiştir. Maruz kalma alıştırmalarına geçilmeden önce üyelere gerekli olan bilgiler açıklanmış olup, her bir uygulama sonucunda kaygıyı tetikleyici unsurlar (otomatik düşünce, bilişsel çarpıtma ve inançlar) gözden geçirilmiştir. Ayrıca maruz kalma uygulamalarına ilişkin olarak üyelerin duygu ve düşünceleri alınarak, sosyal kaygıyla başa çıkmadaki önemi tartışılmıştır. Oturumlar grup üyeleri tarafından yapılan özetlemeler ve bir sonraki oturumlar için (dokuzuncu oturum hariç) ev ödevlerinin verilmesi ile sonlandırılmıştır. Verilen ev ödevleri, üyelerin onaylanmama ya da reddedilme korkusunu taşıdıkları ve sosyal kaygı yaşadıkları ortamlara gerçek yaşamda maruz kalma alıştırmaları yapmalarına yönelik olarak planlanmıştır. Bu nedenle oturumlarda grup üyeleriyle birlikte gerçek yaşamda yapılacak alıştırma çalışmalarının neler olabileceği ve nasıl yapılacağı ele alınarak kayıt tutmanın önemi hakkında bilgi verilmiştir. Son oturum olan dokuzuncu oturumda ayrıca grupta psikolojik danışma yaşantısı değerlendirilerek sonlandırılmıştır.

Aşağıda son üç oturumda grup üyelerinin sosyal kaygı yaşadıkları durumlarla karşı karşıya gelmelerini sağlayarak, kaygıyla başa çıkma davranışları geliştirmelerine yönelik verilen ev ödevleri ve seans içinde yapılan maruz kalma alıştırmalarına ait yaşantı örneklerine yer vermeye çalışılmıştır.

7. OTURUM

Yedinci oturumun gündemini oluşturan kaygı yaratan duruma maruz kalma çalışmaları dört temel aşamada yürütülmüştür.

İlk aşamada; üyelere bir önceki oturumun sonunda ev ödevi olarak verilmiş olan reddedilme yaşantılarına ilişkin maruz kalma alıştırmaları gözden geçirilmiştir. Önceki oturumda üyelere onaylamayacaklarını ya da reddedileceklerini düşündükleri hatalı bir davranış şekli seçerek o davranışı bilinçli olarak yapmaları ve esnadaki duygu ve düşüncelerini kayıt etmeleri istenmişti. Bu ödevle ilişkin grup üyelerinin reddedileceklerini düşündükleri davranışları sergileyerek, kaygı oluşturan durumla karşı karşıya gelme alıştırmaları incelendiğinde, üyelerinin büyük bir çoğunluğunun toplulukta önünde konuşma ya da herhangi bir istekte bulunmaya yönelik alıştırmalar yaptıkları görülmüştür. Örneğin üyelere biri not defterini sınıfta unuttuğunu ve o sınıfta başka bir dersin başlamasının ardından defterini unuttuğunu söyleyerek almak için dersi böldüğünü belirtmiştir. Başlangıçta dersi bölüp bölmek arasında kaldığını belirten üye, daha sonra kaçınmaktan vazgeçerek reddedileceğini düşündüğü ortama girdiğini ifade etmiştir. Ardından üyeye neler hissettiği ve nasıl bir durumla karşılaştığı sorulduğunda, kendisini kötü hissetmediği gibi iyi hissettiğini ve hocanın kendisine kızarak isteğini reddedeceğini düşündüğünü ancak böyle bir durumla karşılaşmadığını hatta ders hocasının kendisine espiri bile yaptığını belirtmiştir. Benzer bir şekilde başka bir üyede aynı uygulamayı sınıfta unuttuğu şemsiyesini almak üzere yaptığını belirtmiş ve normalde böyle bir davranışı asla yapmayacağını sözlerine eklemiştir. Üyeye bu denemesiyle ilgili duygu ve düşünceleri sorulduğunda ise başlangıçta kaygı hissetmekle birlikte, dersi bölüp şemsiyeyi isterken kaygı hissetmediğini ve düşündüğü gibi hocanın kendisini terslemediğini ifade etmiştir. Ardından üyeye “peki beklediğin durumla karşılaşmış olsaydın ne yapardın” şeklinde bir soru yöneltilmiştir. Üye tamam diyerek sınıftan çıkacağını başlangıçta kendini kötü hissedeceğini ancak sonrasında hoca dersin çok önemli bir yerinde olabilir, gergin olabilir vb gibi olasılıkları düşünerek durumu çok fazla büyütmeceğini ifade etmiştir. Ardından üyeye başka bir zaman aynı şekilde sınıfta bir eşyanı unutsan ne yaparsın diye sorulduğunda, üye kaçınma davranışı sergilemeyeceğini dile getirmiştir. Birbiriyle benzer nitelikte olan iki üyenin çalışmalarından ne gibi sonuçlar çıkarılacağı üyelerle birlikte tartışılmıştır. Diğer

üyelerin reddedileceklerini ya da alay konusu olacaklarını düşündükleri durumlarla ilgili maruz kalma alıştırmalarına aşağıda birkaç örnekle yer verilmiştir.

A üyesinin maruz kalma alışırması: Sınıfta üç farklı derste gönüllü olarak söz alarak, bilerek hocanın sorduğu sorulara hatalı yanıtlar vermek (örneğin çok basit bir matematiksel işlemin sonucun yanlış olarak yanıtlamak)

B üyesinin maruz kalma alışırması: Kazağını ters giyerek okula gitmek

C üyesinin yaptığı maruz kalma alışırması: Kantinde çay almak ve almış olduğu çayı kalabalık bir masada otururken bilerek dökmek

D üyesinin yaptığı maruz kalma alışırması: Grup çalışması olarak verilen ödevi gönüllü olarak sunma görevini üstlenerek, sunum esnasında daha önce yaptığı güvenlik sağlayıcı davranışlardan (ellerinin titrediğini saklamak için kürsünün arkasına geçmek) uzak durmak

E üyesinin yaptığı maruz kalma alışırması: Sınıf içinde söz alarak ders hocasına konuyla ilgili saçma olduğunu düşündüğü sorular sormak

Grup lideri tarafından 6. ve 7. oturumlar arasında gerçek yaşamda yapılmış olan bu alıştırmalara ilişkin olarak üyelerin duygu ve düşünceleri sorgulanarak, maruz kalma deneyimleri sonucunda ulaştıkları çıkarımlar ele alınmaya çalışılmıştır. Üyelerin yapmış oldukları alıştırmalarla ilgili başlangıçta tereddüt ve az düzeyde kaygı yaşadıklarını belirttikleri, ancak yapmış oldukları uygulamaların neredeyse tamamının olmasını bekledikleri şekilde sonuçlanmadığını ifade ettikleri görülmüştür. Örneğin kazağını ters giyen üye bunun kendisi söyleyene kadar fark edilmediğini, derste sorulan sorulara bilerek hatalı yanıtlar veren üye ise öğretmenin kendisini aşağılamadığını belirtmiştir. Bu sonuçların daha önceki seanslarda da belirtildiği üzere düşüncelerin gerçeklerle eşdeğer olmadığını gösteren kanıta dayalı yaşantılar olduğuna dikkat çekilmiştir. Yanısıra uygulamalar esnasında, üyelerin kaygılarının yükseldiğini ifade ettikleri durumlar ve bu durumlarla nasıl başa çıktıkları da ele alınmıştır. Örneğin, kantinde bilerek çay döken üye; bu esnada yakın ve uzak çevresini gözlemlediğini, beklediği gibi herkesin bu olayı görmediğini ya da çok önemsemediğini ifade etmiştir. Çayı dökmenden ardından kendisinin de olaya mizahi olarak yaklaştığını ifade eden üye, masasındaki arkadaşların da duruma benzer şekilde mizahla yaklaştıklarını, bunun onu eskiden olduğu gibi kaygısını artırmadığı gibi aksine rahatlattığını belirtmiştir. Bununla birlikte o esnada gülen bir

arkadaşından etkilendiğini ve kaygı yaşadığını ifade eden üyeyle kaygısının yükselmesine yol açan otomatik düşüncelerin neler olabileceği ele alınmış ve kaygıyla nasıl başa çıktığı sorgulanmıştır. Üye o esnada aklından geçen düşüncelere odaklandığını ve gülen kişi için ilk olarak benimle dalga geçiyor diye düşündüğünü ardından da masada yapılan esprilere gülüyor olabileceği olasılığını aklına getirerek, rahatladığını ifade etmiştir. Diğer üyelerle de benzer şekilde çalışmalar yapılmıştır.

İlk aşamada; üyelerle bir önceki oturumun sonunda ev ödevi olarak verilmiş olan maruz kalma alıştırmalarının gözden geçirilmesinin ardından ikinci aşamada seans içinde yapılan maruz kalma alıştırmalarına geçilmiştir.

İkinci aşamada, ilk olarak kaygı duyulan durumu zihinde canlandırarak başka bir ifade ile hayal ederek onunla karşı karşıya gelinebileceği, bunun nasıl yapılacağı ve bu esnada nelere dikkat edileceği hakkında üyelere bilgi verilmiştir. Ardında üyelerle birlikte hayali maruz kalma etkinlikleri yapılmıştır.

Hayali maruz kalma etkinlikleri yapılırken, öncelikli olarak üyelerle nefes alma egzersizleri yapılarak kendilerini rahat bırakmaları sağlanmış ve gözlerini kapatarak kendilerini sosyal kaygı yaşayacaklarını düşündükleri bir ortamda hayal etmeleri istenmiştir. Üyelerden bu ortamın içine iyice girmelerine, çevrelerinde olup bitenleri gözlemlmelerine (insanlar neler yapıyorlar) ve kendilerinde olan değişimlere (bedensel, bilişsel, duygusal) odaklanmalarına yönelik yönergeler verilerek uygulama gerçekleştirilmiştir. Arından da üyelerden zihinlerinde canlandırdıkları yaşantıları ve o esnada nelere odaklandıklarını ve nasıl hissettiklerini paylaşmaları istenmiştir. Paylaşımlar doğrultusunda üyelerle birlikte hangi düzeyde kaygı yaşadıkları, o esnada oluşan bedensel değişimler, akıllarından neler geçtiği ve düşünce hataları sorgulanarak, bu düşüncelere ilişkin ne tür alternatif düşünceler geliştirebildikleri ele alınmıştır. Örneğin üyelerden biri kendisini beğendiği kişiye olan duygularını açarken hayal ettiğini, o esnada elinin ayağının dolaştığını, onun kendisini şaşkınlıkta dinlediğini ancak söylemek istediklerini söylediğini ve rahatladığını dile getirmiştir. Üye bedensel değişimler olarak, kalbinin çok hızlı çarptığını, ellerinin titrediğini ve yüzünün kızardığını hissettiğini ifade etmiştir. Başlangıçta çok heyecanlandığını belirten üyeye aklından geçenler sorulduğunda, üyenin “beni beğenmeyecek”, “şımaracak” “basit biri olduğumu düşünecek” gibi

ifadeler kullandığı görülmüştür. Ardından neler olduğu sorulduğunda ise, üye aslında karşıdaki kişiye çok odaklanmadığını, onun sadece kendisini dinlediğini ve bir şey söylemediğini hatırladığını, ancak söylemek istediklerini ne olursa olsun söyleyebildiği için kendisini çok rahat hissettiğini dile getirmiştir. Gönüllü olarak söz alan diğer üyelerle de benzer paylaşımların yapılmasının ardından kaygı yaratan durumu zihinde canlandırma ile gerçekte yaşama arasındaki benzer noktalar ele alınmıştır. Yapılan alıştırmalar sonucunda günlük yaşamda kaygı yaşanan durumu zihinde hayal ederek, bedensel değişimleri ile birlikte düşünce hatalarını sorgulayabilecekleri ve ardından alternatif düşünceler üreterek sosyal kaygıyla başaçıkma davranışlarını geliştirebilecekleri konusunda üyelerin farkındalık kazandıkları görülmüştür. Son olarak bu farkındalığı yaşantısal deneyimlerle pekiştirmek amacıyla hayal ettikleri durumlara gerçek yaşamda maruz kalma çalışmalarını yapabilecekleri üyelere önerilmiştir.

Grup üyelerinin sosyal kaygıyla başaçıkma davranışları geliştirmede zihinde canlandırma yoluyla alıştırmalar yapmanın önemini kavramlarının ve bunu nasıl yapacaklarını öğrenmelerinin ardından rol yaparak gerçekleştirilen maruz kalma etkinliklerine geçilmiştir.

Üçüncü aşamada; gerçek yaşamda kaygı yaşayabilecekleri durumlara ilişkin olarak grup lideri tarafından üyelere verilmiş olan rollerin canlandırılmasına dayalı maruz kalma alıştırmaları yapılmış ve sonuçları üyelerle birlikte ele alınmıştır.

Grup lideri tarafından üyelere verilen senaryolar ve canlandırmaları istenen roller senaryo 1 ve senaryo 2’de kısaca özetlenmeye çalışılmıştır.

Senaryo 1: Otobüsle bir yolculuğa çıktığınızı düşünün. Bu yolculuk için biletlerinizin yanlış kesilmiş olması nedeniyle karşı cinsten birisiyle yan yana seyahat etmek durumunda kaldınız. Erkek üye soğuk ve sert mizaçlı birisi. Yolculuk sırasında elinde bir dergi var ve onu okuyor. Bayan üye ise çekingen ve sıkılgan bir yapıya sahip. Bayan üye erkek üyenin okuduğu metni görüyor ve bir bakıyor ki bu metin kendisinin uzun zamandır araştırma yaptığı ancak yeterince kaynağa ulaşamadığı bir konuyla ilgili ve onun için çok önemli. Bu nedenle de bayan yolcu yanında oturduğu baydan dergiyi istemek durumunda. Ancak bunun öncesinde erkek yolcuyla iletişime geçmesi gerekiyor. Erkek yolcu ise bayanın iletişim kurma çabasını kısa yanıtlar vererek zorlaştırma, yüzüne bakmama, gülümsememe ve ona iletişimi sürdürücü nitelikte sorular sormama gibi davranışlar sergileyecek. Kısaca iletişimi zorlaştıracak şekilde davranacak.

Bu durumda bayan üyenin amacından vazgeçmeyerek, iletişimi sürdürmeye devam etmesi ve erkek üyenin okuduğu dergiyi istemesi bekleniyor. Son olarak erkek üye başlangıçta iletişimi zorlaştırmakla birlikte, bayanın iletişim kurma şekline göre gerçek yaşamda böyle bir durumla karşılaşsa nasıl davranacaksa o şekilde davranması konusunda serbest bırakılıyor.

Yukarıdaki senaryo için bir bayan bir erkek olmak üzere iki gönüllü üye seçilmiştir. Ardından üyelere grupta danışma odasının dışında ayrı ayrı olmak üzere ne yapacakları açıklanmıştır. Bayan üyeye sadece kendisine verilen rol açıklanırken, yolcu rolündeki erkek üyeye verilen rol hakkında bilgi verilmemiştir. Erkek üyeye ve uygulamaya izleyici olarak katılan diğer üyelere ise tüm senaryo açıklanmıştır. İzleyici rolündeki üyelere gözlem yapmaları istenmiş ve gerekli açıklamaların ardından iki gönüllü üyenin tüm grup üyelerinin kendilerini ön cepheden görebileceği şekilde oturumlarıyla uygulamaya geçilmiştir.

Uygulamanın başlangıcında bayan üyenin erkek üyeye iletişime geçmekte zorlandığı ve iletişim kurma girişimlerinin ise erkek üye tarafından kesildiği görülmüştür. Örneğin bayan üye erkek üyeye “ne işle meşgulsünüz?” şeklinde sorduğunda, erkek üye yalnızca “bir iş yapmıyorum” ifadelerini kullanmış, bunun üzerinde bayan üye “öğrenci misiniz?” diye sorduğunda ise “hayır okumuyorum”

şeklinde kısa bir yanıt vermiştir. İlk uygulama olması nedeniyle diğer üyelerin uygulama esnasında zorlanan bayan üyeye fikir vermelerine izin verilmiş ve uygulama birkaç kez tekrar edilmiştir. Bayan üyenin uygulamanın ilerleyen kısmında erkek üyenin iletişimi zorlaştırıcı nitelikteki tavırları nedeniyle direkt amacını açıklayarak dergiyi istediği görülmüştür. Ardından uygulamayla ilgili paylaşımlara geçilmiştir. Öncelikli olarak kendilerine verilen rolleri canlandıran üyelerin uygulama esnasında ve sonrasında kendilerini nasıl hissettikleri ele alınmış, ardından da gözlem yapan diğer üyelerin düşünceleri ile devam edilmiştir. Bayan üye rol yaptığını bilmesine rağmen kendisini gergin hissettiğini ve özellikle yüzünün kızardığını hissettiğini ifade etmiştir. Aynı üye gerçek yaşamda böyle bir durumla karşı karşıya kalsa ilk konuşmadan sonra konuşmayı sürdürmeye çalışmayacağını dile getirmiştir. Erkek üye ise uygulamanın özellikle başlangıcında kendisini gergin hissettiğini ancak böyle bir uygulama bir daha olsa çok daha rahat bir şekilde bu uygulamaya katılacağını düşündüğünü dile getirmiştir. Uygulamaya gözlemci olarak katılan üyelerin fikirleri alındığında ise; birkaç üye böyle bir durum benim başıma gelse ne yapardım şeklinde düşündüklerini ifade ederken, iki üye izlerken dahi kalp atışlarında bir hızlanma hissettiklerini belirtmişlerdir. Gönüllü olarak söz alan bir diğer üye ise uygulamayı izlerken birtakım sonuçlara vardığını dile getirmiş ve bunları şu sözlerle ifade etmiştir. “Bazı durumlarda bazı insanlarla iletişime geçemiyoruz. Böyle durumlar başıma geldiğinde ben her zaman hatayı kendimde bulurdum, ben beceremiyorum diye düşünürdüm. Bu uygulama esnasında bayan yolcu rolündeki arkadaşımın iletişim kurma çabalarının gerçekten iyi olduğunu fark ettim. Dolayısıyla bu uygulamada iletişim kurmakla ilgili bir sıkıntı varsa bunun tek tarafla alakalı olamayabileceğini anladım”.

Üyelerin uygulama ile ilgili bedensel, duygusal ve bilişsel değişimlerini aktarmalarının ardından, kendilerine verilen rolleri canlandıran üyelerin düşünceleri ile gözlemci olarak katılan üyelerin onlar hakkındaki düşünceleri karşılaştırılmıştır. Buradaki temel amaç birebir yaşantıda üyelerin dışarıya yansıttıklarını düşündükleri durumun, onların hissettiği şekilde gerçekten dışarıya yansıyor yansımadığını ortaya koymaktır. Örneğin grup lideri tarafından üyelere rol alan bayan arkadaşınız yüzünün kızardığını hissettiğini ifade etti, siz bunu gözlemlediniz mi” şeklinde bir soru yöneltilmiştir. Üyelerin tamamı bunu hiç fark etmediklerini dile getirmişlerdir. Birkaç üye ise bayan üyenin elleriyle çok fazla oynadığını gözlemlediklerini

belirtmişlerdir. Böylelikle üyelerin kendilerinde hissettikleri bedensel değişimlerin hissettikleri oranda dışarıya yansımadağına ilişkin farkındalık kazanmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Bu farkındalığın yanı sıra rol alan üyeler kaygı esnasında ne gibi güvenlik sağlayıcı davranışlar sergiledikleri hakkında bilgi sahibi olmuşlardır.

Uygulama ile ilgili paylaşımların ardından yine rol oynamaya dayalı olan ikinci uygulamaya geçilmiştir. Bu uygulamaya ilişkin, grup lideri tarafından üyelere verilen senaryolar ve canlandırmaları istenen roller aşağıda senaryo 2’de kısaca özetlenmeye çalışılmıştır.

Senaryo 2: Bir üniversiteye yüksek lisans başvurusunda bulunduğunuzu ve yazılı sorulardan oluşan sınav sonucunda 200 kişiden ilk 30’a girerek mülakata katılmaya hak kazandığınızı düşünün. Yazılı sınavda zaten alan bilginiz ölçüldüğü için öncelikli amacınız 6 kişiden oluşan jüri üyelerine kendinizi en iyi şekilde tanıtarak, neden yüksek lisans istediğinizi ve bunun sizin için önemini açıklamak. Ayrıca yine eğer olursa alanınızla ilgili gelecek sorulara yanıt vermeniz bekleniyor.

6 kişiden oluşan jüri üyelerinin ise üçünden kişiyi zorlayıcı nitelikte sorular sormaları ya da davranışlar sergilemeleri bekleniyor. Örneğin, sert mizaçlı olmak, cevaplarından tatminkar olmamak ve onu zorlamak, bilemediği sorular olursa üzerine gitmek gibi. Kalan üç üyeden ise aday rolündeki kişiye yapıcı davranışlar sergilemeleri (örneğin güler yüzlü olmaları, doğru yanıtları sonucunda çok güzel gibi ifadeler kullanmaları) isteniyor.

Yukarıdaki senaryo için yüksek lisans başvurusunda bulunan aday dışarıya alınarak sadece kendisine verilen rol hakkında bilgi verilmiştir. Düşünmesi için kendisine verilen süre zarfında, aday grupla danışma odası dışında iken, diğer üyelere de kendilerine düşen roller açıklanmış ve kalan üyelere ise gözlem yapmaları istenmiştir. Gerekli açıklamaların ardından, uygulama başlatılmıştır.

Aday rolündeki üye jüri üyelerini kendisini tanıtmaya, neden yüksek lisans istediğini açıklamaya ve alanıyla ilgili gelen sorulara yanıt vermeye çalışmıştır. Bu esnada özellikle de zorlandığı bir anda jüri üyelerine çok heyecanlı olduğunu da belirtmiştir. Jüri üyeleri de kendilerine verilen rolleri canlandırmışlardır. Uygulamanın tamamlanmasının ardından öncelikli olarak aday rolündeki üyenin duygu ve düşünceleri alınmıştır. Üye uygulama esnasında bacaklarının titrediğini, dizlerinin üzerinde duramayacağını hissettiğini hatta yere yığılacağını düşündüğünü ifade etmiştir. Ayrıca yüzünün özellikle de kulaklarının yandığını da belirtmiştir. Üyenin paylaşımları doğrultusunda o esnada aklından neler geçtiği yani otomatik düşüncelerinin neler olduğu ve düşünce hataları belirlenmeye çalışılmıştır. Bu paylaşımlar sırasında üyenin aklından geçen düşüncelerin ağırlıklı olarak “acaba yapabilecek miyim”, “başarısız olacağım” gibi düşünceler olduğu görülmüştür. Hatta uygulama sonrasında dahi üye “kabul edildim mi edilmedim mi” şeklinde düşündüğünü ifade etmiştir. Üyenin ifadelerinden, uygulama sırasında jüri üyeleri tarafından kendisine söylenen olumlu geri dönütlerin çoğunun farkına varmazken, olumsuz geri dönütlerin neredeyse tamamını algıladığı görülmüştür. Kaygı sırasında ortaya çıkan otomatik düşünce ve bilişsel çarpıtmaların belirlenmesinin ardından grup üyeleriyle birlikte alternatif düşünceler üretilmeye çalışılmıştır. Uygulama, jüri üyesi olarak katılan üyelerin ve gözlemci olarak katılan üyelerinde duygu ve düşüncelerinin alınması ve paylaşımların tartışılmasıyla sürdürülmüştür.

Son olarak gerçek yaşamda yapılacak alıştırma çalışmalarının neler olabileceği grup üyeleriyle birlikte belirlenerek nasıl yapılacağı ele alınmıştır. Grup lideri tarafından kaygı duyulan durumlara maruz kalma denemelerinden üst düzeyde verim alabilmek için kayıt tutmanın önemi vurgulanmış ve ev ödevlerinin verilmesini takiben, grup üyeleri tarafından yapılan özetleme ile oturum sonlandırılmıştır.

7. Oturum Sonunda Verilen Ev Ödevi:

Üyelerden, gerçek yaşamda reddedileceklerini düşündükleri ya da sosyal kaygı yaşadıkları bir durumla karşı karşıya gelmeleri ve bu deyimle ilişkin olarak maruz kalma uygulaması kayıt formu doğrultusunda (form 24) kayıt tutmaları istenmiştir.

8. OTURUM

Bir önceki oturumda olduğu üzere 8. oturum da grup üyelerine sunulan senaryoların canlandırılması ile yapılan maruz kalma uygulamaları ile gerçekleştirilmiştir. Bu uygulamalara geçilmeden önce sırasıyla üyelerin duygu durumu gözden geçirilmiş, bir önceki oturumun grup üyeleri tarafından özetlemesi yapılmış ve verilen ev ödevleri incelenmiştir. Grup üyeleri tarafından yapılan, gerçek yaşamda maruz kalma deneyimleriyle ilgili olan ev ödevlerine ilişkin olarak aşağıda birkaç örnek aşağıda verilmiştir.

A üyesi: Cüzdanını yanına almayarak, otobüse bindiğini belirtmiştir. Durumu kendisinden yol ücreti isteyen muavine anlattığını ve bu esnada çevresinde olup bitenlere ve kendisinde olan değişimlere odaklandığını dile getirmiştir.

B üyesi: Bir önceki oturumda zihnimde canlandırarak yaptığı maruz kalma uygulamasını gerçek yaşamda da uyguladığını, yani beğendiği erkeğe giderek onunla konuşmak istediğini, ona olan ilgisini söylediğini ve duygularını açtığını ifade etmiştir.

C üyesi: Arkadaşlarının kendisini tanıştırmak istedikleri birisi olduğunu ancak bunu daha önce sürekli olarak reddettiğini bu hafta kendisiyle tanıştığını ve yaklaşık iki saat kadar sohbet ettiklerini ifade etmiştir.

D üyesi: Yüksek not beklediği ancak düşük not aldığı bir dersle ilgili olarak ders hocasına giderek, durumunu açıkladığını ve yapmış olduğu hataları görüp göremeyeceğini sorduğunu belirtmiştir.

Gerçek yaşamda yapılmış olan bu alıştırmalara ilişkin olarak üyelerin duygu ve düşünceleri sorgulanarak, maruz kalma deneyimleri sonucunda ulaştıkları çıkarımlar ele alınmaya çalışılmıştır. Üyelerin yapmış oldukları alıştırmalarla ilgili başlangıçta kaygı yaşadıklarını belirttikleri, ancak yapmış oldukları uygulamaların devamında kaygılarının giderek azaldığını ve sonrasında kendilerini çok iyi hissettiklerini ifade ettikleri görülmüştür. Örneğin bir önceki oturumda zihinde canlandırma yoluyla yapmış olduğu çalışmayı gerçek yaşamda uygulayan üye deneyimini şu sözleriyle özetlemiştir. “Beğendiğim kişiye giderek onuna konuşmak istediğimi, kendisini çok beğendiğimi ve ona ilgi duyduğumu söyledim. Heyecanlıydım ama çok kaygılı değildim. O beni gülümseyerek ve dikkatle dinledi, şaşkın gibiydi. Sözlerim bitince bana neler söyleyeceğini bilemediğini, şaşırdığını, bir kız arkadaşı olduğunu ancak

duydularının yani benim söylediklerimin onu gururlandırdığını söyledi ve müsaade istedi. Ben kendimi çok kötü hissetmedim, çünkü söylemek istediklerimi söyleme cesaretini gösterdim ve rahatladım. Aklımdan geçen hafta olduğu gibi “beni beğenmeyecek”, “şımaracak” gibi düşünceler geçmedi çünkü amacım beğenilmek değildi, sadece içimdekileri paylaşmak istedim ve yaptım.” Gönüllü olarak söz alan diğer üyelerle de benzer paylaşımların yapılmasının ve duygu ve düşüncelerinin alınmasının ardından grup üyelerine sunulan senaryoların canlandırılması ile yapılan maruz kalma uygulamalarına geçilmiştir.

8. oturumda grup üyelerine sunulan senaryolar ve canlandırılması beklenen roller aşağıda senaryo 1, 2 ve 3’de kısaca verilmeye çalışılmıştır. Bu senaryolar üyelerin daha önce kaygı yaşadıklarını belirttikleri farklı durumlar göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır.

Senaryo 1: Okul kaydını yenilemek için A bankasına giderek harç ücreti yatırmanız gerektiğini düşünün. Yalnız bu işlemi yapmak için son gün hatta son yarım saatiniz var. Harç ücretini yatıramanız durumunda okulla ilişkiniz kesilecek. Bankaya girdiniz ve sıra aldınız ancak önünüzde 8 kişi var. Sırada bulunan 8 üyeden 4 üyenin önüne geçebilirsiniz harç ücretinizi zamanında yatırabileceksiniz Sizden beklenen bu kişilerle iletişime geçerek durumunuzu anlatmanız ve en az 4 kişinin önüne geçerek süre bitmeden harç ücretini yatırmanız. Herhangi bir sorun çıkması durumunda ise farklı çözüm yolları üreterek, örneğin banka yetkileri ile görüşerek amacınıza ulaşmanız bekleniyor.

Sırasını istediği dört üyeden ikisinden hemen olmamak kaydıyla sırasını vermeleri beklenirken, ikisinin de farklı nedenler öne sürerek kişiyi reddetmeleri isteniyor.

Senaryo 2: Okulunuzun son yılı ve sınıfında bulunan bir arkadaşından seninle mezuniyet balosuna gelmesini isteyeceksin. Ancak bu arkadaşınla selamlaşmanın ötesinde dört yıl boyunca bir iletişim kurmamışsın. Mezuniyet balosuna bir ay kalmış. Bu nedenle daha fazla geç kalmadan onunla olan iletişimini artırman gerektiğini düşünüyorsun. Senden beklenen bu arkadaşınla iletişime geçmen ve ortak noktalar bularak (sınavlar, hocalar, kpss, vb.) konuşmayı sürdürmen. Ardından da arkadaşınla olan iletişimi sürdürecektir nitelikte davranışlar sergilemen (örneğin sinemaya davet etmek, telefonunu ya da mail adresini istemek) ve birkaç gün sonra da kendisini mezuniyet balosuna davet etmen bekleniyor.

Baloya davet edilecek kişi rolündeki üyeye gerçek yaşamda böyle bir durumla karşılaşsa nasıl davranırsa öyle davranabileceği belirtilmiş ve nasıl davranacağı konusunda üye serbest bırakılmıştır.

Senaryo 3: Bir koleje iş başvurusunda bulunduğunuzu ve görüşmeye çağırıldığınızı düşünün. Bu kolejde çalışmanın mesleki kariyeriniz açısından önemli bir dönüm noktası oluşturabileceğine inanıyorsunuz. Yeni mezun olmuş olmanız sizin için bir dezavantaj. Ancak oldukça idealist bir yapıya sahipsiniz ve aslında işe alınırsanız gerçekten faydalı olabileceğinize dair kendinize güveniniz var. Bu belki de en büyük silahınız. Bu nedenle görüşme sırasında sizin işe alınıp alınmayacağınıza karar verecek olan kişilere idealizminizi ve kendinize olan güveninizi göstermeniz gerektiğini düşünüyorsunuz. Sizden işe alınmanızı sağlayacak olduğunuzu düşündüğünüz tüm yönlerinizi ortaya koymanız ve jüri üyelerini ikna etmeniz bekleniyor.

Kalan tüm grup üyelerinin jüri üyesi olması ve sınıf öğretmeni aday rolündeki üyeye mülakat yapmaları bekleniyor. Bu esnada mülakata giren aday öğretmenden kısa bir ders anlatımı yapmalarını isteyecekler ve üye bu durumdan habersiz. Üyelerden, aday rolündeki üye ders anlatırken hem zorlayıcı hem de yapıcı olacak şekilde davranmaları isteniyor ve neler yapacakları konusunda üyeler serbest bırakılıyor. Bunun dışında mülakat sırasında ne sormak isterlerse sorabilecekleri belirtilerek, aday öğretmen rolündeki üyenin işe alınıp alınmamasına onun performansına göre karar vermeleri bekleniyor.

Üyelerin kendilerine verilen senaryoları canlandırarak yaptıkları bu uygulamaların her birinin ardından, bir önceki oturumda olduğu gibi maruz kalma deneyimlerine ilişkin olarak, üyelerin bedensel değişimleri, ortaya çıkan otomatik düşünceleri ve bilişsel hataları ele alınarak neler hissettikleri üzerinde durulmuştur. Sosyal kaygı yaşanan durumla sağlıklı başa çıkma becerisini geliştirmeye yönelik bu alıştırmalar ile a) üyelerin otomatik düşünce ve bilişsel çarpıtmalarını bulmaya ve bunlara karşı alternatif düşünceler üretmeye yönelik becerileri geliştirmeleri ve b) düşünce ve gerçeğin eşdeğer olmadığını yaşantısal olarak görmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Ayrıca yapılan uygulamalarla üyelerin, seans 2’de maruz kalma ile ilgili kendilerine verilmiş olan bilimsel bilgilerin (örneğin zamanla kaygının azaldığını, sağlıklı başa çıkma davranışlarının geliştiğini, vb.) yaşantılarla örtüştüğüne ilişkin farkındalık kazandıkları görülmüştür.

Son olarak üyelerin gerçek yaşamda ne tür maruz kalma deneyimlerine daha çok ihtiyaç duyduklarına ilişkin farkındalık kazanımları sağlanmaya çalışılmıştır. Bu oturumda yapılan uygulamalarda, üyelerin iletişimin içeriği her ne olursa olsun özellikle karşı cinsten kişilerle iletişim kurarken kaygı yaşadıklarına dikkat çekilmiş ve bu kaygıya eşlik eden otomatik düşünce ve bilişsel hatalar belirlenmiştir. Örneğin banka sırasında diğer üyelerin önüne geçmek isteyen üyenin özellikle bayan üyelere derdini anlatırken kaygı yaşadığını ifade etmesi üzerine, kişinin aklından geçenler incelendiğinde, üyenin “bayanlar daha ters insanlar” “genellikle bağırarak insanları zor durumda bırakırlar” gibi ifadeler kullandığı, bu nedenle de gerçek yaşamda böyle durumlarla karşı karşıya kalırsa her zaman erkeklerle iletişim kurduğunu belirttiği görülmüştür. Kişinin bayanlarla ilgili bilişsel çarpıtmaları incelendiğinde ise geçmişte böyle bir yaşantısı olduğu görülmüş ve ardından o yaşantı sonucunda ulaştığı çıkarımlar kanıta dayalı olarak incelenmeye çalışılmıştır. Senaryo 2 ve senaryo 3 de kendilerine sunulan rolleri canlandıran diğer üyelere benzer şekilde bayanlarla iletişim kurarken daha kaygılı hissettiklerini ifade etmişlerdir. Oturumlarda yapılan maruz kalma uygulamalarında, bayanlarda dahil olmak üzere grup üyelerinden çoğunluğunun, farklı düşünce hataları ile (bayanlar kıskanç, ters, kaptisli, vb.) bayanların daha sert ve uyumsuz olduklarına ilişkin bir inanca sahip oldukları gözlenmiştir. Bu uygulamalar ve ardından grup lideri tarafından yapılan

açıklamalarla üyelerin gerçek yaşamda ne tür maruz kalma deneyimlerine daha çok ihtiyaç duydukları incelenmiştir.

Maruz kalma deneyimlerinin ardından grup üyeleri tarafından oturumun özetlemesi yapılarak, üyelere özellikle zorlandıkları durumlara ilişkin maruz kalma çalışmalarını sürdürmeleri ve buna ilişkin kayıt tutmaları istenmiştir. Ardından bir sonraki oturum gündemi hakkında kısaca bilgi verilmiştir. Üyelere bir sonraki oturumda da benzer maruz kalma uygulamaları yapılacağı ve bu uygulamalara dışarıdan tanımadık insanlar getirilebileceği belirtilmiştir. Yanısıra bir sonraki oturumun son oturum olduğu hatırlatılarak üyelere bu oturuma kadar grupta danışma yaşantılarını ve kişisel değişimlerini değerlendirmeleri istenmiştir.

8. Oturum Sonunda Verilen Ev Ödevi:

- 1) Üyelerden, zorlandıkları durumlara ilişkin maruz kalma çalışmalarını sürdürmeleri ve bu alıştırmalarla ilgili olarak maruz kalma uygulaması kayıt formunu kullanarak (form 24) kayıt tutmaları istenmiştir.
- 2) Üyelerden grupta danışma yaşantılarını ve kazanımlarını değerlendirmeleri istenmiştir.

9.OTURUM

Grupla danışma oturumlarının sonuncusu olan dokuzuncu oturum iki temel amaç esas alınarak yapılandırılmıştır. Bunlardan ilki; grup üyelerinin grup lideri eşliğinde gerçek yaşamda maruz kalma deneyimleri yaşamalarıdır. İkincisi ise grupla danışma yaşantısının sonlandırılmasıdır. Bu nedenle bu oturumda yapılan çalışmalar bu amaçlar esas alınarak iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Bu aşamalara geçilmeden önce diğer oturumlarda olduğu gibi ilk önce üyelerin duygu durumu sorgulanmıştır. Ardından da sırasıyla grup üyeleri tarafından bir önceki oturumun özeti yapılmış ve grup lideri tarafından verilen ev ödevleri gözden geçirilmiştir.

Grup Lideri Eşliğinde, Grup Üyelerinin Gerçek Yaşamda Maruz Kalma Deneyimleri

Dokuzuncu oturumun ilk aşamasında, üyelerle grupla danışma odası dışında, tanımadıkları izleyicilerin de bulunduğu bir ortamda, performans sergilemeye dayalı maruz kalma çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalara başlamadan önce üyelere bilgi verilmiş ve grup dışından tanımadık insanlar önünde yapılacak olan uygulamanın sosyal kaygıyla başaçıkma nasıl bir rol oynayacağı açıklanmaya çalışılmıştır. Üyelere bu uygulama için gönüllü olduklarını belirtmelerinin ardından maruz kalma uygulamasında neler yapabileceklerine ilişkin örnekler sunulmuştur. Örneğin, en son okudukları bir kitabı tanıtabilecekleri, beğendikleri bir film hakkında konuşabilecekleri, hobilerinden bahsedebilecekleri, öğrenim gördükleri alanla ilgili bildikleri bir konu hakkındakonusabilecekleri, memleketlerini tanıtabilecekleri, şarkı söyleyebilecekleri ya da şiir okuyabilecekleri belirtilmiştir. Üyeler kendilerine sunulan etkinlikleri yapabilecekleri gibi bunlar arasında olmayan istedikleri farklı bir etkinliği yapma konusunda da serbest bırakılmışlardır. Ardından, üyelere tanımadıkları insanlar önünde korku duydukları durumlarla karşı karşıya gelme uygulamalarıöncesinde o esanda ve sonrasında duygu ve düşüncelerinin alınacağı hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Yapılan açıklamanın hemen ardından üyelere bu incelemenin tanımadık insanlar önünde yapılmasına ilişkin izin alınmıştır.

Grup lideri tarafından yapılacak uygulamaya ilişkin gerekli açıklamaların yapılmasının ve üyelerin izinlerinin alınmasının ardından, üyelerle birlikte fakültenin

konferans salonuna geçilmiştir. Salona geçilmeden önce Pdr bölümü IV. sınıf öğrencilerinin oluşturduğu 50 kişilik bir grup konferans salonunda olacak şekilde salon düzenlenmiştir. Tanımadık insanları ve kalabalık bir ortamı temsil eden bu gruba, uygulama öncesinde uygulama ile ilgili açıklama yapılmış ve kısa talimatlar verilmiştir. Öğrencilerden zaman zaman özellikle grup üyelerini zorlayıcı şekilde davranmaları (örneğin onları dinlememe; birbirleriyle konuşma, gülme, zorlayıcı sorular sorma, eleştirme, vb.) istenmiştir. Ayrıca uygulamalar sonucunda grup üyeleri ile yapılacak değerlendirmelerde ise kendi gerçek fikirlerini belirtmeleri istenmiştir.

Grup üyelerinin salonda en ön sıraya yerleşmelerinin ardından grup lideri tarafından uygulama başlatılmış ve her bir grup üyesi kendilerine verilen 10-15 dakikalık süre zarfında seçmiş oldukları etkinlikle ilgili performanslarını sergilemişlerdir. Aşağıda bu uygulamaya ilişkin üyelerin yapmış oldukları etkinliklere birkaç örnek verilmiştir. A üyesi: Küreselleşme ve sömürgecilik kavramları üzerinde durmuş, bu kavramların ne olduğu, aralarındaki benzerlikler ve farklılıklar, tarihsel süreç içindeki gelişimleri ile fayda ve zararları hakkında konuşmuştur.

B üyesi: Yaygın gelişimsel bozukluklar hakkında kısa bir açıklama yaparak bunlar arasında yer alan otizm hakkında bir sunum yapmıştır. Üye bu sunumda daha çok otizm ve belirtileri hakkında bilgi vererek, otistik çocuklar ve onlarla sağlıklı iletişim kurma yolları hakkında konuşmuştur.

C üyesi: Dinleyicilerle etkileşim içinde bulunarak edebiyat, aşk, şiir ve şair hakkında ilişki bir düzen içinde konuşmuştur. Edebi eserler üzerinden aşkı açıklamaya çalışarak, aşkı konu edinen şiirlerden bahsetmiştir. Son olarak en büyük aşkın anaların evlatlarına duyduğu aşk olduğunu belirterek, Yavuz Bülent Bakiler'e ait olan "Analar" isimli şiiri okumuştur.

D üyesi: Okul öncesi eğitimde aile katılım stratejileri hakkında bir sunum yapmıştır. Bu sunumda okul öncesi çocukların eğitiminde aile katılımının neden önemli olduğu ve nasıl sağlanması gerektiği hakkında dinleyicileri bilgilendirmeye çalışmıştır.

E üyesi: Seçmiş olduğu konuyu neden seçtiğini açıklayarak, dinleyicilere "Topkapı Sarayını" tanıtmıştır. Tarihsel önemi ve tarihsel süreçte nelere tanıklık ettiği, fiziksel yapısı; sarayda yer alan odalar; harem, cariye ve hanedanlar hakkında konuşmuştur. Ayrıca sarayı ziyaret etmek isteyenler için ziyaret saatleri ve ücretleri vb hakkında da bilgi vermiştir.

F üyesi: Halid Ziya Uşaklıgil'in "Aşk-ı Memnu" romanını tanıtmıştır. Tanıtımının ardından bu romandan uyarlanarak çekilen "Aşk-ı Memnu" dizisi ile romanın akışı ve kahramanlarını karşılaştırarak aralarındaki benzerlik ve farklılıkları açıklamıştır.

Üyelerin her birinin tanımadık insanlar önünde maruz kalma etkinliklerini gerçekleştirmelerinin hemen ardından, üyeler konuşma yaptıkları alandan ayrılmadan önce duygu durumları ve düşünceleri gözden geçirilmiştir. Üyelere uygulamaya başlamadan önce uygulama sırasında ve bitiminde kendilerini nasıl hissettikleri sorulmuş ve üyelere kaygı yaşamışlarsa bunu 0-8 arasında puanlamaları istenmiştir. Ayrıca üyelerin akıllarından geçen düşünceler sorgulanmıştır. Üyelerden gelen yanıtlar öncelikli olarak grup lideri ve diğer üyeler tarafından değerlendirilmiş ardından da tanımadık insanların da paylaşımında bulunmalarına müsaade edilmiştir.

Uygulama ile ilgili üyelerin duygu ve düşünceleri gözden geçirildiğinde tüm grup üyelerinin başlangıçta kaygı yaşadıklarını ifade ettikleri görülmüştür. Bununla birlikte üyelere kaygı düzeylerini puanlamaları istendiğinde, üyelerin tamamının farklı oranlarda da olsa kaygı düzeylerinin düştüğü yönünde görüş bildirdikleri görülmüştür. Örneğin üyelere dördü başlangıçta 6 düzeyinde kaygı yaşarken, ardından kaygı yaşamaya devam ettiklerini ancak bunun 1 ya da 2 düzeyinde olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun dışında üyelerin kaygı yaşadıkları sırada akıllarından neler geçtiği sorgulandığında "iyi konuşmazsam" "ya soru sorarlarsa ve bilemezsem" gibi ifadeleri kullandıkları görülmüştür. Paylaşımlar sırasında üyelerin büyük bir çoğunluğunun kaygı yaşadıkları sırada ortaya çıkan olumsuz otomatik düşünceleri sorgulayarak alternatif düşünceler oluşturdukları görülmüştür. Örneğin grup üyelerinden biri konuşması sırasında kendisine çok fazla soru sorulduğunu ve o esnada ilk aklına gelenin "acaba açığımı mı arıyorlar" düşüncesi olduğunu belirtmiştir. Aynı üye bu düşüncüyü fark etmesinin hemen ardından "çok soru sormaları açık aradıkları anlamına gelmeyebilir" diyerek "beni dikkatli dinliyor olmalı ki sor soruyorlar" şeklinde alternatif bir düşünce oluşturduğunu belirtmiştir. Bir diğer üye, bildiği bir konuda bile olsa hazırlıksız konuşma yapamayacağını düşündüğünü bu nedenle kendisine verilen sürede bir kağıda yazdıklarını okumayı planladığını, ancak uygulama sırasında gerçekten hazırlıksız konuşup konuşamayacağını test etmek için bunun bir fırsat olabileceğini düşündüğünü ifade

etmiştir. Üyeye yapmış olduğu konuşmadan nasıl bir sonuç çıkardığı sorulduğunda, “hazırlıklı olsam daha iyi olabilirdim, daha fazla bilgi verebilirdim, ancak dediğim gibi hiç konuşmam diye düşünüyordum, bunun olmadığını gördüm, bundan sonra tanımadık insanlar önünde daha rahat olabileceğimi düşünüyorum.”

Maruz kalma etkinlikleri ile ilgili paylaşımlar sonucunda; grup üyelerinden tamamı maruz kalma etkinlikleri sırasında eskiye oranla daha az olmakla birlikte kaygı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte ikisi hariç tüm grup üyelerinin, yaşadıkları kaygıyla başa çıkmak için oturumlar sürecince öğrendikleri başa çıkma becerilerini kullanabildikleri görülmüştür. Örneklerde de belirtildiği üzere üyeler, kaygı yaşadıkları esnadaki otomatik düşüncelerini tespit ederek, bu düşünceleri kanıta dayalı olarak sorgulamışlar ve alternatif düşünceler geliştirebilmişlerdir. Ayrıca üyelerin yoğun kaygı yaşadıkları sırada kaçmadıkları ve güvenlik sağlayıcı davranışlara başvurmamaya özen gösterdikleri görülmüştür. Maruz kalma etkinlikleri sırasında iki üyenin yaşadıkları kaygıyla başa çıkmakta zorlandıkları gözlenmiştir ve bu durum izleyiciler de dahil olmak üzere tüm grup üyeleri ile birlikte ele alınmıştır. Örneğin üyelerden biri konuşmaya kendisini tanıtmadan başlayarak direkt anlatmak istediği konuya odaklanmıştır. Üye konuşması esnasında kürsünün arkasına geçerek 2-3 dakika akıcı bir şekilde konuşmuş ancak daha sonra konuşmasını keserek yapamayacağını ifade etmiştir. Ardından üyeye neler hissettiği sorulduğunda, üye “bedenin titrediğini” ve “iyi bir konuşma yapamadığını düşündüğünü” ifade etmiştir. Ardından izleyicilere dönülerek gerçekten ne gözlemlenirse paylaşımları istenmiştir. İzleyiciler üyenin konuşmasının oldukça akıcı olduğunu, ses tonunu çok iyi ayarladığını, sadece direkt konuya girdiğini ve biraz heyecanlı olduğunu fark ettiklerini ifade etmişlerdir. İzleyicilerin paylaşımları neticesinde, üyenin kendi düşünceleri ile izleyicilerin gözlemleri arasındaki farklılığın farkına vardığı görülmüştür. Ardından üyeden kürsünün önüne gelmesi istenmiş ve kendisine bir kez daha denemek isteyip istemediği sorulmuştur. Üye yarıda kesmiş olduğu konuşmasına yeniden başlayarak sonuna kadar devam etmiş, konuşmasını tamamladıktan sonra yeniden duygu ve düşünceleri gözden geçirilmiştir. Üye, ilk yaptığı konuşmasını yarıda kesmese devam edebileceğini gördüğünü ifade etmiş ve kaygı yaşamakla beraber bunun giderek azaldığını hissettiğini ifade etmiştir. Uygulama esnasında zorlanan diğer üye ile de benzer çalışmalar yapılmıştır. Bu

üyenin kaygının temelinde ise aşırı mükemmeliyetçilik beklentileri olduğu görülmüştür. Ayrıca, üyenin seçmiş olduğu konu başlığının kendi alanı ile ilgili olmadığı gibi izleyicilerin öğrenim gördükleri alanla ilgili dikkat çekmiştir. Bu durumda üyenin yaşadığı kaygıyı artırıcı bir etken olabileceği tartışılmıştır. Üye son haftalarda kendisine verilen bir ödevin sunumunu yaptığını, kendi alanı ile ilgili bir konuşma yapsa bu kadar kaygılanmayacağını ve daha iyi konuşabileceğini ifade etmiştir. Bunun üzerine neden alanı ile ilgili bir sunum yapmadığı sorulduğunda ise, üye “alanının sayısal içerikli bir alan olduğunu ve insanları sıkmaktan, dikkatlerini çekememekten endişe ettiğini” dile getirmiştir. Üyenin duygu ve düşüncelerinin gözden geçirilmesinin tamamlanmasının ardından maruz kalma etkinlikleri ile ilgili paylaşımlar grup lideri tarafından özetlenmiştir. İzleyicilere ve grup üyelerine teşekkür edilerek oturumun ilk aşaması sonlandırılmış ve 10 dakika ara verilerek aranın ardından grup üyelerinden grupla danışma odasına gelmeleri istenmiştir.

Grupla Danışma Yaşantısının Sonlandırılması

Dokuzuncu oturumun ikinci aşamasında grupla danışma yaşantısını sonlandırma çalışmaları yapılmış ve ilk olarak üyelerle genel bir değerlendirme yapılmıştır. Bu amaçla grup lideri tarafından, üyelerden oturumlara başladıkları ilk günkü durumları ile şu anki durumları arasında bir değerlendirme yaparak kendilerinde olumlu ya da olumsuz bir değişim söz konusu ise bunu paylaşmaları istenmiştir. Üyelerden tümünün gönüllü olarak söz almak istediği görülmüş ve tüm üyelere söz hakkı verilmiştir. Üyelerin sosyal kaygı açısından kendilerini değerlendirmeleri incelendiğinde, bir üye dışında hepsinin sosyal kaygı yaşadıkları durumlara ilişkin belirgin düzeyde bir rahatlama hissettikleri görülmüştür. Örneğin bir üye grupla danışma etkinliklerine başladığı zamanlarda diğer insanlarla konuşurken çok heyecanlandığını, kalp atışının hızlandığını ve bunu belirgin bir şekilde hissettiğini dile getirmiştir. Şu anki durumuna ilişkin olarak ise artık insanlarla konuşurken heyecanlanmadığını, kalp atışlarında bir değişim varsa bile bunu hissetmediğini ve ayrıca hocalarıyla konuşurken de hiç zorlanmadığını ifade etmiştir. Bir diğer üye ise halen kaygı yaşamaya devam ettiğini ancak artık kaygı esnasında hiçbir şekilde kaçınma davranışları sergilemediğini belirtmiştir. Buna ilişkin olarak bir örnek vermesi istendiğinde ise üye geçen hafta halk edebiyatı dersinde, öğretim görevlisinin bir türkü ismi söylediğini ve sınıfa bu türkünün sözlerini bilip

bilmediklerini sorduğunda düşünmeden söz aldığını ifade etmiştir. Bu esnada ilk etapta sözleri hatırlamadığını ve türküyü sınıfla birlikte söylediklerini belirten üyeye o anda neler hissettiği sorulmuştur. Üyenin “eskiden olsa bunu bir başarısızlık olarak görür ve kendimi kötü hissederdim, ancak kendimi ne yetersiz ne de kötü hissettim” şeklinde yanıt verdiği görülmüştür. Üyelerden bir diğeri ise alternatif düşünce üretmenin çok işe yaradığını, bu konuda hem ev ödevlerini yaparak yazılı olarak çalıştığını hem de sosyal kaygı yaratan bir durumda direkt alternatif düşünce ürettiğini ifade etmiş ve yaşadığı olaylar üzerinde belirgin olarak faydasını gördüğünü dile getirmiştir. Hatta bunun da ötesine giderek olumsuz düşüncesinin doğru olduğuna emin bile olsa bu kez kendisi ve diğerleri hakkındaki çıkarımları konusunda farklı düşüncelere sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu durumu kendi yaşamı üzerinden örneklendiren üye geçen hafta sunum yaparken takıldığını ve arkadaşlarından bazılarının bu nedenle kendisine güldüklerini, ancak sunumunu yarıda bırakmadığını takıldığı cümleyi baştan alarak, sunumunu toparladığını belirtmiştir. Üyeye o esnada kendisini nasıl hissettiği ya da neler düşündüğü sorulduğunda ise, arkadaşlarının gülmesini ise o ana özgü olarak yorumladığını ve bunun onu küçümsedikleri anlamına gelmediğini ifade etmiştir. Başka bir üye ise önceden derslerde hocalara soru sormadığını, aklına kalan bir şey olursa ders dışında sorduğunu, şu anda ise aklına gelen tüm soruları derste sorabildiğini ve herhangi bir konuda konuşurken kendisini çok rahat hissettiğini dile getirmiştir. Söz alan diğer üyelerin de benzer şekilde değerlendirmeler yaptıkları ve kişisel deneyimleri üzerinden örnekler vererek paylaşımda buldukları dikkat çekmiştir. Sosyal kaygısında herhangi bir değişiklik belirtmediğini belirten üyenin ise kullandığı cümleler aynen şu şekildedir: “Sosyal kaygımın çok fazla azalmadığını düşünüyorum, bu konuda belirgin bir değişim hissetmiyorum, ancak tek fark ettiğim, süresinde bir azalma olduğu. Örneğin eskiden bir sunum yapacaksam birkaç saat öncesinde kaygı yaşamaya başlıyordum, şu anda ise 5 dakika kala kaygı yaşıyorum. Süre ile ilgili bu değişikliği sunum yaparken de hissediyorum. Yine kaygım oluyor ancak daha kısa sürede azalıyor, yani bir anda olup bir anda bitiyor” Sosyal kaygısının azalmadığını belirten üyenin bu sözleri ile ilgili olarak grup lideri tarafından diğer üyelere yönelinerek, arkadaşlarına geri dönüt vermeleri istenmiştir.” Üyelerden gelen geri dönütler incelendiğinde, sosyal kaygı yaşama süresinin azalmasını da artı bir gelişme değerlendirdikleri, bunun kişinin beklentileri ve bilişsel

çarpıtmaları ile ilgili olabileceğini belirttikleri görülmüştür. Ardından aynı üyeye arkadaşlarının değerlendirmesi hakkındaki düşünceleri hakkında ne düşündüğü sorulmuştur. Bunun üzerine üye “evet bir ilerleme var bunu fark ediyorum zaten ancak sosyal kaygı hiç yaşamıyorum diyemem” şeklinde yanıt vermiştir. Grup lideri tarafından üyeye diğer üyelerin de belirttiği üzere bu durumun iyi bir gelişme olduğu nedenleri ile birlikte açıklanmış ve üyenin “olumluyu görmekte zorlanıyorum, olumsuzluklara odaklanıyorum hep yani -ya hep ya hiç- tarzında düşünüyorum sanırım” şeklinde ifadeler kullandığı görülmüştür. Son olarak genel değerlendirmeye yönelik üyelere geri dönüt verilmiş ve gerek alternatif düşünce ürettikleri, gerekse kaçma- kaçınma gibi güvenlik sağlayıcı davranışlarını azaltmaya çalıştıkları için kendilerine teşekkür edilerek, çabaları doğrultusunda üyeler cesaretlendirilmiştir.

Üyelerin oturumlara ilişkin değerlendirmelerinin ve kendilerindeki değişimlere yönelik paylaşımlarının alınmasının ardından üyeler diğer grup üyelerinde gördükleri değişimleri birbirlerine iletmışlerdir. Daha sonra grup lideri tarafından oturumların genel bir değerlendirilmesi yapılmış ve üyelere gözlemlenen kazanımlar kendilerine iletilmiştir. Yine grup lideri tarafından gruba psikolojik danışma yaşantısına dair tüm süreç özetlenerek; eksik kalan ya da anlaşılmayan noktalar açıklanmaya çalışılmıştır. Ayrıca grup üyelerine elde ettikleri kazanımları nasıl koruyacaklarına ve artıracaklarına dair bilgi verilmiştir. Son olarak grup üyelerinin grubu sonlandırma hakkındaki duygu ve düşünceleri dinlenmiş ve kaygıları ele alınarak gruba danışma oturumları sonlandırılmıştır.

Sonlandırmadan bir hafta sonra grup üyelerine son test ölçümü olarak Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ), Scl-90 Kişilerarası Duyarlılık Alt testi ve Red Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ) uygulanmıştır.

EK II DENEY GRUBUNDA OTURUMLARDA KULLANILAN FORMLAR

BİRİNCİ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Form 1: Grubun Amaçları Formu

GRUBUN AMAÇLARI

- Grup üyelerinin öncelikle kendilerini tanımalarına ve anlamalarına yardımcı olmak.
- Grup üyelerinin birbirlerini tanıyıp anlamalarına yardımcı olmak
- Grup üyelerinin kendilerini ifade edebilecekleri, duygu ve düşüncelerini içten ve samimi paylaşabilecekleri güvenli bir ortam oluşturmak.
- Üyelerin başkalarını yargısız alaysız dinlemelerine ve başkalarının yaşantılarına duyarlılık kazanmalarına yardımcı olmak
- Üyelerin kişilerarası ilişkilerde, sosyal ilişkilerde yaşadıkları problemlerin ya da kaygıların sadece kendilerine özgü olmadığını, başkalarının da kendi yaşantı ya da kaygılarına benzer kaygıları, bazı konularda beceri eksiklikleri olduğunu ve yalnız olmadıklarını anlamalarına yardımcı olmak.
- Üyelerin sosyal ilişkilerini, kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen ve herhangi bir sosyal ortamda hareket alanlarını sınırlayan ya da topluluk karşısında performanslarını ortaya koymalarını engelleyen;
 - Olumsuz değerlendirilme korkusu
 - Reddedilme duyarlılığı
 - Kişilerarası duyarlılık ve
 - Sosyal kaygının

oluşumu ve devamlılığında rol oynayan olumsuz otomatik düşüncelerini tanımalarına ve işlevsel düşüncelerle değiştirmelerine yardımcı olmak.

- Üyelerin kendilerini daha iyi ifade edebilecekleri, gerçek performanslarını ortaya koyabilecekleri ve kişilerarası ilişkilerde aktif ve etkili olacakları olumlu davranış örüntüleri kazanmalarına yardımcı olmak.
- Üyelerin yaşadıkları sosyal kaygıyla baş etmeleri için alternatif çözüm yolları geliştirmelerine yardımcı olmak.

Özetle; gruptaki temel hedefimiz sizin sosyal ortamlarda duyduğunu kaygı ve endişelerinizi tamamen ortadan kaldırmak değildir. Çünkü belli ölçülerde hissedilen kaygı ve endişe sizi daha iyi bir performans sergilemeye yönltebilir. Bu oturumlar sonucunda hedefimiz sosyal ortamlarda yaşadığınız kaygıların sizin duygu ve düşüncelerinizi kontrol etmesini ve bu nedenle işlevselliğinizi bozmasını engellemektir. Dolayısıyla sosyal kaygı ile oluşan olumsuz duygu ve düşüncelerin üzerindeki olumsuz etkilerini azaltıp onların sizi değil sizin onları kontrol edebilmenizi sağlamaktır.

Form 2: Bireysel Amaç Belirleme Formu

Bireysel Amaç Belirleme

Bu grup oturumları sonlandığında şu anda yapamadığım ya da yapmakta zorlandığım neleri yapmak istiyorum?

Bu gruba katılarak aşağıda belirtmiş olduğum hedeflere ulaşmak istiyorum.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Adı Soyadı

İmza

Form 3: Grup Kuralları Formu

GRUBUN KURALLARI

- Grup oturumları 120-180 dakikadır.
- Grupta konuşulanlar gizlidir ve grup üyelerinin bunları grup dışında hiçbir şekilde grup üyeleri de dahil olmak üzere konuşmamaları beklenmektedir. Grup içerisindeki olaylar hakkında grup dışında tartışma ve yorum yapılmayacaktır. Diğer bir deyişle grup hakkında dışarıda dedikodu yapılmayacaktır.
- Her üyenin gruba katılması duygu ve düşüncelerini içtenlikle ifade etmesi beklenmektedir. Herkes yeri geldiğinde pas geçme hakkına sahiptir ancak bu etkinliklerin tümüne ya da bir kısmına katılmama hakkın anlamına gelmez.
- Grup üyeleri birbirlerini saygıyla dinlemeye anlamaya çalışmalıdır.
- Grup üyeleri gruba devam etmeye zorunludur.
- Üyelerin ciddi sebeplerden dolayı bir sonraki oturuma katılamama durumu söz konusu olduğunda en az 48 saat önce bunu grup liderine bildirmesi gerekmektedir.
- Grup üyeleri ev ödevlerini yapmakla yükümlüdür.
- Gruba katılan tüm üyeler eşit haklara sahiptir.
- Grupta tartışma ya da kavga olmaz.
- Grup üyeleri söz alarak konuşması beklenmektedir.
- Her üye birbirini dinlemelidir. Kişiler hakkında yorum yapılmayacak sadece işitilen ve görülen olaylar konuşulacaktır.
- Amaçlanan davranışları sergileyen üyeler anında desteklenmelidir.
- Herkes birbirine yardımcı olmaya çalışmalıdır. Üyeler özellikle birbirine destek olmaya özen göstermelidir.
- Yukarıda ifade edilen kuralları kabul ediyorum.

Adı Soyadı

İmza

Form 4: Grup Katılım Kontratı

Gruba Katılım Kontratı

Bu gruba gönüllü olarak katıldım. Oturumlar süresince, belirlenmiş olan tüm grup kurallarına uyacağıma, tüm oturumlara aktif olarak katılacağıma ve grubun işleyişine katkı sağlayacağıma ve oturumlar süresince daha fazla kazanım elde etmek ve bu kazanımları işlevsel olarak kullanmaya çaba sarf edeceğime söz veriyorum.

Ayrıca grup süreci içinde arkadaşlarıma da yardımcı olmak için elimden gelen desteği göstermekten çekinmeyeceğim.

Yukarıdakilerin hepsini kendi isteğimle kabul ediyor ve adımın altına imza atıyorum.

Adı Soyadı

İmza

Form 5: Sosyal Kaygı Tanıma Formu

SOSYAL KAYGIYI TANIMA FORMU
<p style="text-align: center;">SOSYAL KAYGI NEDİR?</p> <p>Sosyal kaygı en kısa haliyle sosyal ortamlar karşısında zaman zaman her insanın yaşayabileceği kaygının, aşırı, sık ve şiddetli yaşanması durumu olarak tanımlanabilir. Başka bir ifadeyle sosyal ortam ya da performans sergilenmesi gereken durumlarda yaşanan kaygı bireyin performansını ve ilişkilerini sınırlandırıyor ya dakendisine ve yapabilirliğine ilişkin olumsuz duygu ve düşünceler geliştirmesine yol açıyorsa o zaman sosyal kaygının varlığından söz edebiliriz.</p> <p>Örneğin, Başkaları önünde uygunsuz davranışlarda bulunmaktan ve bu nedenle de eleştirilmek ya da alay konusunu olmaktan endişelenme</p> <p>Başkaları önünde rezil olacağım endişesiyle herhangi bir etkinlikte bulunmaktan kaçınma (örneğin sınıf içinde söz almama, sosyal etkinliklere katılmama, yeni insanlarla tanışmaktan kaçınma ...)</p>
<p style="text-align: center;">HANGİ DURUMLARDA YAŞANIR</p> <p>Otorite figürleri karşısında: Otoriteyi temsil eden herhangi biri karşısında konuşma yapmak, performans sergilemek, bir istekte bulunmak (Öğretmenine bir soru sormak, notuna itiraz etmek, ödevini sunmak, iş başvurusunda mülakatta kendini iyi ifade etmek vb)</p> <p>Sosyal ortamlarda resmi konuşma ve etkileşimlerde: Herhangi bir topluluk karşısında performans sergilemeyi gerektiren bir aktivitede bulunmak. Örneğin konuşma yapmak, proje sunmak, sahnede performans göstermek, güncel ya da içerikle ilgili tartışmalar başlatmak vb</p> <p>Sosyal ortamlardaki resmi olmayan konuşma ve etkileşimler: Sosyal ortamlarda bulunmayı gerektiren bir etkinliğe katılmak ya da sosyal ortamlarda aktif olmak. Örneğin, tanımadığı insanlarla tanışmak ya da ilk diyoloğu başlatmak, grup çalışmalarında aktif rol almak, yeni tanıştığı insanlarla iletişimi sürdürmek vb</p> <p>Kendini ifade etmesi gereken etkileşimler: Hayır demesi gereken durumlarda bunu ifade etmek, haksızlığa uğradığında hakkını aramak. Örneğin, bir sırada önüne birisi geçtiğinde bunu uygun dille ona iletmek, aldığı bir eşyanın problemlili olması durumunda geri iade etmek, katılmadığı konular hakkına fikrini paylaşmak vb.</p> <p>Davranışlarının gözlenebileceği bir ya da bir den çok ortam: Başkaları tarafından gözlenebileceği ortamlarda herhangi bir davranış sergilemek. Örneğinrestoranda yemek yemek, spor salonunda spor yapmak, kantinde bir şeyler içmek, kantinden bir şey satın almak, kütüphanede çalışmak, alışveriş merkezlerinde alışveriş yapmak</p>
<p style="text-align: center;">Sosyal Kaygının Bilişsel Belirtileri</p> <p>Olumsuz Düşünce ve Beklentiler: Sosyal ortamlarda ve performans sergilenmesi gereken durumlarda hata yapacağına ve diğerleri tarafından eleştirileceğine dair olumsuz düşünce ve beklenti içinde olma.</p> <p>Örnekler:</p> <p>Ya yanlış bir şey söylersem, konuşurken dilim sürçerse, iyi sunum yapamazsam, İnsanlar benim beceriksiz ve yetersi biri olduğumu düşünürlerse Herkes benimle dalga geçecek Kimse benimle birlikte olmak istemeyecek.....</p>

SOSYAL KAYGIYI TANIMA FORMU

Sosyal Kaygının Duyuşsal Belirtileri: Sosyal kaygı nedeniyle sosyal ortamlarda bulunmama ya da bulunduğunda işlevsel olduğuna inanmama gibi nedenlerle ortaya çıkan duygular.

Örnekler:

Yetersizlik Çaresizlik İsteksizlik Güvensizlik Yalnızlık Korku

Sosyal Kaygının Davranışsal Belirtileri: Sosyal kaygı nedeniyle kaygıyla başa çıkmak için kullanılan davranışlar

Örnekler:

Kaçma-kaçınma,
Uyumsuz davranışlarda bulunma,
Tutuk davranma, geri çekilme, içe kapanma,
İnsanlarla iletişim kurmama, kendini ifade etmekten kaçınma,
Güvenlik sağlamaya yönelik davranışlarda bulunma

Sosyal Kaygının Bedensel Belirtileri: Sosyal kaygı sırasında bireyin bedensel olarak hissettiği değişimler.

Örnekler:

Terleme, titreme, mide bulantısı, kalp atışında hızlanma, kızarma, baş dönmesi, karın ağrısı, sık idrara çıkma...

Sosyal Kaygının Gelişimine Etki Eden Faktörler

Genetik Etmenler: Genetik yatkınlık

Çevresel Etmenler*Olumsuz yaşantılar: Sosyal ortamlarda olumsuz yaşam deneyimlerine bizzat maruz kalma ya da bu deneyimlere maruz kalan başkalarını gözlemleyerek öğrenme, kültürel faktörler, sosyal ortamlara ilişkin yanlış bilgilenme,

Sosyal Kaygının Devamlılığında Etki Eden Faktörler

Sosyal kaygının bilişsel duyuşsal fizyolojik ve davranışlar belirtileri gerek oluşumunda gerekse devamlılığında önemli rol oynar.

Sosyal Kaygının Yaşam Üzerindeki Olumsuz Etkilerinin Paylaşılması

Kendini ifade etmeme, kişiler arası ilişkilerin kurulamaması, sosyal ortamlardan kaçınma, yalnızlaşma, okul performansının düşmesi, mesleki yaşamda kendini gösterememe ve gerçek performansını ortaya koyamama. Evlilikle ilgili sorunlar. Çeşitli sağlık sorunları, madde bağımlılığı, eşlik edebilecek farklı psikolojik problemler depresyon

İKİNCİ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Form 6: Sosyal Kaygım Ben: Düşmanımla Başa çıkma için Onu Yakından Tanımalıyım

BENİM İÇİN SOSYAL KAYGI;

Fikirlerimi rahatlıkla ifade edememek

.....demektir.
.....demektir.
.....demektir.
.....demektir.

EN ÇOK SOSYAL KAYGI DUYDUĞUM ORTAMLAR DURUMLAR;

Alışveriş merkezlerinde tek başıma alışveriş yapmaktır.

.....
.....
.....
.....
.....

SOSYAL KAYGI YAŞIYORUM ÇÜNKÜ; (BİLİŞSEL BİLEŞENLER)

Yanlış bir şeyler söylemekten korkuyorum.

Yüzümün kızardığını fark etmelerinden korkuyorum.

.....korkuyorum.
.....korkuyorum.
.....korkuyorum.
.....korkuyorum.
.....korkuyorum.

SOSYAL KAYGI YAŞADIĞIMDA BEDENİMDE OLAN HİSSETTİĞİM DEĞİŞİKLİKLER; (BEDENSEL BİLEŞENLER)

Yüzümün kızardığını hissediyorum.

.....
.....
.....
.....
.....

SOSYAL KAYGI YAŞADIĞIMDA DUYGULARI YAŞIYORUM (DUYGUSAL BİLEŞENLER)

Yalnızlık. Yetersizlik
.....

Form 7: Sosyal Kaygının Ayrıntılı Olarak İncelenmesini İçeren Asetatlar

SOSYAL KAYGI NEDİR?

Sosyal kaygı en kısa haliyle sosyal ortamlar karşısında zaman zaman her insanın yaşayabileceği kaygının, aşırı, sık ve şiddetli yaşanması durumu olarak tanımlanabilir. Başka bir ifadeyle sosyal ortam ya da performans sergilenmesi gereken durumlarda yaşanan kaygı bireyin performansını ve ilişkilerini sınırlandırıyor ya da kendisine ve yapabilirliğine ilişkin olumsuz duygu ve düşünceler geliştirmesine yol açıyorsa o zaman sosyal kaygının varlığından söz edebiliriz.

Örneğin,

Başkaları önünde uygunsuz davranışlarda bulunmaktan ve bu nedenle de eleştirilmek ya da alay konusunu olmaktan endişelenme

Başkaları önünde rezil olacağım endişesiyle herhangi bir etkinlikte bulunmaktan kaçınma (örneğin sınıf içinde söz almama, sosyal etkinliklere katılmama, yeni insanlarla tanışmaktan kaçınma ...)

HANGİ DURUMLARDA YAŞANIR?

OTORİTE FİGÜRLERİ KARŞISINDA: Otoriteyi temsil eden herhangi biri karşısında konuşma yapmak, performans sergilemek, bir istekte bulunmak. **Örneğin,** öğretmenine bir soru sormak, notuna itiraz etmek, ödevini sunmak, iş başvurusunda mülakatta kendini ifade etmek vb)

SOSYAL ORTAMLARDA RESMİ KONUŞMA VE ETKİLEŞİMLERDE: Herhangi bir topluluk karşısında performans sergilemeyi gerektiren bir aktivitede bulunmak. **Örneğin,** konuşma yapmak, proje sunmak, sahnede performans göstermek, güncel ya da içerikle ilgili tartışmalar başlatmak vb

SOSYAL ORTAMLARDAKİ RESMİ OLMAYAN KONUŞMA VE ETKİLEŞİMLER: Sosyal ortamlarda bulunmayı gerektiren bir etkinliğe katılmak ya da sosyal ortamlarda aktif olmak. **Örneğin,** tanımadığı insanlarla tanışmak ya da ilk diyoloğu başlatmak, grup çalışmalarında aktif rol almak, yeni tanıştığı insanlarla iletişimi sürdürmek vb.

KENDİNİ İFADE ETMESİ GEREKEN ETKİLEŞİMLER: Hayır demesi gereken durumlarda bunu ifade etmek, Haksızlığa uğradığında hakkını aramak. **Örneğin,** bir sırada önüne birisi geçtiğinde bunu uygun dille ona iletmek, aldığı bir eşyanın problemlili olması durumunda geri iade etmek, katılmadığı konular hakkında fikrini paylaşmak vb.

DAVRANIŞLARININ GÖZLENEBİLECEĞİ BİR YA DA BİR DEN ÇOK ORTAM: Başkaları tarafından gözlenebileceği ortamlarda herhangi bir davranış sergilemek. **Örneğin,** restoranda yemek yemek, spor salonunda spor yapmak, kantinde bir şeyler içmek, kantinden bir şey satın almak, kütüphanede çalışmak, alışveriş merkezlerinde alışveriş yapmak

Form 7'nin Devamı:

Sosyal Kaygının Ayrıntılı Olarak İncelenmesini İçeren Asetatlar

SOSYAL KAYGININ BİLİŞSEL BELİRTİLERİ NELERDİR?

OLUMSUZ DÜŞÜNCE VE BEKLENTİLER:

Sosyal ortamlarda ve performans sergilenmesi gereken durumlarda hata yapacağına ve diğerleri tarafından eleştirileceğine dair olumsuz düşünce ve beklenti içinde olma.

- Ya yanlış bir şey söylersem,
- Konuşurken dilim sürçerse,
- İyi sunum yapamazsam,
- İnsanlar benim beceriksiz ve yetersiz biri olduğumu düşünürlerse
- Yüzüm kızarır ya da sesim titrer ve insanlar bunu fark ederlerse
- Herkes benimle dalga geçecek
- Herkes kaygılı olduğumu anlayacak
- Benim yetersiz olduğumu düşünecekler.

SOSYAL KAYGININ BEDENSEL BELİRTİLERİ NELERDİR?

Sosyal kaygı sırasında bireyin bedensel olarak hissettiği değişimler.

- Terleme,
- Titreme,
- Mide bulantısı,
- Kalp atışında hızlanma,
- Kızarma,
- Baş dönmesi,
- Karın ağrısı,
- Sık idrara çıkma

SOSYAL KAYGININ DUYUŞSAL BELİRTİLERİ NELERDİR?

OLUMSUZ DÜŞÜNCE VE BEKLENTİLERLE GELİŞEN DUYGULAR

Sosyal kaygı nedeniyle sosyal ortamlarda bulunmama ya da bulunduğunda işlevsel olduğuna inanmama gibi nedenlerle ortaya çıkan duygular.

- Yetersizlik
- Çaresizlik
- İsteksizlik
- Güvensizlik
- Yalnızlık
- Korku
- Ümitsizlik

**Form 8: Sosyal Kaygım ve Ben: Neden Sosyal Kaygı Yaşıyorum
ve Onunla Nasıl Başa Çıkıyorum?**

**SOSYAL KAYGI YAŞAMAMDA ETKİLİ
OLDUĞUNU DÜŞÜNÜYORUM.**

İlk kez sosyal kaygı yaşadığım zaman, idi.
(İlk sosyal kaygı yaşadığımız anı hatırlamıyorsanız aklınıza gelen ilk olayı yazınız.)

Örnekler:

Üniversitede matematik dersinde derse geç kalıp derse sonradan girmek zorunda kaldım
ve dersin öğretim üyesi bana çok kızdı

.....
.....
.....

SOSYAL KAYGI İLE İLGİLİ KORKULAN SONUÇLAR NE?

Yani diyelim ki konuşurken kekelemekten korkuyorsunuz ve kekelediniz_

a) Kekelerseniz ne olur?

b) Bu size kendinizle ilgili nasıl bir fikir verir? Örnek: beceriksiz olduğum anlamına gelir.

c) Bu insanlara sizle ilgili nasıl bir fikir verir? Örnek: İnsanlar benim bir konuşmayı bile yapamayacak kadar yetersiz olduğumu düşünürler.

Şimdi kendi yaşamınızı yansıtan korkularınızı ve tahmini sonuçlarını yazınız.

1. Kaygı yaşıyorum.....olmasından korkuyorum. Korktuğum başıma gelirse
bu benim.....gösterir. İnsanlar hakkımda.....
.....düşünür.

2. Kaygı yaşıyorum.....olmasından korkuyorum. Korktuğum başıma gelirse bu
benim.....gösterir. İnsanlar hakkımdadüşünür.

3. Kaygı yaşıyorum.....olmasından korkuyorum. Korktuğum başıma gelirse
bu benim.....gösterir. İnsanlar hakkımdadüşünür.

**SOSYAL KAYGI YAŞADIĞIMDA BUNUNLA BAŞETMEK
VE RAHATLAMAK İÇİN.....YAPIYORUM.
(DAVRANIŞSAL BELİRTİLERİ)**

Sosyal kaygı yaratan ya da kaygımı artıran ortama girmiyorum.

İnsanlarla iletişim kurmuyorum.

.....
.....
.....

SOSYAL KAYGININ HAYATIMDAKİ OLUMSUZ ETKİLERİ

Sosyal ortamlara örneğin partilere gitmekten uzak duruyorum.

1.....
2.....
3.....
4.....

**Form 9: Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Davranışlarını
(Kaçma-Kaçınma ve Güvenlik Sağlayıcı Davranışları) Açıklayan Asetatlar**

**SOSYAL KAYGININ
DAVRANIŞSAL BELİRTİLERİ NELERDİR?**

Sosyal kaygı nedeniyle kaygıyla başa çıkmak için kullanılan davranışlar

- Kaçma-kaçınma,
- Uyumsuz davranışlarda bulunma,
- Tutuk davranma, geri çekilme, içe kapanma,
- İnsanlarla iletişim kurmama, kendini ifade etmektan kaçınma,
- Güvenlik sağlamaya yönelik davranışlarda bulunma

Kaçınma: Sosyal Kaygı Yaşanılan Ortama Hiç Girmeme



- Aklına takılan bir soruyu sınıfta sormama
- Sosyal aktivitelere katılmama

Kaçma: Sosyal Kaygı Yaşanılan Ortamdan Uzaklaşma/Çıkma



- Ödev sunarken kaygı nedeniyle sunumu yarıda kesme
- Arkadaşının doğum gününden kaygı nedeniyle erken ayrılma

Güvenlik Davranışları: Sosyal kaygı yaşanan ortamlarda kaygının fark edilmemesi için çabalama



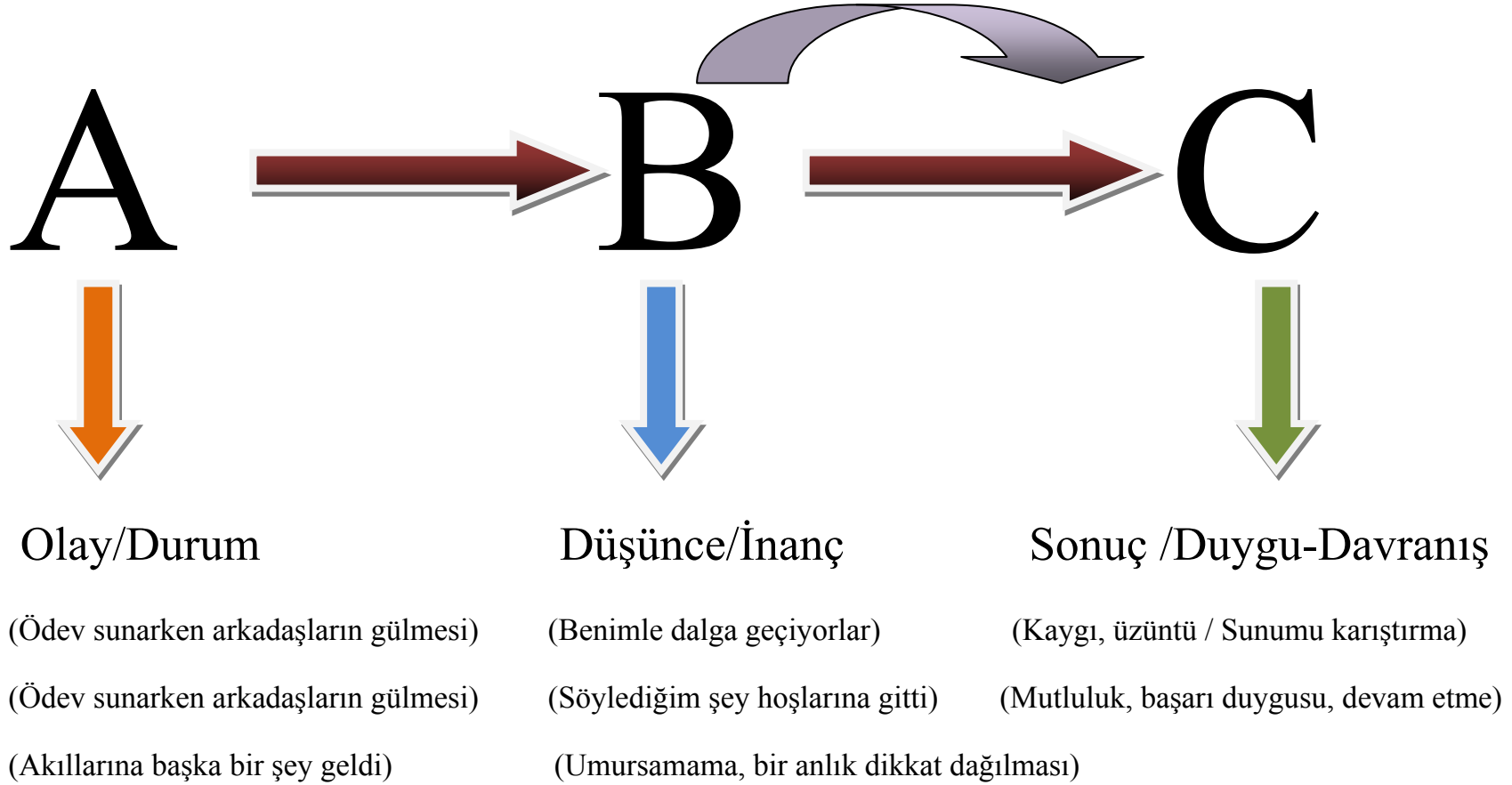
- Sunum yaparken ellerinin titremesinin görülmemesi için kürsünün arkasına geçerek sunum yapma
- Restoranda yemek yerken insanlar tarafından fark edilmeyen bir yerde oturmaya çalışma

**SOSYAL KAYGININ YAŞAM ÜZERİNDEKİ
OLUMSUZ ETKİLERİ NELERDİR?**

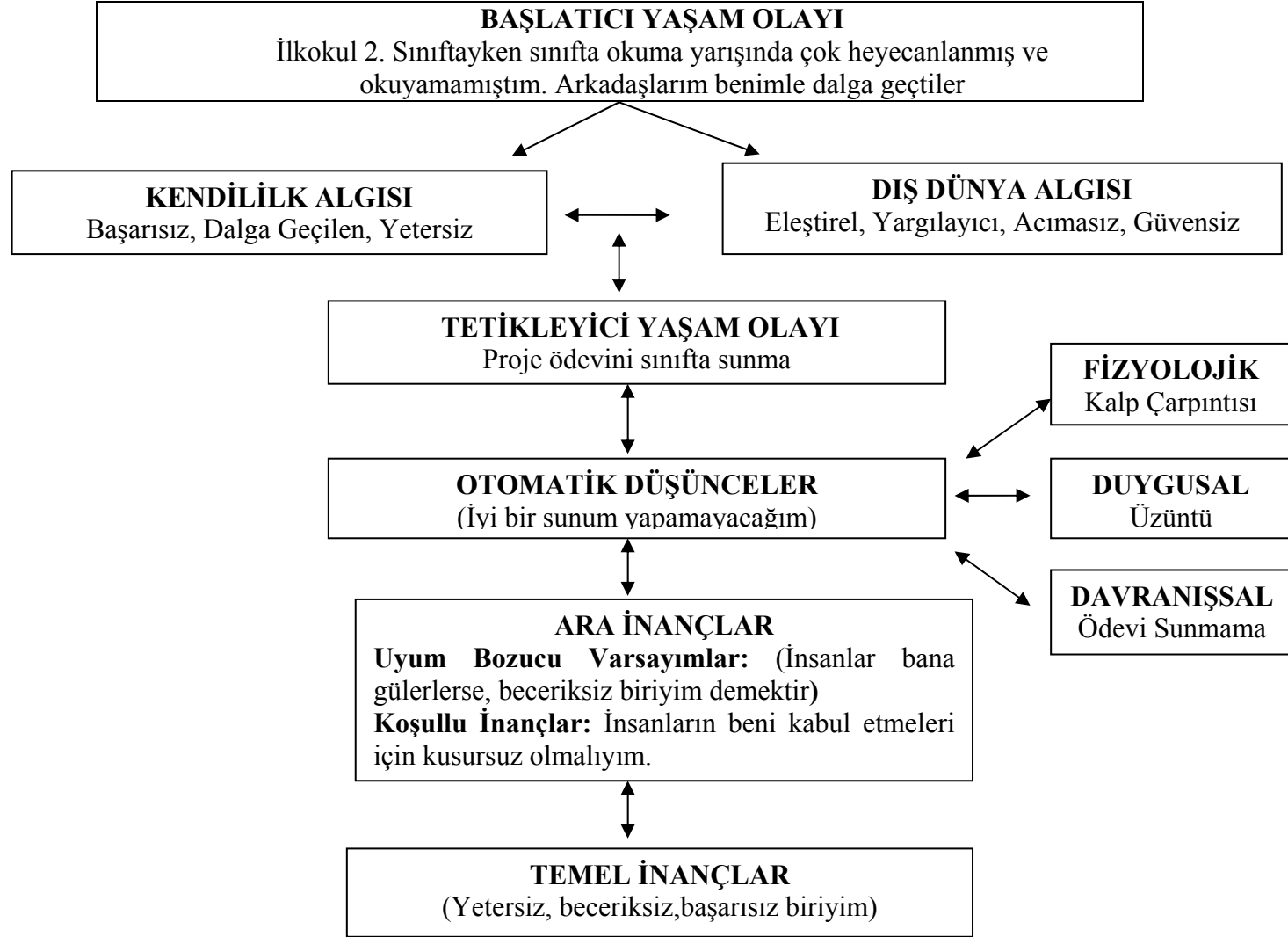
- Kendini ifade etmeme,
- Kişiler arası ilişkilerin kurulamaması,
- Sosyal ortamlardan kaçınma,
- Yalnızlaşma,
- Okul performansının düşmesi,
- Mesleki yaşamda kendini gösterememe ve gerçek performansını ortaya koyamama.
- Evlilikle ilgili sorunlar.
- Çeşitli sağlık sorunları.

ÜÇÜNCÜ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Form 10: ABC Modeli Tanıtım Formu



Form 11: Bilişsel Model Çerçevesinde Sosyal Kaygı Formu



Form 12: Bilişsel Çarpıtmalar Listesi

Bilişsel Çarpıtmalar (Hatalar)
<p>1-Keyfi Çıkarıma: Kişinin ulaşılan sonucu destekleyen kanıtlara sahip olmadığı halde ya da duruma ilişkin tersine kanıtlar olmasına rağmen, özgül bir sonuç çıkarma eğiliminde olmasıdır. Örnek: Arkadaşını aradığında telefonu açılmayan kişinin, “artık benimle görüşmek istemiyor” şeklinde bir fikir yürütmesi keyfi çıkarılamaya örnek olarak verilebilir.</p>
<p>2- Seçici Soyutlama (Zihinsel Süzgeç) : Kişinin içinde bulunduğu durumun daha belirgin ve önemli olan özelliklerini göz ardı ederek, yalnızca kötü ve olumsuz olarak değerlendirebileceği bir ayrıntısına odaklanmasıdır. Örnek: Yaptığı ödevle ilgili öğretmeninden çok sayıda olumlu geri dönüş alan bir öğrencinin, öğretmenin bu kısmı biraz daha genişletirsen daha iyi olur gibi tek bir yorumuna odaklanarak, diğer söylediklerini görmezden gelmesi ve kötü bir ödev yaptığına ve beğenilmediğine inanması.</p>
<p>3.Aşırı genelleme: Kişinin sınırlı sayıda ya da tek bir rastlantısal olayı temel alarak genel bir sonuç veya kural çıkarması ve bunu ilgili ilgisiz her ortama uygulamasıdır. Örnek: Erkek arkadaşı tarafından terk edilen bir kişinin “bütün erkekler güvenilirmez” şeklinde düşünmesi ya da sınavdan düşük not alan öğrencinin “bu sınavdan düşük aldığıma göre, yüksek lisans yapacak yeterliğim yok” gibi bir sonuca varması.</p>
<p>4. Kişiselleştirme: Kişinin onunla bağlantısı olmayan ya da çok az ilgisi olan bir olayı tamamen kendisi ile ilgili olarak değerlendirme eğiliminde olması ve olayın olumsuz sonuçlarının farklı nedenlerden kaynaklanabileceğini görmezden gelerek kendisini sorumlu tutmasıdır. Örnek: Çocuğu hastalanan bir annenin “çocuğuma iyi bakamadığım için hastalandı” şeklinde düşünmesi ya da evliliği biten birinin “ ben iyi bir eş olamadığım için evliliğim” bitti şeklinde bir sonuca varması verilebilir.</p>
<p>5- Küçültme veya Büyütme (Abartma-Azaltma): Kişinin kendini, diğerlerini ya da herhangi bir durumu değerlendirirken, olumsuz sonuçları büyütme ve olumlu sonuçları küçültme eğiliminde olması olarak tanımlanabilir. Örnek: Karnesinde bir tane düşük not bulunan bir öğrencinin bu nota odaklanması ve “düşük not aldığı dersin önemini abartarak, gerçekten başarılı olsam böyle zor derslerden de yüksek not alırdım” şeklinde düşünmesi. Buna karşın yüksek not aldığı dersleri önemsiz görerek “ bu derslerin çok kolay olduğu ve bu yüzden iyi notlar aldığı” şeklinde bir fikir yürütmesi.</p>
<p>6. İki Kutuplu Düşünme (Ya hep ya hiç tarzı düşünme): Kişilerin yaşantıları ve olayları değerlendirirken, ara noktaları görmezden gelerek, iki aşırı uçta değerlendirme (örneğin, başarılı-başarısız, iyi-kötü, değerli-değersiz vb) yapma eğiliminde olmaları olarak tanımlanabilir. Örnek: Bir yarışmada üçüncü olan bir kişinin “eğer birinci olamadıysam yetenezsizim” şeklinde bir değerlendirme yapması ya da yaptığı ödevden 100 üzerinden 85 puan alan bir öğrencinin “kötü bir ödev verdiğini” düşünmesi.</p>
<p>7.Falcılık (Geleceği Okuma): Kişinin gelecekteki bir durumu önceden tahmin ederek, bu tahmininin doğru olduğuna ve gerçekleşeceğine inanmasıdır. Örnek: “Üniversite sınavını kazanamayacağım”, “Bu işe kabul edilmeyeceğim”.</p>

Bilişsel Çarpıtmalar (Hatalar)

8. Zihin (Akıl) Okuma: Kişinin yeterli kanıt olmaksızın, diğer insanların aklından neler geçtiğini bildiğini ve onların kendi zihninden geçenleri bildiğini varsayması ve buna inanarak çıkarımlarda bulunmasıdır. **Örnek:** “ Anlatmana gerek yok ne söyleyeceğini biliyorum”; “Benim yetersiz biri olduğumu düşünüyor”; “Ne istediğimi zaten biliyor, söylememe gerek yok”.

9. Etiketleme: Kişinin yeterli kanıt olmaksızın, kendisine, diğerlerine ve olaylara ilişkin gerçeği yansıtmayacak şekilde toptan ve yargılayıcı etiketler yapıştırması ve bu etiketler çerçevesinde değerlendirme yapma eğiliminde olmasıdır. **Örnek:** Bir sınavdan düşük not alan bir kişinin kendisi hakkında “Ben aptalım” şeklinde düşünmesi ya da babasının karşısında bacak bacak üstüne atan bir kimse için “o saygısız ve yozlaşmış biri” gibi sıfatlar kullanması.

10. Felaketleştirme: Kişinin geçmişte ya da olmakta olan veya gelecekte olacak durumlara ilişkin en kötü sonucun başına geleceğini düşünerek bu düşüncenin gerçekleştiğine/gerçekleşeceğine inanmasıdır. **Örnek:** “Bu işi zamanında yetiştiremezsem beni kesin işten kovacak”, “O kadar heyecanlandım ki eminim kimse ne dediğimi anlamadı” “Bu sınavı geçemezsem bu benim bittiğimin resmidir”.

11. Duygusal Çıkarsama: Kişinin kendisi, diğerleri ya da olaylar hakkında değerlendirme yaparken, aksine kanıtlar olmasına rağmen bunları göz ardı ederek, sadece hissettiklerine göre çıkarımda bulunması ve bu çıkarımların doğru olduğuna inanmasıdır. **Örnek:** “ İçimde kötü bir his var, bugün kötü bir şey olacak”, “ Her ne kadar işleri zamanında yapsam da, yine de kendimi başarısız hissediyorum”

12. Gereklilik (-meli-malı) İfadeleri: Kişinin kendisinin ve diğerlerinin davranışlarına yönelik kesin ve katı kurallar belirlemesi ve bu kurallar yerine getirilmediği takdirde her şeyin kötü gideceğine yönelik abartılı bir bekleyiş içinde olmasıdır. **Örnek:** “Bu dersten mutlaka 90 ve üstü not almalıyım yoksa başarısız biriyim demektir”, “Mükemmel bir sunum yapmalıyım, eğer yapamazsam herkes benim yetersiz olduğumu düşünür” “Bana sesini yükseltmemeli” “Bu dünyada baban bile olsa kimseye güvenmemelisin”

13. Karşılaştırma (Haksız Kıyaslama): Kişinin kendini diğerleriyle karşılaştırma ve neticede diğerlerinden daha aşağı ya da kötü olduğu sonucunu çıkarma eğilimidir. “Herkes benden daha başarılı” Ben arkadaşlarım kadar zeki değilim“.

14. Olumluyu Diskalifiye Etme: Kişinin kendisinin ya da başkalarının sahip olduğu olumlu özellikleri görmeden gelmesi, başarıyla sonuçlanan işleri reddetmesi ya da önemsememesidir. **Örnek:** “Şansım yaver gittiği için işe alındım”, “Bana hediye alması beni sevdiği anlamına gelmez, o başkalarına hediye almaktan hoşlanan biri”, “Kim ne derse desin ben yeterli bir insan olduğumu düşünmüyorum”.

15. Tünel Bakışı (Olumsuz süzgeç): Kişinin kendisine, diğerlerine ya da bir duruma ilişkin değerlendirme yaparken yalnızca olumsuzluklar üzerine odaklanmasıdır. **Örnek:** “Eşim anlayışlı birisi değil”, “ Öğretmen güzel anlatmıyor”, “çok asık suratlı”.

Form 13: Otomatik Düşünce Kayıt Formu

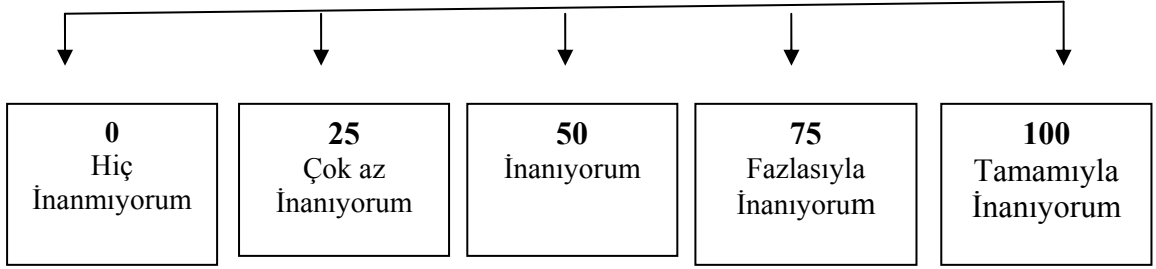
Durum Kaygı yaratan durum nedir?	Bedensel Değişimler	Yaşanılan Duygu O anda ne tür duygular yaşadınız? Bu duygu ne kadar güçlüydü? (% 0-100)	Otomatik Düşünce (O anda aklınızdan neler geçiyordu) (Herbir düşüncenize ne kadar inandınız?) (% 0-100)	Ara İnançlar	Bilişsel Çarpıtmalar	Sonuç Duygu-Davranış

DÖRDÜNCÜ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

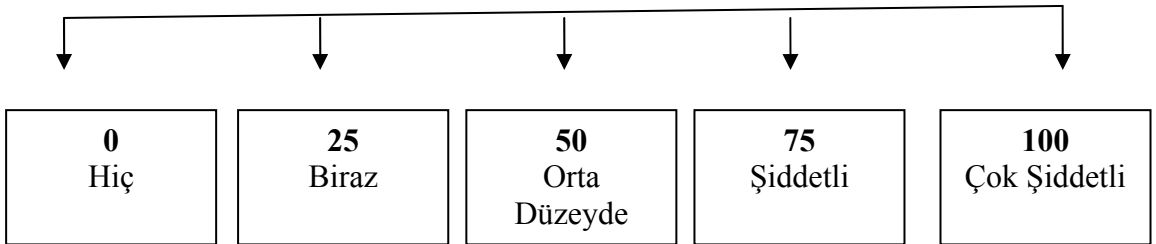
Form 14 : Düşünce, İnanç ve Duyguları Değerlendirme Formu

Sosyal Kaygı Yaratıcı Durum	Olumsuz Otomatik Düşünce	Düşünceye Olan İnanç (%0-%100)	Yaşanılan Duygu (%0-%100)

Düşünceye Olan İnanç Derecelendirme Anahtarı



Yaşanılan Duygunun Derecelendirme Anahtarı



Form 15: Otomatik Düşünceleri İnceleme ve Alternatif Düşünce Oluşturma Formu

Kaygı Yaratan Durum	Yaşadığınız Duygu	Otomatik Düşünceleriniz	Bilişsel Çarpıtmalarınız	Sonuç Duygularınız Davranışlarınız	Otomatik Düşüncelerinizi Sorgulayınız	Alternatif Düşünceler Oluşturunuz	Yeni Sonuçlar Duygularınız Davranışlarınız
Sosyal kaygı yaşamınıza yol açan ya da sosyal kaygınızı tetikleyen durum/olayı yazınız.	<p>Bu olayı yaşarken hissettiğiniz duygu neydi?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaygı • Hayal kırıklığı • Rahatsızlık • Utanma/Utanch • Öfke /Kızgınlık • Üzüntü • Karamsarlık • Aşağılanmışlık • Mağcup • Suçluluk • Diğer: <p>Yaşadığınız duygu ne derece kuvvetli idi? (%0-%100)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 :olumsuz duygu yok, • 25: çok hafif • 50: orta şiddette • 75 :şiddetli • 100: çok şiddetli 	<ul style="list-style-type: none"> • Bu durumu yaşarken aklınızdan neler geçiyordu? • Kendi kendinize neler söylüyordunuz? • Zihninizde canlanan resimler/hayaller var mıydı? Neler? • Otomatik düşüncenizi bulmakta zorlanıyorsanız, lütfen gözlerinizi kapatıp yaşadığınız durumu hayal ederek ya da durumu bir başkasına anlatarak, aklınızdan geçenleri yakalamaya ve yanıtları bulmaya çalışınız. 	<p>Otomatik düşüncelerinizde yer alan bilişsel hatalar neler? Bu hataları hatırlamakta zorlanıyorsanız bilişsel çarpıtmalar listesinden yararlanabilirsiniz.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keyfi Çıkarsama • Zihinsel Süzgeç • Aşırı genelleme • Kişiselleştirme • Abartma veya Azaltma • İki Kutuplu Düşünme • Zihin Okuma • Falcılık • Etiketleme • Felaketleştirme • Duygusal Çıkarsama • Gereklilik İfadeleri • Haksız Kıyaslama • Olumluyu Yok Sayma • Olumsuz Süzgeç 	<p>Olay sonrasında neler hissettiniz?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaygı • Hayal kırıklığı • Rahatsızlık • Utanma/Utanch • Öfke /Kızgınlık • Üzüntü • Karamsarlık • Aşağılanmışlık • Mağcup • Suçluluk • Diğer: <p>Olay sırasında duygular yaşarken ve sonrasında neler yaptınız, nasıl davrandınız?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaçtım • Benzer durumlara bir daha girmeye karar verdim • Yaşadığım duygu ve bedensel belirtiler fark edilmesin diye çabaladım. • Diğer 	<ul style="list-style-type: none"> • Bu düşüncenizin % 100 doğru olduğundan emin misiniz? • Bu düşüncenizin doğruluğunu destekleyen kanıtlarınız neler? • Bu düşüncenizin pek de geçerli olmayacağına ilişkin kanıtlarınız neler? • Bu otomatik düşünceye ne kadar inanıyorsunuz (%0-%100) • Bu düşünceye inanmanızın size nasıl bir zararı var? • Sizce aynı durumu yaşayan insanlar var mı ? Onlar için ne düşünüyorsunuz? • Durumla ya da kendinizle ilgili görmezden geldiğiniz olumlu noktalar olabilir mi? Neler? 	<ul style="list-style-type: none"> • Yaşadığımız durumun başka bir açıklaması olabilir mi? Neler? • En yakın arkadaşınız bu durumda olsaydı ona ne söylerdiniz? • Bu durumu yakın bir arkadaşınıza anlatsanız size ne söylerdi? • Bu düşüncenizin doğru olması durumunda olabilecek en kötü şey nedir? Buna dayanabilir misiniz? • Bu düşüncenizi sınamanın ve alternatif düşünceler geliştirmenizin size nasıl bir faydası olabilir? 	<p>Alternatif düşünceler ürettikten sonra yaşadığınız duyguyu tanımlayınız.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaygı • Hayal kırıklığı • Rahatsızlık • Utanma/Utanch • Öfke /Kızgınlık • Üzüntü • Karamsarlık • Aşağılanmışlık • Suçluluk • Mutluluk • Başarı • Kendine Güven • İyimserlik • Diğer: <p>Yaşadığımız duygu ne derece kuvvetli idi? (%0-%100)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 :olumsuz duygu yok, • 25: çok hafif • 50: orta şiddette • 75 :şiddetli • 100: çok şiddetli <p>Alternatif düşüncelerle birlikte gelişen yeni duygularınızla nasıl davranırsınız?</p>

BEŞİNCİ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Form 16: Sosyal Anksiyete ve Mükemmeliyetçilik: Düşünce Hataları Arasındaki Benzerlikler Formu

Sosyal Anksiyetede Sıklıkla Karşılaşılan Bilişsel Çarpıtmalar	Mükemmeliyetçi Düşünce Tarzları
İki Kutuplu Düşünme: Kişilerin yaşantıları ve olayları değerlendirirken, ara noktaları görmezden gelerek, iki aşırı uçta değerlendirme (örneğin, başarılı-başarısız, iyi-kötü, değerli-değersiz vb) yapma eğiliminde olmaları olarak tanımlanabilir.	Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme: Kişinin olayları değerlendirirken, kategorileştirerek değerlendirme yani iki kutuplu olarak düşünme eğiliminde olması ve olayları sadece aradaki dereceleri düşünmeden doğru ya da yanlış olarak görmesidir.
Felaketleştirme: Kişinin geçmişte ya da olmakta olan veya gelecekte olacak durumlara ilişkin en kötü sonucun başına geleceğini düşünerek bu düşüncenin gerçekleştiğine ya da gerçekleşeceğine inanmasıdır.	Felaket Olacağını Düşünme: Kişinin olayları felaket olarak görme eğiliminde olması, bazı olayların gerçekleşmesi durumunda ise hayal edilemeyecek kadar kötü şeyler olacağı şeklinde tahminlerde bulunmasıdır.
Keyfi Çıkarma Kişinin ulaşılan sonucu destekleyen kanıtlara sahip olmadığı halde ya da duruma ilişkin tersine kanıtlar olmasına rağmen, özgül bir sonuç çıkarma eğiliminde olmasıdır.	Gereksiz Tahmin Olasılığı: Kişinin genellikle olumsuz olayların gerçekte olduğundan daha fazla olduğuna inanarak, kanıt olmaksızın, gereksiz olumsuz tahminlerde bulunma eğiliminde olmasıdır.
Seçici Soyutlama: Kişinin içinde bulunduğu durumun daha belirgin ve önemli olan özelliklerini göz ardı ederek, yalnızca kötü ve olumsuz olarak değerlendirebileceği bir ayrıntısına odaklanmasıdır.	Süzgeçten Geçirme: Kişinin olayları değerlendirirken, seçici bir şekilde davranarak, olumsuz detayları abartma eğiliminde olması ve olumlu bilgiyi gözden kaçırmasıdır.

Form 17:Sosyal Kaygıyla İlişkili Mükemmeliyetçi Beklentileri İnceleme ve Düşük Standartlar Belirleme Formu

Mükemmel Olunmak İstenen Durum	Yüksek Standartlar	Mükemmeliyetçi Beklentilerin Avantajları	Mükemmeliyetçi Beklentilerin Sakıncaları	Düşük Standartlar
(Mükemmel olarak yapmak istediğiniz ve sosyal kaygınızı tetiklediğini düşündüğünüz durumları yazınız)	(Ne olursa belirlediğiniz işi mükemmel olarak yapacağınızı düşününüz. Yaptığınız işi mükemmel olarak değerlendirebilmeniz için kendinize koyduğunuz standartları yazınız.)	(Belirlediğiniz durumla ilgili kendinizden ve yaptıklarınızdan mükemmellik bekleminizin ne gibi faydaları olduğunu yazınız)	(Belirlediğiniz durumla ilgili mükemmel olmayı istemenin ne gibi sakıncaları olduğunu yazınız)	(Mükemmel olmayı beklediğiniz duruma ilişkin, kendiniz için daha düşük standartlar belirlemeye çalışın.)

Form 18:Mükemmelliği: Kusursuzluğu Sorgulama Formu

Mükemmel olarak gördüğünüz bir kişiyi ya da yaptığı bir işi hayal ederek, o mükemmel kişinin ya da işin kusurlarını arayın. (Her zaman bir şeylerde geliştirebilecek noktalar olabileceğini göreceksiniz.)

Mükemmel olarak yapılan iş ya da Mükemmel olarak görülen kişi	İşin kusurları Kişinin kusurları

Form 19: Mükemmeliyetçi Otomatik Düşünce ve İşlevsel Düşünce Oluşturma Formu

Mükemmellik Beklenen Durumla İlgili Otomatik Düşünceler	Bilişsel Çarpıtmalar	Alternatif İşlevsel Düşünceler
Başarılı bir sunum yapamadım. Bu doğruysa neden benim için bir sorun oluyor? ↓	İki Kutuplu Düşünce	Sunum mükemmel olmamakla birlikte fena sayılmaz.
Dersin hocası ve arkadaşlarım yaptığım tüm hataları fark edecek (bu neden bir sorun olsun?) ↓	Zihinsel Filtreleme	Olasılıkla hatalarım fark edilecek ama iyi yaptığım şeylerde en azından emeğim anlaşılacak.
Çünkü hocam iyi hazırlanmadığımı düşünecek (Diyelim ki düşündüğün gibi. Sonra ne olacak?) ↓	Zihin Okuma	Böyle düşünebilir. Ama bundan tam olarak emin olamam. Düşünürse de bu dünyanın sonu değildir. Çoğu öğrenci zaman zaman zaman ödeviyle ilgilenemeyebilir. Ben ne kadar ilgili olduğumu biliyorum. Buna rağmen bunu anlamazsa bununla ilgili yapabileceğim başka bir şey yok.
Yetersiz olduğumu düşünecekler. (Bunun bir an için doğru olduğunu varsayalım. Onların bu düşünceleri seni neden üzüyor) ↓	Zihin Okuma	Bu düşünceden emin olamam belki ama ödevi iyi sunmamış olsam bile ya da onlar böyle düşünüyor diye bu benim yetersiz olduğum anlamına gelmez.
Düşük not alacağım (Diyelim ki aldın sonra ne olacak) ↓	Falcılık	Tüm bunlar düşük not alacağım anlamına gelmez. Sonuçta sadece sunuma göre değerlendirilmiyorum.
Bu benim not ortalamamı düşürecek ve gelecekteki kariyerimi etkileyecek. (Peki sonra ne olacak) ↓	İki Kutuplu Düşünce Falcılık	Düşük alsam bile tüm ortalamam ya da geleceğim buna göre şekillenmeyecek. Aslında benim de hata yapmaya hakkım var.
Daha ne olsun başarısız olacağım. (Bu seni sence neden bu kadar üzüyor olabilir) ↓	Etiketleme Falcılık	Düşük not almam ya da mükemmel sunum yapmamam tamamen başarısız olduğum ya da olacağım anlamına gelmez.
İnsanlar benim bilgisiz yetersiz işe yaramaz olduğumu görecekler (Bunun bir an için doğru olduğunu varsayalım. Bu sizce neden bu kadar kötü?) ↓	Genelleme Falcılık Etiketleme	Herkes böyle düşünmez. Böyle düşünenler her şeyi mükemmel mi yapıyorlar?
Başarılı ve yeterli olamazsam takdir edilmem ve alay konusu olur dışlanırım. (Peki bu olursa ne olur?) ↓	Falcılık Felaketleştirme	İyi sunum yapamadım diye herkes benimle dalga geçmez ve beni dışlamaz. Bu dünyanın sonu değil. Güzel anlattığım yerlerde yok değil.
Takdir edilmezsem ve alay konusu olursa mahvolmuşum demektir.	Felaketleştirme	Kendimi iyi hissetmem için her zaman her konuda mükemmel olmam gerekmiyor. Takdir edilmemem mahvolmam anlamına gelmez. Kendimi kötü hissetmemin nedeni onay almama korkum ve mükemmeliyetçi standartlara ulaşmamamla ilgili.

Form 20: “Vasat Olma Cesaretini Gösterin: Mükemmeliyetçiliği Yenmenin Yolları” Başlıklı Metin

İlgili metine David Burns’ün “İyi Hissetmek” kitabında yer alan ilgili bölümden ulaşılabilir.

ALTINCI OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

Form 21: Oturum Sloganı

Onaylanmamak \neq Reddedilmek

Reddedilmek \neq Değersizlik, Yetersizlik, Başarısızlık

Form 22: Amaçlı Hata Yapma ve Reddedilmeye Aktif Başaçıkma Formu

Reddedilme (Onaylanmama) İle Sonuçlanabilecek Durumlar	Bu Durumlarla Nasıl Başa Çıkıyorsunuz?	Sizce Neden Bu Başaçıkma Davranışını Kullanıyorsunuz?	Basaçıkma Davranışlarının Avantajları ve Sakıncaları		Aktif Basaçıkma Yolları
<p>(Örneklere verilen durumların dışında, hata yaptığımızda reddedilebileceğinizi düşündüğünüz durumları ve ilgili boşluklara yazınız.</p> <p>Zorlandığınız durumlarda;</p> <p>Daha önce reddedildiğinizi düşündüğünüz durumları zihninizde canlandırınız.</p> <p>Ne olursa ya da nasıl davranırsınız reddedileceğinizi düşünürsünüz sorusunun yanıtını bulmaya çalışınız.</p>	<p>(Reddedildiğiniz durumlarla karşı karşıya geldiğinizde/gelirseniz bu durumla başaçıkma için ne gibi davranışlar sergilediğinizi/sergileyebileceğinizi yazınız.)</p>	<p>Lütfen reddedildiğinizi ya da reddedileceğinizi düşündüğünüz durumlara ilişkin;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Otomatik Düşüncelerinizi • Bilişsel Hatalarınızı • Koşullu İnançlarınızı • Korktuğunuz Durumları düşününüz. 	<p>Kullanmış olduğunuz başaçıkma davranışlarınızın;</p> <ul style="list-style-type: none"> • size sağladığı faydaları • sizi nasıl olumsuz etkilediğini yazınız. 		<p>Aynı durumlar karşısında başka nasıl davranabileceğinizi düşününüz.</p> <p>Otomatik düşüncelerinizi ve düşünce hatalarınızı sorgulayarak, alternatif düşünceler oluşturunuz.</p> <p>Reddedilme tehlikesi olan durumları bilerek yaratarak alıştırmalar yapınız.</p> <p>Reddedildiğiniz ya da reddedileceğinizi düşündüğünüz durumlara mizahla yaklaşmaya çalışınız.</p>
			Avantajları	Sakıncaları	
1-Bir kafede çay alıp masaya giderken çayı dökme					
2-Sınıfta ders hocasına az önce cevabını yanıtlamış olduğu bir soruyu sorma					
3-Yemek yedikten sonra ödeme yaparken, yanınıza cüzdanınızı almadığınızı fark etme					
4-Bir lokantada sipariş verdikten sonra en az 3 kez fikrinizi değiştirme					
5-Sabahki derse yetişme çabası içindeyken kazağınızı ters giyme .					
6-					
7-					
8-					

FORM 23: “Onay Bağımlılığı” Başlıklı Metin İlgili metine David Burns’ün “İyi Hissetmek” kitabında yer alan ilgili bölümden ulaşılabilir.

YEDİNCİ ve SEKİZİNCİ DOKUZUNCU OTURUMLARDA KULLANILAN FORMLAR

Form 24: Maruz Kalma Uygulaması Kayıt Formu

Yapılacak Olan İş	Başlama Saati	Bitiş Saati	Sıkıntı Düzeyi ve Sosyal Anksiyetenin Bilişsel-Duygusal ve Bedensel Belirtileri											
			İş Öncesi				İş Sırası:				İş Sonrası			
			Sıkıntı Düzeyi	Aklımdan Geçenler:	Bedensel Değişimler	Yaşanılan Duygu	Sıkıntı Düzeyi	Aklımdan Geçenler	Bedensel Değişimler	Yaşanılan Duygu	Sıkıntı Düzeyi	Aklımdan Geçenler	Bedensel Değişimler	Yaşanılan Duygu

Örnek: Yapılacak Olan İşler
1= Sınıf içinde hazırlıksız konuşmak
2= Tanımadığı birisinden yardım istemek

EK III. KONTROL GRUBU OTURUMLARI

BİRİNCİ OTURUM

Amaç 1: Grubun oluşturulması ve yapılandırılması

Hedefler:

- Grup üyeleri ile tanışma
- Gruba güven ve sorumluluk duygusu geliştirme
- Grupla psikolojik danışmanın genel amaçları hakkında bilgi sahibi olma
- Grupta bulunmaya dair duygu ve düşünceleri paylaşabilme
- Grubun amacı, oturumların süresi ve sıklığı, grup kuralları gibi işleyiş ve süreç hakkında bilgi sahibi olma
- Grupla danışma oturumları içinde ele alınmasını istedikleri durumları belirleyerek grup içersisinde paylaşabilme

İKİNCİ OTURUM

Amaç 1: Grup üyelerinin gelecekte ulaşmak istedikleri isteklerine ilişkin hedef ve plan yapmanın önemi hakkında farkındalık kazanmalarına yardımcı olmak ve üyelerin kendi yaşamlarına ilişkin sorumluluk duygularını geliştirmelerine katkı sağlamak

Hedefler:

- Geçmişte ulaşılmak istenilen durumları tanımlama ve bu hedeflere ulaşıp ulaşılmadığının nedenleri ile birlikte analiz edebilme
- Yakın ve uzak gelecekte ulaşılmak istenen durumları tanımlama ve bu durumlara nasıl ulaşılacağına ilişkin yakın, orta ve uzak vadeli hedefler belirleme
- Grup üyelerinin yaşamlarının sorumluluğunun kendilerine ait olduğu hakkındaki farkındalıklarını artırma

ÜÇÜNCÜ OTURUM

Amaç 1: Grup üyelerinin beyinlerini nasıl yönlendireceklerine ve kullanacaklarına ilişkin bilgi sahibi olmalarını sağlamak

Hedefler:

- İnsan beyni, gelişimi ve davranışlar üzerindeki etkisi hakkında detaylı bilgi sahibi olma
- Yeni ya da sorun yaratan durumlara ilişkin beyni nasıl kullanacağını öğrenme
- Düşüncenin davranışlar üzerindeki etkisi hakkında bilgi sahibi olma

Not: Bu amaçla ve belirlenen hedefler doğrultusunda üyelere 50 dakikalık BBC İnsan Beyni-I isimli belgesel-film izlettirilmiştir ve üyelere filmi izlerken not almaları istenerek, film bitiminde aldıkları notlar üzerinden paylaşımlar gerçekleştirilmiştir. Yukarıda sıralanmış olan alt hedefler bu filmin içeriğine göre oluşturulmuştur. Bununla birlikte oturum süreci üyelere gelen paylaşımlar doğrultusunda şekillenmiştir.

DÖRDÜNCÜ OTURUM

Amaç 1: Grup üyelerinin kişilik gelişiminde ve yaşadıkları duygularda beyinlerinin etkisi hakkında bilgi sahibi olmalarına ve ruh hali ya da davranış değişiminde yapabileceklerine ilişkin farkındalıklarını artırmak

Hedefler:

- Bütün bir yaşam boyunca kişiliğin nasıl geliştiği şekillendiği hakkında bilgi sahibi olma
- Kişilik özellikleri hakkında bilgi sahibi olma ve kendi kişilik özelliklerini daha yakından tanıma
- Olumsuz ve kişiliğin bir parçası haline gelen davranışları tanımlama ve bu davranışları beyni kullanarak nasıl değiştirilebileceği hakkında bilgi sahibi olma
- Olumlu ve olumsuz duygular üzerinde etkili olabilen faktörler hakkında bilgi sahibi olma ve ruh halinin nasıl değiştirileceğine ilişkin bazı ipuçlarını öğrenme.

Not: Bu amaçla ve belirlenen hedefler doğrultusunda üyelere 50 dakikalık BBC İnsan Beyni-II isimli belgesel-film izlettirilmiştir ve üyelere filmi izlerken not almaları istenerek, film bitiminde aldıkları notlar üzerinden paylaşımlar gerçekleştirilmiştir. Yukarıda sıralanmış olan alt hedefler bu filmin içeriğine göre oluşturulmuştur. Bununla birlikte oturum süreci üyelere gelen paylaşımlar doğrultusunda şekillenmiştir.

BEŞİNCİ OTURUM

Amaç: Grup üyelerinin, beynin insan ilişkilerindeki rolü hakkında bilgi sahibi olmalarına ve onu daha iyi nasıl kullanacaklarına ilişkin farkındalık kazanmalarına yardımcı olmak

Hedefler:

- Beynin diğeri insanlara olan güven duygusunu nasıl şekillendirdiği ve hatalı yönlendirmeleri hakkında nedenleri ile birlikte farkında kazanma
- Diğeri insanların duygu ve davranışları hakkındaki çıkarımlarımızda beynin rolü, hatalı yönlendirmeleri hakkında bilgi sahibi olma
- İnsan ilişkilerine yönelik diğerilerinin duygu ve davranışlarını anlamada bazı ipuçlarını öğrenme
- İnsan ilişkilerinde beyni daha etkin kullanabilme

Not: Bu amaçla ve belirlenen hedefler doğrultusunda üyelere 50 dakikalık BBC İnsan Beyni-III isimli belgesel-film izlettirilmiş ve üyelere filmi izlerken not almaları istenerek, film bitiminde aldıkları notlar üzerinden paylaşımlar gerçekleştirilmiştir. Yukarıda sıralanmış olan alt hedefler bu filmin içeriğine göre oluşturulmuştur. Bununla birlikte oturum süreci üyelere gelen paylaşımlar doğrultusunda şekillenmiştir.

ALTINCI OTURUM:

Amaç 1: Grup üyelerinin mesleki kaygıları ve sınav kaygıları ile başa çıkma becerileri hakkında bilgi sahibi olmalarına yardımcı olmak

Hedefler:

- Mesleki kaygıları paylaşabilme
- Mesleki kaygılar ve nedenleri üzerine değerlendirme yaparak, kaygıyla nasıl başa çıkılabileceğine ilişkin bilgi sahibi olma
- Sınav kaygısına (Kpss) ilişkin duygu ve düşünceleri paylaşabilme
- Sınav kaygısıyla başa çıkma becerileri hakkında farkındalık kazanma

Not: Bu oturum üyelere gelen istek doğrultusunda program içeriğine dahil edilmiştir. Oturumda mesleki kaygılar adı altında, mesleklerini icra etme daha doğrusu atanma kaygısı ve bu kaygıyla karşılıklı etkileşim halinde bulunan Kpss kaygısı ele alınmıştır. İkinci sınıf üyeleri için dahi bu kaygının yoğun düzeyde olduğu dikkat çekmiştir.

YEDİNCİ OTURUM

Amaç 1: Grup üyelerinin öfke başta olmak üzere kendi tanımladıkları olumsuz duygularla başa çıkmalarına yardımcı olmak

Hedefler:

- Olumsuz yaşantı ve negatif duyguları tanımlayabilme ve bu yaşantılara ilişkin uygulamalar yaparak grup içinde duygu ve düşüncelerini paylaşabilme
- Bitirilmemiş işlerin nasıl tamamlanacağı ya da yenilenmemesi için neler yapılabileceğine ilişkin uygulamalı olarak bilgi sahibi olma

Not: Bu oturumda yürütülen uygulama ve etkinlikler için psikolojik danışma ve rehberlik ana bilim dalında öğrenimlerini sürdüren son sınıf iki öğrenciden co-lider olarak destek alınmıştır. Bu oturum üyelerden gelen istek doğrultusunda program içeriğine dahil edilmiştir.

SEKİZİNCİ OTURUM

Amaç 1: Grup üyelerinin kadın ve erkek olmakla doğuştan getirilen birtakım özelliklere ilişkin bilgi sahibi olmalarına ve gerek kendi gerekse karşı cinsin davranışları hakkında nedenleri ile birlikte farkındalık kazanmalarına yardımcı olmak

Hedefler:

- Kadın beyni ve insan beyni hakkında ve davranışlara nasıl yön verdiği hakkında bilgi sahibi olma
- Karşı cinsle olan iletişimde sorun yaratan davranışlara ilişkin beynin cinsiyetine ilişkin farkındalık kazanarak karşı cinsle empati kurabilme.

Not: Bu amaçla ve belirlenen hedefler doğrultusunda 50 dakikalık BBC Beynin Cinsiyeti isimli belgesel-film izlettirilmiş ve üyelerden filmi izlerken not almaları istenerek, film bitiminde aldıkları notlar üzerinden paylaşımlar gerçekleştirilmiştir. Yukarıda sıralanmış olan alt hedefler bu filmin içeriğine göre oluşturulmuştur. Bununla birlikte oturum süreci üyelerden gelen paylaşımlar doğrultusunda şekillenmiştir.

DOKUZUNCU OTURUM

Amaç 1: Grup üyelerinin diğer insanların davranışlarının onların davranışlarını nasıl şekillendirdiği hakkında bilgi sahibi olmalarına ve öğrenilmiş çaresizlik olarak tanımlanabilecek davranışlarının nasıl geliştiğine ilişkin bilgi sahibi olmalarına yardımcı olmak

Hedefler:

- Başkalarının davranışlarının kendi davranışlarımızda yapabilirliklerimize ya da konudaki düşüncelerimize nasıl etki ettiğini kavrayabilme
- Öğrenilmiş çaresizlik hakkında bilgi sahibi olma
- Öğrenilmiş çaresizlik olarak tanımlayabilecekleri davranışlara ilişkin paylaşımlarda bulunma

Amaç 2: Grup üyelerinin yaşamda daha etkin olma ve aynı zamanda isteklerini yerine getirebilmeleri için öncelikler sıralaması ve planlama yapmayı öğrenmelerine yardımcı olmak

Hedefler:

- Öncelikler belirlemenin önemini kavrama
- Zamanı etkili kullanabilme ve planlama yapmanın önemini, nasıl yapılacağını ve faydalarını tartışma

Amaç 3: Tüm oturumların ve grup yaşantısının genel bir değerlendirmesini yaparak grubu sonlandırmak

Hedefler:

- Plasebo etkinlikleri ile yürütülen grup yaşantısını ve bu yaşantının yansımalarını değerlendirme ve grubu sonlandırma

Not: 9.Oturumda belirlenen amaçlar ve alt hedefler için üyelere Stephen Covey'in 8 alışkanlık videolarından 2 dakikalık içeriğe sahip Max ve Max (1. amaç için), ve 6 dakikalık içeriğe sahip Önce Küçük Taşları Yerleştirin (2. amaç için) videosu izlettirilmiş ve üyelere videoları izlerken not almaları istenerek, bitiminde aldıkları notlar üzerinden paylaşımlar gerçekleştirilmiştir. Yukarıda sıralanmış olan alt hedefler bu videoların içeriğine göre oluşturulmuştur. Bununla birlikte oturum süreci üyelere gelen paylaşımlar doğrultusunda şekillenmiştir. Ardından da tüm oturumların genel bir değerlendirmesi yapılarak plasebo etkinlikleri ile yürütülen grup yaşantısı sonlandırılmıştır.

EK IV: ARAŞTIRMA KAPSAMINDA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamamız rica olunur.

Katkılarımız için teşekkürler.

Fatma SAPMAZ

Cinsiyetiniz	Kız ()	Erkek ()								
Yaşınız	17 ()	18 ()	19 ()	20 ()	21 ()	22 ()	23 ()	24 ()	25 ()	26 ()
Bölümünüz	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ()	Türkçe Öğretmenliği ()								
	Okul Öncesi Öğretmenliği ()	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğr. ()								
	Fen Bilgisi Öğretmenliği ()	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ()								
	Sınıf Öğretmenliği ()	Matematik Öğretmenliği ()								
	Zihin Engelliler Öğretmenliği ()									
Sınıfınız	I. Sınıf ()	I. Sınıf ()	III. Sınıf ()	IV. Sınıf ()						
Öğretim	I.Öğretim ()	II. Öğretim ()								

LİEBOWİTZ SOSYAL ANKİSYETE ÖLÇEĞİ (LSAÖ)

Aşağıda verilmiş olan tüm maddeleri bugünde dahil olmak üzere geçen haftayı düşünerek puanlayınız. Belirtilen durumlardan biri geçen hafta içersinde oluşmadıysa, karşılaşmanız halinde göstereceğinizi düşündüğünüz tepkiyi puanlayınız. Sol kolondaki durumlarda ne derecede korku ya da kaygı yaşıyorsanız buna uygun olarak 1 ile 4 arasında puan veriniz. Sağ kolonda aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa bu durumlardan kaçınıyorsanız (uzak duruyorsanız), kaçınmanın şiddetine göre yine 1 ile 4 arasında puan veriniz. Puanlamayı aşağıdaki tariflere göre yapınız.

Kaygı	Kaçınma
1: Yok ya da çok hafif	1: Kaçınma yok ya da çok ender.
2: Hafif	2: Zaman zaman kaçınıyorum.
3: Orta derecede	3.Çoğunlukla kaçınıyorum
4: Şiddetli	4: Her zaman kaçınıyorum

Kaygı	Puan	Kaçınma	Puan
1.Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak		Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	
2.Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak		Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	
3.Dikkatleri üzerinde toplamak		Dikkatleri üzerinde toplamak	
4.Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak		Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	
5.Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak		Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	
6.Başkaları içerdeyken bir odaya girmek		Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	
7.Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak		Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	
8.Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek		Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	
9.Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi		Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	
10.Gözlendiği sırada çalışmak		Gözlendiği sırada çalışmak	
11.Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak		Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak	
12.Bir eğlenceye gitmek		Bir eğlenceye gitmek	
13.Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak		Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	
14.Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması		Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması	
15.Gözlendiği sırada yazı yazmak		Gözlendiği sırada yazı yazmak	
16.Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak		Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak	
17.Umumi yerlerde yemek yemek		Umumi yerlerde yemek yemek	
18.Evde misafir ağırlamak		Evde misafir ağırlamak	
19.Küçük bir grup faaliyetine katılmak		Küçük bir grup faaliyetine katılmak	
20.Umumi yerlerde bir şeyler içmek		Umumi yerlerde bir şeyler içmek	
21.Umumi telefonları kullanmak		Umumi telefonları kullanmak	
22.Yabancılarla konuşmak		Yabancılarla konuşmak	
23.Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak		Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	
24.Umumi tuvalette idrar yapmak		Umumi tuvalette idrar yapmak	

REDDEDİLME DUYARLILIĞI ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda ergenler ve genç yetişkinlerin kişilerarası ilişkilerine yönelik yaşantılarını temsil eden ve varsayıma dayalı “muhtemel hayır denme ve reddedilme” durumlarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup, böyle bir yaşantının sizde ne tür bir etki yapabileceğini düşününüz.

Cevabınızı 1 ile 6 arasındaki (1) Beni hiç endişelendirmez ile (6) Beni çok endişelendirir aralığında belirleyerek, aşağıdaki her cümleyi size uygun olan ifadelerle tamamlayıp işaretlemenizi gerçekleştiriniz.

1	Sınıftaki birinden ödünç olarak notlarımı istemek...	1	2	3	4	5	6
2	Kız/erkek arkadaşına onunla birlikte eve taşınmak istediğimi söylemek...	1	2	3	4	5	6
3	Hangi programa başvurmam gerektiği ile ilgili ebeveynlerimden yardım istemek...	1	2	3	4	5	6
4	İyi tanımadığım, çıktığım kişi hakkında başka birinden bilgi almak...	1	2	3	4	5	6
5	Kız/erkek arkadaşımın geceyi arkadaşlarıyla geçirmek için plan yapması, fakat benim gerçekten geceyi onunla geçirmek istediğimi söylemek...	1	2	3	4	5	6
6	Ailemden günlük harcamalarım için daha fazla para istemek...	1	2	3	4	5	6
7	Ders sonrası, ders hocasından anlamadığım bir bölümle ilgili daha fazla bilgi istemek...	1	2	3	4	5	6
8	Yakın bir arkadaşına yaklaşarak onu ciddi bir şekilde kızdıran bir şeyden sonra onunla konuşmak...	1	2	3	4	5	6
9	Sınıfımdaki birine kahve ısmarlamak...	1	2	3	4	5	6
10	Mezuniyet sonrası bir iş bulamadığımda aileme bir süre daha beni desteklemeleri gerektiğini söylemek...	1	2	3	4	5	6
11	Arkadaşımdan Şubat tatilinde benimle birlikte bir yere gelmesini istemek...	1	2	3	4	5	6
12	Sert bir tartışma sonrası kız/erkek arkadaşımı arayarak onu görmek istediğimi söylemek...	1	2	3	4	5	6
13	Bir arkadaşından onun herhangi bir şeyini ödünç alıp alamayacağımı sormak...	1	2	3	4	5	6
14	Ailemden benim için önemli bir davete (güne) gelmelerini istemek...	1	2	3	4	5	6
15	Arkadaşımdan bana büyük bir iyilik yapmasını istemek...	1	2	3	4	5	6
16	Kız/erkek arkadaşımın beni gerçekten sevip sevmediğini sormak...	1	2	3	4	5	6
17	Bir partide salondaki kız/erkeklerden birine onunla dans etmek istediğimi söylemek...	1	2	3	4	5	6
18	Kız/erkek arkadaşımdan ebeveynlerimi ziyaret etmesi için eve gelmesini istemek...	1	2	3	4	5	6

SCL-90 KİŞİLERARASI DUYARLILIK ALT ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Aşağıda her bireyde zaman zaman görülebilecek şikayet ya da problemlerin bir listesi bulunmaktadır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz ve bu durumun bugün de dahil olmak üzere son bir ay içerisinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak yan taraftaki numaralı bölümlerden birini işaretleyiniz.		Teşekkürler				
		Hiç	Çok az	Orta Derecede	Oldukça Fazla	İleri Derecede
1	Başkaları tarafından eleştirilme duygusu	0	1	2	3	4
2	Karşı cinsten kişilerle utangaçlık ve rahatsızlık hissi	0	1	2	3	4
3	Duyularınızın kolayca incitilebileceği hissi	0	1	2	3	4
4	Başkalarının sizi anlamadığı ya da hissedemeyeceği duyguları	0	1	2	3	4
5	Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi	0	1	2	3	4
6	Kendinizi başkalarından aşağıda görme	0	1	2	3	4
7	İnsanlar size baktığı ya da hakkınızda konuştuğu zamanlar rahatsızlık duyma	0	1	2	3	4
8	Başkalarının yanında kendini çok sıkılğan hissetme	0	1	2	3	4
9	Toplum içinde yer, içerken huzursuzluk hissi.	0	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİSİ

1981 yılında Muğla'nın Milas ilçesinde doğan Fatma SAPMAZ, ilköğretimini Orhangazi İlköğretim Okulu'nda, ortaöğretimini Kızılcahamam Yabancı Dil Ağırlıklı Lisesi'nde tamamladı. 2003 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik programından mezun olarak, aynı yıl Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı'nda yüksek lisans yapmaya hak kazandı. 2006 yılının Mayıs ayında yüksek lisans öğrenimini tamamladıktan sonra aynı yıl doktora öğrenimine başladı.

2006-2011 yılları arasında doktora öğrenimi sürdüren Fatma Sapmaz 2003 yılından bu yana Sakarya Üniversite Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır.

İletişim Bilgisi: sapmazfatma@gmail.com