

**T.C.**  
**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**(REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI)**

**BİLİŞSEL -DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI OLARAK HAZIRLANAN**  
**SOSYAL KAYGIYLA BAŞA ÇIKMA PROGRAMININ LİSE**  
**ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Semra ÇAKIR**

**Bursa, 2010**

**T.C.**  
**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**(REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI)**

**BİLİŞSEL -DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI OLARAK HAZIRLANAN**  
**SOSYAL KAYGIYLA BAŞA ÇIKMA PROGRAMININ LİSE**  
**ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Semra ÇAKIR**

Tez Danışmanı

**Doç. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU**

Bursa, 2010

## TEZ ONAY SAYFASI

T. C.  
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda 700766004 numaralı Semra ÇAKIR'ın hazırladığı "Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi." konulu Yüksek Lisans Tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 18/10/2010 günü 15:00-17:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının başarılı olduğuna oybirliğiyle karar verilmiştir.

Doç. Dr. Jake ELDELEKLİOĞLU

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)  
Akademik Unvanı, Adı Soyadı  
Üniversitesi

Prof. Dr. Sırrı AKBABA

Üye  
Akademik Unvanı, Adı Soyadı  
Üniversitesi

Doç. Dr. Aynur OKSAL

Üye  
Akademik Unvanı, Adı Soyadı  
Üniversitesi

Üye  
Akademik Unvanı, Adı Soyadı  
Üniversitesi

Üye  
Akademik Unvanı, Adı Soyadı  
Üniversitesi

18/10/2010

## ÖZET

Yazar : Semra ÇAKIR  
Üniversite : Uludağ Üniversitesi  
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Bilim Dalı : Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı  
Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi  
Sayfa Sayısı : viii+135  
Mezuniyet Tarihi : .... /.... / 2010  
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

### **BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI OLARAK HAZIRLANAN SOSYAL KAYGIYLA BAŞA ÇIKMA PROGRAMININ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Bu araştırmanın amacı, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyini azaltmada etkisinin olup olmadığını araştırmaktır. Bu amaçla 14 oturumdan oluşan, “Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Olarak Hazırlanan Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyini Azaltma Programı” hazırlanmıştır. Çalışma, deney ve kontrol gruplu öntest, sontest ve izleme modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Çalışma, Bursa Keles İmam-Hatip Lisesi’nde 2008-2009 eğitim yılı bahar döneminde 9. ve 10. sınıflara devam eden öğrencilerden meydana gelmektedir. Deney grubu için 11, kontrol grubu için 12 kişi rastgele örnekleme yoluyla seçilmiştir. Çalışmaya toplam 23 gönüllü öğrenci katılmıştır.

Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği deney ve kontrol grubuna ön test olarak verilmiştir. Deney grubundaki öğrencilere 14 oturumluk “Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Olarak Hazırlanan Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerini Azaltma Programı”, haftada birer gün 90’ar dakika süreyle uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Son test, deney grubunun uygulaması bittikten hemen sonra verilmiştir. İzleme ölçümü deneysel uygulamadan 3 ay sonra alınmıştır. Araştırmada ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 13.0 paket programıyla analiz edilmiştir. İstatistiksel analizde t-testi teknikleri kullanılmıştır.

Uygulanan programın sonucunda deney grubunun sosyal kaygı öntest ve sontest puanları arasında sontest lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Program sonucunda deney ve kontrol grupları arasında, sosyal kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık oluşmamıştır. Başka bir ifadeyle ergenlere uygulanan sosyal kaygıyı azaltma programı deney grubundaki ergenlerin sosyal kaygısını azaltmasına karşın, deney ve kontrol grubunun sosyal kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka yol açmamıştır.

### **ANAHTAR SÖZCÜKLER**

**Sosyal Kaygı, Ergen,**

## ABSTRACT

Yazar : Semra ÇAKIR  
Üniversite : Uludağ Üniversitesi  
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Bilim Dalı : Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı  
Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi  
Sayfa Sayısı : viii+135  
Mezuniyet Tarihi : .... /.... / 2010  
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

### **THE EFFECT OF “OVERCOMING SOCIAL ANXIETY PROGRAM”, WHICH IS BASED ON THE COGNITIVE BEHAVIORIST APPROACH, ON HIGH SCHOOL STUDENTS’ LEVEL OF SOCIAL ANXIETY**

This study aims to find out if the social anxiety level of high school students decreases by coping with social anxiety program based on the cognitive-behavioral approach. Therefore the “Program for decreasing social anxiety of adolescents based on cognitive-behavioral approach” was developed. The research is an empirical study in which pretest, final test and control models are applied to test and control groups. The sample consists of students from the Bursa-Keles Religious Vocational School continuing to 9<sup>th</sup> and 10<sup>th</sup> grade in the spring semester of the educational year 2008-2009. 11 subjects for the test group, 12 subjects for the control group, totally 23 volunteer students were selected randomly.

The social anxiety scale for adolescents was applied to the test and control group as pretest. The “Program for decreasing social anxiety of adolescents based on cognitive-behavioral approach” which is for 14 sessions, was applied to the test group once a week for 90 minutes. There was nothing applied to the control group. The final test was given right after the test group ended its pretest. The measuring scale was applied 3 months after the empirical test. In order to determine the social anxiety level of the students the “Scale for Social Anxiety of Adolescents” was applied. The data collected were analyzed by SPSS 13.0 program. Statistical analysis was made by means of t-test techniques.

After the application of the program a statistically meaningful difference was found out in the test group between pretest and final test in favor of the final test. After the program there was no meaningful difference between the test and control group regarding their levels of social anxiety. In other words the program for decreasing social anxiety applied to adolescents decreased the social anxiety of adolescents in the test group while it did not present any statistical meaningful difference of the social anxiety levels between the test and control group.

### **Key Words**

**Social Anxiety, Adolescents,**

## ÖNSÖZ

Kaygı; insan yaşamının vazgeçilmez duygularından birisidir. Kaygının biraz daha özelleşmiş hali olan sosyal kaygı da insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır. Kelimelere dökerken hayatımızın vazgeçilmez bir duygusu olarak tanımladığımız, kuramsal olarak incelediğimizde de olması gerektiğini kabul ettiğimiz; çeşitli tekniklerle üstesinde gelinebileceğinden haberdar olduğumuz kaygıyla başa çıkmak zaman zaman çok güç oldu. Kaygıyla mücadeleyi ve kaygıdan kurtulmanın tekniklerini bilmek bazen yaşadığım kaygıdan kurtulmamı önleyemedi. İşte böyle zamanlarda bana desteğini esirgemeyen dostlarıma teşekkürü borç bilirim.

Araştırmamda bana sınırsız sabrı ve yakın ilgisiyle danışmanlık yapan, değerli hocam Doç.Dr. Jale Eldeleklioğlu'na, yüksek lisans eğitimim boyunca engin bilgilerinden yararlandığım hocam Yrd.Doç.Dr. Rahşan Siviş Çetinkaya'ya ve Dr. Filiz Gültekin'e teşekkürü borç bilirim.

Entelektüel bilgisi ile bana yol gösteren, bilimsel bilgiye olan inancıyla çalışmamda yol almamı hayranlıkla izleyen, pozitif bilimlerin birbiriyle bağlantısını kurarak her seferinde bir adım daha ileri gitmemi sağlayan sevgili eşim Kamber Çakır'a bana öğrettiği her şey için teşekkür ederim.

Tüm araştırmamda kişisel merakı ve bilgisiyle, kendi çalışmasını bir kenara bırakarak bana geribildirim vermekten kaçınmayan değerli dostum Gülüşan Göcen'e, sakin, sabırlı ve samimi ilgisiyle beni uzaktan izleyen değerli dostum Senem Sırık'a, araştırmamın her detayıyla ilgili sürekli başını ağrıttığım ve bana sabırla yardımcı olan sınıf arkadaşım Meryem Vural'a burada teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırmam süresince bana gösterdikleri sabır, sağladıkları nezih ortam ve kişisel destekleri ile her adımda bana değerli bir çalışma yaptığımı hissettiren Keles İmam-Hatip Lisesi Öğretmenlerine teşekkürü borç bilirim. Elbette her oturuma zamanında gelen, oturumlar boyunca çalışmalara etkin olarak katılan burada adımları tek tek veremediğim öğrencilerime de ne kadar teşekkür etsem azdır.

Semra Çakır Bursa, 2010

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ÖZET .....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
BÖLÜM I.....	1
1.1. GİRİŞ .....	1
1.1.2.Kaygı Kavramı.....	2
1.1.3. Sosyal Kaygı .....	4
1.1.4. Sosyal Fobi .....	8
1.1.5. Utangaçlık.....	9
1.1.6. Ergenlik Dönemi ve Sosyal Kaygı.....	11
1.1.7. Sosyal Kaygının Yaygınlığı.....	13
1.1.8. Sosyal Kaygının Nedenleri .....	14
1.1.9. Cinsiyete Bağlı Özellikler.....	19
1.1.10. Sosyal Kaygı Kontrolü.....	20
1.2. Araştırmanın Amacı.....	24
1.3. Denenceler .....	25
1.4. Araştırmanın Önemi .....	25
1.5. Sayıtlar.....	26
1.6. Sınırlılıklar .....	26
1.7. Tanımlar.....	26
BÖLÜM II .....	28
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	28
2.1. Konuyla İlgili Bazı Kuramsal Açıklamalar .....	29
2.1.1 Bilişsel Model .....	29
2.1.2. Davranışçı Model.....	32
2.1.3. Kendini Sunma Modeli .....	33
2.2. Konuyla İlgili Bazı Araştırmalar .....	34
2.2.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	34
2.2.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....	37
BÖLÜM III .....	42
YÖNTEM .....	42
3.1. Araştırmanın Modeli.....	42
3.2. Evren ve Örneklem .....	43
3.3. Veri Toplama Araçları .....	45
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	45
3.3.2. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği .....	45
3.4. Verilerin Toplanması .....	48

3. 5. Uygulanan Ergenler İçin Sosyal Kaygıyı Azaltma Programı .....	49
3. 5. 1. Programın Amacı .....	49
3. 5. 2. Programın Hazırlanması .....	49
3. 5. 3. Programın İçeriği .....	49
3. 6. Grup Uygulamasıyla İlgili Kurallar .....	50
3. 7. Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma Programının Uygulanması .....	51
3. 8. Verilerin Analizi .....	52
BÖLÜM IV .....	53
BULGULAR.....	53
4. 1. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygı Azaltma Programının Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi .....	53
4. 1. 1. Deney Grubu Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular .....	53
4. 1. 2. Deney Grubu Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Sontest ve İzleme Puanlarına İlişkin Bulgular .....	54
4. 1. 3. Kontrol Grubu Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular .....	55
4. 1. 4. Deney Ve Kontrol Grubuna Katılan Öğrencilerin Fark Puanlarına İlişkin Bulgular .....	56
BÖLÜM V .....	58
TARTIŞMA VE SONUÇ .....	58
5.1 Tartışma ve Yorum .....	58
5.1.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygı Azaltma Programının Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi ile İlgili Bulguların Tartışılması ve Yorumu .....	58
5. 2. Sonuç ve Öneriler .....	61
KAYNAKLAR .....	64
EKLER.....	73
Ek-1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU .....	73
Ek-2. ERGENLER İÇİN SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ .....	74
Ek-3. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI OLARAK HAZIRLANAN ERGENLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYİNİ AZALTMA PROGRAMI .....	76



## ŞEKİLLER LİSTESİ

<b>Şekil 1:</b> Sosyal Kaygı Bozukluğu Tanısı Almış Çocuk ve Ergenlerin Davranışsal, Fizyolojik ve Bilişsel Özellikleri .....	14
<b>Şekil 2:</b> Şekil :1 Clark ve Wells' (1995) Sosyal Fobi İle İlgili Bilişsel Modeli .....	38

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Araştırma Deseni .....	49
<b>Tablo 2:</b> Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Yaş ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	50
<b>Tablo 3:</b> Deney ve Kontrol Grubunda Yer alan Öğrencilerin Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği Öntest Puanlarına İlişkin t-testi Sonuçları.....	51
<b>Tablo 4:</b> Deney Grubunun Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin t- testi Sonuçları.....	59
<b>Tablo 5:</b> Deney Grubunun Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği Sontest ve İzleme Puanlarına İlişkin t- testi Sonuçları.....	60
<b>Tablo 6:</b> Kontrol Grubunun Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği Öntest-Sontest Puanlarına İlişkin t- testi Sonuçları.....	61
<b>Tablo 7:</b> Deney ve Kontrol Grubunun Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Öntest ve Sontest Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin t-testi Sonuçları .....	62

## BÖLÜM I

### 1.1. GİRİŞ

İnsan, bilgi ve becerisini geliştirmek, duygularını paylaşmak, kendi işini icra etmek, kişisel ihtiyaçlarını karşılamak için sürekli iletişim kurmak, etkileşime girmek durumundadır. Sosyal bir varlık olan insanın bu etkileşimden değişik şekillerde etkilendiği şüphesizdir. Başka bir ifadeyle bu sosyal etkileşim tüm bireyleri aynı oranda etkilememektedir.

Sosyalleşme olarak da tanımlanan etkileşim süreci, hayatın her döneminde meydana gelen bir süreçtir. Hemen hemen bütün insanlar yaşamlarını diğer insanlarla yakın ilişki içinde geçirirler. Ayrıca, bu ilişki sadece yakın aile üyeleri ile sınırlı değildir (Freedman, Sears, Carlsmith, 2003). Sosyal ilişkiler hayatın her döneminde gereklidir. Önemli olan bu sosyal ilişkileri sağlıklı bir şekilde yürütebilmektir.

Yirmi birinci yüzyıl gelişen ve değişen toplumları ile beraber insanlararası etkileşimin de hızla arttığı bir çağdır. İnsanlar teknolojinin de etkisiyle artık yaşamlarını isteseler de bireysel olarak sürdürememektedirler. Bunun yanı sıra günümüz insanı için diğer insanlarla diyaloga girmek, bir rekabet düşüncesini de beraberinde getirmektedir. Bu rekabet düşüncesi kendini iletişime açan insan için olumlu bir getiri olarak başarıya yol açacağı gibi kişinin olumsuz olarak algıladığı başarısızlıklara da zemin oluşturmaktadır.

Sosyalleşme, ne kadar insan için kaçınılmaz bir olgu olsa da sosyalleşmenin yaşandığı anda insanın iç dünyasında oluşan değişimlerde kaçınılmazdır. Birçok konuda olduğu gibi sosyalleşme sürecinin en önemli ve belirgin olarak yaşandığı dönem “ergenlik dönemi”dir. Ergenlik döneminde birey sosyal çevre tarafından kabul edilmeye daha fazla ihtiyaç duymaktadır, çünkü birçok görev ile beraber varlığını da ispatlama çabası içindedir. Bu çaba akademik, mesleki veya duygusal olabilir. Önemli olan

ergenin gelişim görevlerini tamamlamaya çalıştığı süreçte zarar görmeden sosyalleşmesini tamamlamasıdır.

Sosyalleşme sürecini yaşayan ergen olumsuzluklar yaşadığı zaman kendisi için vazgeçilmez olan sosyal ortamdan uzaklaşmak, topluluklardan kaçmak istemektedir. Ergen, fizyolojisinin de değişimiyle kendine yabancılaşma yaşadığı bir dönemde birçok konuda olduğu gibi duygularıyla da baş etmek durumundadır. Okul ortamında öğretmenlerle, günlük yaşamında akranları ve ailesiyle etkileşime girmekte ve kendini ispatlamaya, çevre üzerinde olumlu bir etki bırakmaya çalışmaktadır.

Bu süreç ergende kaygı yaratmaktadır. Kaygı tüm insanlarda, durumdan duruma çeşitli sonuçlar ortaya çıkaran bir kavramdır. Kaygının insanlarda meydana getirdiği sonuçlara göre tanımlanmasına aşağıda yer verilmektedir.

### **1.1..2.Kaygı Kavramı**

Kaygı, kavramı Batılı kaynaklardan dilimize “*anksiyete*” kavramının tercüme edilmesi ile girmiştir. Kaygı, nedeni bilinmeyen bir sebepten ötürü hissedilen belirsiz korku, endişe ve sıkıntı ile gösterir. Bireyde kötü bir şey olacağına ve bunu engelleyemeyeceğine ilişkin bir düşüncenin belirmesiyle kaygı ortaya çıkar (Anthony ve Swinson, 2000).

Genel olarak kaygılı bireylerde öznel ve nesnel bir çok yakınma ve belirti bulunabilir. Bunlar ruhsal olarak endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, panik şaşkınlık, tedirginlik durumlarından, bedensel olan ağız kuruluğu, başağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, mide-bağırsak yakınmaları, solunum sayısında artma, terleme, titreme ve uykusuzluk olmak üzere geniş bir yelpazede sıralanmaktadır ( Köknel, 2005 ).

Kaygı, genel kullanımına ve anlaşılmasına bakıldığında her ne kadar olumsuz şeyler çağrıştırıyor olsa da hayatı sadece olumsuz olarak etkileyen bir kavram olarak düşünülemez. Çünkü kaygının bireyin hayatını olumlu ve gelişime götüren özellikleri de vardır. Kaygı, insan için ancak şiddeti ve sürekliliği arttığı zaman bir sorun ortaya çıkarmaktadır. Normal kaygı tüm insanlarda bulunan doğuştan var olan ve belirli bir

düzeve kadar sağlıklı ve yaşanması gereken bir (duygudur) durumdur ( Hamarta, 2009). Kaygı, çok hafif gerginlik ve tedirginlikten; panik derecesine kadar değişik yoğunlukta olabilmektedir (Özpoyraz; 1998).

Kaygının öğrenmeler üzerine etkisi ile ilgili yapılan bir çok araştırmada düşük kaygının düşük verimliliğe, orta düzeyde kaygının en yüksek verimliliğe ve yüksek kaygının da başka bir deyişle birey panik derecesinde kaygılandığı zaman, öğrenmede verimliliğin en düşük seviyeye ulaştığı sonuçları elde edilmiştir (Cüceloğlu,1997; Gall, 2006). Bu araştırmaların sonuçlarına bakıldığında; normal kaygının kişinin kendini geliştirmesine, başarılı olabilmek için daha etkin bir biçimde çalışmasına ve kendi varlığını sürdürmesine engel olabilecek tehlikeli konularda onu uyararak gerekli önlemler almasına, daha yaratıcı ve üretici olmasına yol açtığı; belli bir düzeve kadar performansı artırdığı ve bireyi güdülediği ortaya çıkmaktadır.(Işık, 1996). Bireysel, toplumsal ve kültürel çeşitli ruhbilim öğretilerinde kaygı ilk ya da ikincil olarak kişiliği geliştiren ve etkileyen güç olarak yer almaktadır (Köknel, 2005).

Kaygının yoğunluk derecesi, kavramın farklı adlar almasına neden olmaktadır. Kaygı, kavramının daha iyi açıklanabilmesi için bu kavramla ilintili olan ve genellikle karıştırılarak birbirinin yerine de kullanılabilen “korcu” kavramı üzerinde durmak da yararlı olacaktır.

Korku, belirli bir durumda gerçek veya potansiyel bir tehlikenin var olduğuna dair kişinin yaptığı bir değerlendirmeye, bir tahmine işaret eder. Korku duygusal bir reaksiyonun aksine bilişsel bir sürece tir. Kaygı duygusal bir sürece işaret ederken, korku bilişsel bir sürece işaret eder. Korku, tehdit edici bir uyarana karşı zihinsel bir değerlendirmeyi içerirken, kaygı bu değerlendirmeye verilen tepkidir.

Kişi “kaygı” yaşadığı zaman görece fizyolojik olarak, duygusal tepkiler verir. Kaygı (anksiyete), ‘gerginlik arz eden duygusal bir durum’ olarak tanımlanmakta ve ‘sık sık gerilim, titreme, terleme, çarpıntı ve yüksek nabız gibi fiziksel semptomlarla seyreden’ bir tabloya işaret etmektedir. Kişi “korcu” yaşadığı zamanlarda ise fiziksel ve psikolojik olarak tepki vermektedir. Sonuçta; korku bir tehlikenin derecesini belirlerken,

kaygı ise bir kişi korku yaşarken kişide meydana gelen rahatsızlık veren duyguyu ifade eder (Beck & Emery, 2006).

Horney (1995) ise kaygı ve korku arasındaki benzerlik ve farklılıkları şöyle açıklamaktadır: *“Korku ve kaygı duygularının her ikisi de var olduğuna inanılan tehlikeyle orantılıdır. Ne var ki, korkuyu yaratan tehlikenin açık ve nesnel olmasına karşılık, kaygıyı yaratan tehlike gizli ve öznedir. Kaygının yoğunluğu, içinde bulunulan durumun “kişi için taşıdığı önemle” orantılıdır ve kişi bu duyguyu yaratan gerçek nedenlerin farkında değildir.”* ( Akt: Geçtan, 1995).

Bu araştırmada da toplumsal yaşam içinde bireyin kendini ifade etmekte ve günlük yaşamda ihtiyacını karşılamakta sorun yaşamasına yol açan bir kaygı türü üzerinde durulmaktadır. Bireyin kendini ifade etmekten kaçındığı, sürekli gözlemlendiği ve gözlemlenirken de eleştirildiği düşüncesinin ağırlık kazandığı durumları içeren bir tür olan sosyal kaygıdan bahsedilmektedir. .

### 1. 1. 3. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, kişinin çeşitli sosyal durumlarda uygun olmayan biçimde davranacağı, kötü bir duruma düşeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından olumsuz bir biçimde (aptal, zavallı, beceriksiz, yetersiz vs) değerlendirileceği beklentisiyle yaşadığı bir rahatsızlık ve gerilim durumu olarak tanımlanmaktadır (Eren-Gümüş, 2006). Ayrıca; sosyal kaygı; (sosyal/anksiyete, fobi) DSM-IV’te bir kişinin *“tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma, kişinin küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı biçimde davranacağından korkma”* durumu olarak tanımlanır (Apa,DSM-IV,2001).

Amies, Gelder ve Shaw (1983), sosyal kaygı bozukluğunda en sık görülen fizyolojik belirtilerin sırasıyla çarpıntı, terleme, titreme, kas gerginliği, ağız kuruluğu, karında ağrı hissi olduğunu bildirmişlerdir. Sosyal kaygısı yüksek bireylerin en sık korku duyduğu durumları da birisiyle tanıştırılma, otorite konumundaki kişilerle

görüşme, başkasının yanındayken telefona cevap verme, evde misafir kabul etme ve bir şey yaparken seyredilme şeklinde sıralanmıştır.

Johnson ve Glass (1989) karşı cinsle ilişkilerinde sosyal kaygı yaşayan erkek çocukların toplumsal beceri, ilgi çekme, karşılıklı konuşmayı sürdürme gibi konularda sosyal kaygısı normal düzeydeki kontrol grubuna göre belirgin biçimde daha fazla güçlük çektiklerini bildirmişlerdir (Akt: Demir, 1997).

Sosyasl kaygı sırasında yaşanan davranışsal, psikolojik ve bilişsel özellikleri Albano ve arkadaşları (1995) aşağıdaki şekilde belirtmiştir.

### Şekil: 1

#### Sosyal Kaygı Bozukluğu Tanısı Almış Çocuk ve Ergenlerin Davranışsal, Fiziksel ve Bilişsel Özellikleri

<b>Davranışsal Özellikler</b>	<b>Psikolojik Özellikler</b>	<b>Bilişsel Özellikler</b>
Ağlama	Kalp çarpıntısı	Kaçma düşüncesi
Mızızlanma	Mide Bulantısı	Olumsuz değerlendirilme düşüncesi
Aileye bağlılık	Terleme	Başarısızlık düşüncesi
Kekemelik	Titreme	Utanç duygusu düşüncesi
Huzursuzluk/ yerinde duramama	Soluksuz Kalma	Yetersizlik düşüncesi
Zayıf göz kontağı	Hissizleşme	Özeleştir
Mırıldanma,	Baş ağrısı	
Sesin titremesi	Yüksek Nabız	
Tırnak yeme	Kas gerginliği	
Kaçınma	Mide krampları	

Beck (2005)'e göre sosyal kaygı, kişinin dikkat odağı olmaya ve diğer bir kişi veya kişiler tarafından olumsuz değerlendirilmeye, değersiz sayılmaya karşı olan abartılmış korkusudur. Sosyal kaygı yalnız, kişinin başkaları tarafından nasıl algılandığı

ve değerlendirildiği ile ilgili olarak oluşmamakta, aynı zamanda değerlendirilme olasılığının varlığı da buna neden olmaktadır. Sosyal kaygıyı, diğer kaygılardan farklı yapan özellik, hayali veya gerçek ortamlarda, kişiler arası değerlendirmenin olması ya da olma olasılığının bulunmasıdır. Bu nedenle sosyal kaygı “*değerlendirilme kaygısı*” olarak da isimlendirilebilir (Beck & Emery, 2006). Diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal kaygının anlaşılmasında temel noktadır. Sosyal kaygının en belirgin davranışsal belirtisi sosyal ortamlardan “kaçınmaktır” (Leary, 1983). Bu kaçınmanın altında yatan neden de bireyin reddedilme ihtimalinin olmasıdır (Teachman & Allen, 2007).

Sosyal kaygı, literatürde sosyal anksiyete adı altında yer almaktadır. Sosyal kaygı ile ilgili önlemler alınmadığı takdirde ruhsal bozukluklardan sosyal anksiyete bozukluğu, sosyal fobi halini alabilmektedir (Bayramkaya, Toros, Özge, 2005).

Sosyal kaygının temel özelliklerini Dünya Psikiyatri Birliği Sosyal Fobi Çalışma Grubu –WPA (1995)’ te şöyle belirtilmiştir:

1- Sosyal ortamlarda davranışlarının başkaları tarafından inceleme altında tutulduğu korkusu.

2- Performans gerektiren durumlarda, utanç doğurabilecek ya da gurur incitebilecek durumlarda duyulan belirgin korku.

3- Korkulan durumlardan sürekli kaçınma davranışı.

Yukarıda yapılan genel tanımlamaların daha somut sınıflandırılması ise aşağıdaki şekilde yapılmıştır:

Sosyal kaygı durumları formel ve informel ortamlarda görülebilir. Formel ortamları Holt, Heimberg, Hope ve Liebowitz (1992) dört gruba ayırmışlardır; bunlar

1) Formel durumlarda konuşma ve iletişim (Kalabalık bir gruba konuşma yapma, bir gruba rapor sunma, bir toplantıda konuşma yapma ),

2) İnfornel durumlar ise (Bir partiye katılma, yabancılarla tanışma, karşı cinsten biriyle iletişime girme),

3) Üçüncü grup ise davranışları içermektedir ( Bir konuda farklı düşüncesini belirtip tartışabilme, bir malı aldıktan sonra mağazaya geri iade etme ve ısrarlı bir satıcıya direnme),

4) Bir şey yiyip içerken, yazı yazarken, çalışırken veya telefonla konuşurken başkaları tarafından gözlemleniyor olmak da sosyal kaygıyı artıran dördüncü gruba örnektir.

Yaşanan bu durumların ortak noktası bireyin başkalarının ilgisinin kendisi üzerinde toplandığı düşüncesidir. Bu düşünce bireyi etkisi altına alır ve bir süre sonra kendisini sosyal ortamlarda çok fazla konuşmayan, grup içinde yemek yiyemeyen, karşı cinsle iletişimi felaket haline dönüştüren bireye doğru götürür. Sosyal kaygı yaşayan bireyler yaşadığı ufak tefek olumsuz olayları kendi içinde çok fazla tartıştığı için, bu olayları herkesin aynı şekilde sürekli hatırladıklarını zannederler. Yani sosyal kaygı yaşayan kişi öyle çok kendine yoğunlaşmıştır ki dış dünyanın bu konularla çok fazla ilgili olmadığını da fark edemez. Sonuçta, birey sürekli bir kaygı, kaygıdan dolayı olumsuz olaylar yaşama ve tekrar kaygı şeklinde kısır bir döngü içinde sosyal olması gereken anları, ıstırap içinde geçirir.

Sosyal kaygı yaşayan bireylerin akademik yaşamında gerileme, sosyal yaşamında içe çekilme ve mesleki yaşamında olumsuzluklar meydana gelmektedir. Bireyin sosyal yaşamdan kaçması zamanla depresyon ve intihar girişimlerini de beraberinde getirebilmektedir (Hignett & Hatton 2008; Flanagan et.al, 2008) .

Sosyal kaygı incelenirken sosyal fobi ve utangaçlık arasında belirgin/net farklılıklar elde edilememiştir. Benzer hassas faktörler her iki grup için açıktır, ayrıca genel olarak benzer bilişsel eğilimler gösterirler (Ledley & Heimberg, 2006). Bu üç kavramı birbirinden ayırt etmek için sosyal fobi ve utangaçlık kavramları arasındaki ilişkiyi incelemek gerekmektedir. Sosyal kaygı, sosyal fobi ve utangaçlık arasındaki ilişki aşağıda incelenmiştir.



#### 1. 1. 4. Sosyal Fobi

Sosyal kaygı ile sosyal fobi birbirinin yerine kullanılan kavramlar gibi görünmektedirler. Oysa fobi spesifik bir korkuya işaret eder. ‘Abartılmış ve sıklıkla kişiyi bir olgu karşısında etkisiz kılan korku’ olarak tanımlanır (Webster’s Third International Dictionary,1981).

Fobiler; genetik-yapısal yatkınlık ve çevresel zorlayıcıların karşılıklı etkileşimi ile ruhsal bozuklukların geliştiğini öne süren modele çok güzel örnektirler. Bu anlamda sosyal fobi yapı ve çevre arasındaki ikili etkileşimin sonucu olarak görülebilir (Türkçapan,1999).

Rapee ve Heimberg (1997)’in sosyal fobi ile ilgili üzerinde yoğunlaştıkları konu; sosyal fobili birey seyirci beklentisinin (çevredekiler) yüksek olduğunu zanneder (bunun doğru olup olmadığına bakılmaksızın), dikkati başkalarının tepkilerine yoğunlaşmıştır ( Akt: Rowa ve Antony, 2005).

Bu tanıma bakıldığı zaman sosyal kaygı sadece bir korkuyu işaret etmemekte, birden fazla korkuyu işaret etmektedir. Bu çelişkili gibi görünen kelime oyunlarına rağmen, sosyal kaygı ile sosyal fobi arasında sadece bir derece farklılığı olduğu da ileri sürülmektedir (Akt: Eren Gümüş,1997).

Sosyal fobi, açık ve sürekli olarak bir veya birden fazla sosyal durum veya sosyal performans durumunda bireyin alışmadığı insanlar tarafından açıkça tenkit edilme ihtimalinin bulunduğu durumlardan korkma olarak tanımlanmaktadır. DSM-IV kriterlerine göre kişi küçük düşeceği ya da utanacağı bir davranış sergilemekten korkar. Bu kriterler göz önünde bulundurulduğunda sosyal fobi açıkça sosyal kaygının bir derecesi olarak yansıtılmaktadır ( Leary & Kowalski, 1995).

Sosyal fobi, bir durumdan korkma ve daha sonra benzer durumlarda olumsuz değerlendirilme korkusuyla karakterize edilen, bundan sonra gelen durumlardan korkma ve kaçınma durumu olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle sosyal anksiyeteye çakıştığı ve benzediği boyutların ortak olduğu açıktır. Bu bozukluk esasen katkısız ve yüksek düzeyde sosyal anksiyete demektir.

Sosyal fobi ve sosyal anksiyetenin aleni konuşmalardan kaçınma, karşı cinsle randevulardan, bir grupta konuşmaya katılmaktan, sınıfta sorulara cevap vermekten ve yeni arkadaşlarla tanışmaktan kaçınma gibi özellikler Sosyal fobi herhangi bir yaşta teşhis edilebilir ama orta ergenlikte (gençlik yıllarında ) daha yaygındır. Sosyal fobi istikrarlı devam eden bir kaygı bozukluğudur. Tedavi edilmediği sürece de depresif bozukluklara yola açmaktadır (Hudson, et.al, 2008).

Sosyal fobi ile ilgili yapılan epidemiyolojik araştırmalarda ömür boyu devam eden sosyal fobi oranını %3 ila %13 arasında değiştiğini belirtmektedir. Bazı araştırmalar ise %7 olduğunu bildirmektedirler.

### **1. 1.5. Utangaçlık**

Sosyal kaygı ile karıştırılan diğer bir kavram da utangaçlıktır. Utangaçlık, toplumsal etkileşimden kaçınma, toplumsal konulara gereğince katılmakta başarısız olma eğilimidir.

Utangaçlığı ilk kez tanımlamaya çalışan Philip G. Zimbardo'ya göre (1977) utangaçlığın temelinde, çekinme ya da güven duymama nedeni ile sosyal ortamlarda güçlük yaşanması vardır. Fyer (1993)'a göre utangaçlık, insanların tanımadığı ve yeni karşılaştığı kişilere karşı tedirginlik duyması ve çekingen davranmasıdır.

Stevens'e (1997) göre ise utangaçlık, bir tür yalın sosyal kaygıdır (Akt: Kozanoğlu,2006). Buradaki tanımlamayla utangaçlık ve sosyal kaygı arasında derece farkı olduğu düşüncesi ortaya çıkmaktadır. Sosyal kaygı ile utangaçlık arasındaki benzerlik bir de sosyal kaygı ve sosyal fobi arasında kendisini göstermektedir.

Utangaçlık, sosyal kaygı ve sosyal fobi farklı derecelerde sosyal korku içerir. Sosyal korkular sürekli bir çizgi üzerinde düşünüldüğünde şiddetlerine göre; utangaçlık-sosyal kaygı-sosyal fobi (klinik düzeyde) olarak sıralanabilir (Akt: Koçak,2001). Yapılan çalışmalar neticesinde sosyal kaygı/utangaçlık ve klinik anlamda sosyal fobi arasında belirgin/net farklılıklar tespit edilememiştir (Ledley ve Heimberg,2006). Fakat utangaçlık ile ilgili yapılan bütün tanımlamaların ortak noktalarının sosyal ortamlarda

yabancılara ilişki kurmaktan kaçınma veya zorlanmanın olduğu net bir şekilde görülmektedir.

Utangaçlık ve sosyal fobi karşılaştırıldığında sosyal fobili bireylerin utangaç bireylere oranla günlük fonksiyonlarında daha fazla yetersizlikler yaşadıkları, daha fazla bozukluklara sahip oldukları, kaçınma ve sosyal değerlendirmeye karşı aşırı psikolojik tepkiler verdikleri ve daha fazla sosyal beceri eksikliğine sahip oldukları görülmektedir (Turner, et. al, 1986).

Bu esastan yola çıkarak Durmuş (2006), utangaçlığı “bireyin yeni ve tanımadığı ortamlarda yaşadığı tedirginlik duygusu ve kişilerarası ilişkilerde güçlük yaşama durumu, kişilik özelliklerine dayalı davranışlar” olarak ifade ederek genel bir çerçeve şeklinde tanımlamaya çalışmıştır (Durmuş,2006).

Zimbardo (1977)’ da utangaçlığın sosyal ilişkiyi etkileme biçimini ele almakta bu iki kavram arasındaki ilişkiyi şu şekilde sıralamaktadır:

- Utangaçlık, yeni insanlarla tanışmayı, yeni arkadaşlıklar kurmayı ya da yeni yaşantılardan zevk almayı güçleştirir.
- Utangaçlık, kişiyi haklarını talep etmekten alıkoyarak fikirlerini ya da değer yargılarını ifade etmesini güçleştirir.
- Utangaçlık kişinin tepkilerine odaklanmasına neden olur.
- Utangaçlık, net bir şekilde düşünmeyi ve etkili bir şekilde iletişim kurmayı güçleştirir.
- Utangaçlık depresyon, kaygı ve yalnızlık gibi olumsuz duygulara eşlik eder.
- Utangaçlık, sahip olunan olumlu ve güçlü kişisel yönlerin başkaları tarafından da olumlu olarak değerlendirilmesini kısıtlar” (Akt: Yüksel,2002).

Bunun dışında ergenlere yönelik yaptıkları bir çalışmada Cheek ve Buss (1981) ise utangaç olan bireylerin özsaygılarının da düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer bir sonuç üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyini etkileyen çeşitli faktörleri

inceleyen Yüksel'in (2002) çalışmasında da öğrencilerin özsayıları ile utangaçlık düzeyleri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu tespit etmiştir.

### **1. 1. 6. Ergenlik Dönemi ve Sosyal Kaygı**

“Ergenlik dönemi” kavramı, psikoloji bilimine Stanley Hall tarafından kazandırılmıştır. Hall'e göre ergenlik; insan evrimindeki ilkelikten uygarlığa geçişi simgelemektedir. Bu nedenle ergenlik, çocuklukla yetişkinlik dönemi arasında çok önemli bir geçiş dönemi olarak görülmüştür. Ergenlik çağındaki gencin yabanilikle uygarlık arasında bir yerde olduğuna inanan Hall, ergenliği bir stres ve fırtınalar dönemi olarak nitelendirmiştir. Hall, erkek ve kızların ergenlik dönemlerinin farklı çizgilerde geliştiğini savunmuştur. Hall'e göre ergenlik, bireysellik duygusunun geliştiği bir yeniden doğuş dönemi olarak algılanabilir (Akt: Kulaksızoğlu, 2002).

Ergenler için standart bir büyüme eğrisi çizilmesinin mümkün olmamasına karşın büyüme hız ve sürelerinin bireyden bireye değiştirdiği bir dönemdir. Özellikle kızların büyümeye daha hızlı başladıkları görülmektedir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak adlandırılan ergenlik, 12-21 yaşlarını kapsar.

UNESCO, ergenlik dönemini 15-25 yaş dilimleri arasında göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü, erişkin bedenine sahip olmak için 10-19 yaşları arasında geçen süreyi, ergenlik dönemi olarak kabul etmektedir. Çuhadaroğlu ve ark. (2004) Ankara ve Adana'da TÜBA (Türkiye Bilimler Akademisi) için gerçekleştirdikleri çalışmada, Türkiye için ergenliğin başlama yaşını kızlarda 12,7 yaş, erkeklerde 13,7 yaş ve ergenliğin bitiş yaşını kızlarda 21,6 yaş, erkeklerde 23,1 yaş olarak bulmuşlardır (Akt: Yavuzer, 2005).

Ergenlik çağı oldukça fırtınalı bir dönem olarak adlandırılır (Yörükoğlu,2008). Ergenlik dönemi çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemindeki önemli süreçlerden birisidir. Çocuğun ilk iki yılı ve embriyo döneminden sonra üçüncü olarak gelişim hızının en fazla olduğu dönemdir (Gander & Gardiner, 2004).

Ergenlik sadece fiziksel gelişimin olduğu bir dönem değildir. Duygularda da önemli değişimlerin meydana geldiği bir dönemdir. Çocukluk dönemi ile ergenlik

dönemi arasında duygusal yönden en belirgin fark çocuklar öfke, kızgınlık ve sevinç gibi duygularını daha açık davranışlarla anında ifade eder, buna karşılık ergenlikte bu duygular daha fazla gizlenip maskelenir. Ergenliğin başlarındaki büyümenin hızlı oluşu, biyolojik-cinsel değişmeye eşlik eden hormonal salgılar buluşta ve onu izleyen yıllarda ergenin hem duygularında hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilemesine neden olur. Ergenlerin duygularının yoğunluğu artar ve duygularda istikrarsızlık yaşanır. Ergenin heyecan dengesi tam oluşmadığı için duyguların kontrolü zordur. Yeni tanışmalar, tanımadığı insanlar arasında olma, karşı cinsten insanların olduğu bir gruba girme, grup içinde konuşmak zorunda olma genci heyecanlandırır. Çoğu ergen heyecan verici durumlar karşısında kızarabilir. Bu durumda ergen kendini tam olarak ifade edemez. Kızarma ergende korku yaratan istenmedik bir durumdur. Sadece bu korku tek başına ergenin kaygısını arttırabilir. Ergen bu durumda kendisinin başkaları tarafından aciz, güvensiz ve korkak gibi algılanacağını düşünür ve bu izlenimi bırakmaktan dolayı üzüntü duyar. Bu nedenlerden dolayı liselerde sınıfta konuşmaktan, derse katılmaktan, sözlü sınavı olmaktan çekinen gençler çoktur (Kulaksızoğlu, 2002).

Sosyal kaygı, 10 yaşından küçük çocuklarda nadiren görülür, genellikle ergenliğin ilk dönemlerinde başlar. Yapılan çalışmalar ortalama başlangıç yaşının 12.3 ile 15.7 arasında değiştiğini göstermektedir. En ciddi sosyal kaygı çeşidi olarak adlandırılan sosyal fobinin tipik başlangıç yaşı da erken ergenlik olarak bilinmektedir, bunların %6 ila %16'sı 11 ve 15 yaş arasındaki gençlerden oluşmaktadır (Flanagan et.al, 2008) .

Bireyin başkaları tarafından değerlendirildiği ve benlik bilincinin arttığı dönem ergenliğin ilk dönemleridir. Bu dönemde benlik bilincinin artmasına ek olarak sosyal ilişkilerde de değişiklikler meydana gelir. Okul değişikliği, yeni arkadaş gruplarına katılma gibi. Benlik bilincindeki artış ve yeni sosyal çevre ergende sevilme ve alay edilme korkusunu da beraberinde getirebilir. Sosyal kaygılı birey, özellikle küçük gruplar halindeki insan topluluklarının izlemelerinden duyulan korkulara odaklıdır. Böylelikle, sosyal ortamlardan kaçınılır (Akt:Kocak, 2001).

Ergenlik dönemi, bireyin dış görünüşü ve sosyal çevrenin bireye yönelik ilgisinin en yoğun olarak algılandığı dönemdir. Bu dönemde birey dış görünüşü ve dış dünyanın kendisiyle ilgili yorumlarına çok önem verir. Geçici sosyal kaygı bu dönem bireyinin gelişiminin normal bir parçasıdır. Ancak; yüksek düzeyde sosyal kaygı tecrübesi yaşayan bireylerde kalıcı ve yaşamları boyunca artan bir yapıya dönüşebilir (Mash & Wolf, 2002).

Ergenlik dönemi ve erken ergenlik dönemi sosyal kaygı semptomlarının zirveye ulaştığı dönemdir. Sosyal fobiye zemin hazırlayan sosyal kaygının en tepeye ulaştığı yaş 15 yaş civarındadır (Teachman & Allen,2007; Erath et al, 2007). Ergenlik döneminde görülen sosyal kaygı sadece bu dönemde değil yetişkinlik döneminde de pek çok psikolojik probleme neden olmaktadır. Bu psikolojik problemlerden biri depresyondur. Depresyon gencin okul ve hayat başarısını olumsuz etkilemekte, müdahale edilmezse sosyal kaygı bozukluğuna ve diğer ciddi uyum sorunlarına neden olabilmektedir. Bu uyum sorunlarını sosyal kaygının neden olduğu kaçınma davranışı iyice tetiklemektedir. Kaçınma kısa dönemde bir çözüm olarak algılanmasına karşın uzun dönemde bireyde olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmaktadır ( Akt: Hamarta, 2009).

### **1. 1. 7. Sosyal Kaygının Yaygınlığı**

Sosyal kaygı, yakın zamanda üzerinde dikkatlerin yoğunlaştığı bir problem halini almaktadır. Uzun süreli kronik nedenler ve uzun süreli sonuçları olmasından dolayı her geçen gün üzerinde durulan bir sorun haline gelmektedir. Bu uzun süreli sonuçları arasında düşük akademik başarı, mesleki yetersizlik, depresyon, intihar eğilimi ve düşük sosyal ilişkiler bulunmaktadır (Flanagan et.al., 2008).

Sosyal kaygı genel nüfus içerisinde yaygın bir problemdir. Sosyal kaygı bozukluğu ABD' de en yaygın görülen psikolojik rahatsızlıklar sıralamasında %13 yaygınlık oranı ile üçüncü olarak yer almaktadır. Türk ergenler üzerinde Bayramkaya, Toros ve Özge (2005)'in yaptığı çalışmada sosyal kaygının yaygınlık oranını %14,4 olarak bulmuşlardır. Sosyal kaygı sosyal destekleri az olanlarda, psikiyatrik tedavi görenlerde ve kadınlarda bu oran daha da artmaktadır (Akt:Hamarta,2009). Ito ve arkadaşları (2008) ise yaptıkları araştırmada sosyal kaygının yaşam boyu devam etme

oranının %13-25 olduğunu tahmin ettiklerini bildirmişlerdir. Çeşitli araştırmaların da ortaya koyduğu sonuçlara bakıldığında sosyal kaygının oranının varlığı ve ömür boyu sürme oranının oldukça yüksek olduğu görülmektedir.

### **1.1. 8. Sosyal Kaygının Nedenleri**

Sosyal kaygı sadece bir faktöre bağlı olarak oluşmamaktadır. Sosyal kaygının oluşumundaki faktörler; içsel faktörler ve dışsal faktörler olarak sınıflanmaktadır. İçsel faktörlerin en önemlisi genetik yatkınlıktır, diğeri ise dışsal faktörlerdir. Dışsal faktörler de sosyal çevre, aile faktörü ve akran gruplarının etkisi olarak ortaya çıkmaktadır.

Sosyal fobi etiyojisi incelendiğinde aile ilgili etkenler ve genetik etkenlerin bulunduğu sonucunu çıkarmaktadır. Genetik ve nörobiyolojik etkenlerle beraber davranış ketlenmesinin -yeniliklerden uzak duran kişisel eğilim özelliği- etkisi üzerinde de durulmuştur. Bu bulgular sosyal fobinin gelişiminde çevre ve biyolojik etkenlerin ortak olduğunu göstermektedir (Ito et al, 2008).

Neal ve Edelman (2003), sosyal fobili bireylerin gelişimsel profilini tanımlarken; gelişim ve kişiler arası ilişkilerin önemini vurgulamaktadır. Çeşitli çevre hassasiyetleriyle dünyaya gelen bazı çocukların sosyal fobi için bir risk grubunu oluşturdukları üzerinde durulmaktadır. Yaşamın diğer evrelerinde, doğumla beraber bireyin yaşamında varolan bu hassasiyet neticesinde davranış çekingenliğinin arkadaşlar ve ailenin de etkisiyle belirginleştiğini bildirmektedirler.

Sosyal kaygıya etki eden genetik faktörler incelendiğinde, sosyal kaygılı bireylerin aileleri ile yapılan çalışmalarda, diğer aile bireylerinin de sosyal kaygıya yatkın olduğu görülmüştür. Hem yetişkinlerde hem de çocuklarda sosyal fobi ve sosyal kaygının anlamlı rolü olan genetik faktörlerin olduğu varsayımını güçlendiren birçok kanıt bulunmaktadır. Bu konuda en geçerli bilgileri bize ikiz çalışmaları vermektedir. Tek yumurta ikizlerinde sosyal fobi oranı % 24 iken, ayrı yumurta ikizlerinde bu oran % 15 tir. Yakın akrabalarla yapılan çalışmalarda sosyal fobiklerin yakınlarında prevalans %16 bulunmuştur (Öztürk -Kılıç,1999).

İkizler üzerinde yapılan bir diğer çalışma da Kendler ve arkadaşları (1992) tarafından 2163 dişi ikiz üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmada genetik yatkınlığın 0.31 düzeyinde anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Bu araştırma grubu ile çalışma sonradan tekrarlandı ve kalıtımın etkisi 0.50 civarında bulunmuş ve .bu veriler sosyal fobinin güçlü bir şekilde genetik etkilere sahip olduğunu desteklemektedir (Rapee & Spence, 2004).

Güvensiz bağlanma görülen bebeklerde bebeklik dönemindeki aşırı korku tepkisinin yerini okul öncesi dönemde utangaçlık, çekingenlik daha kontrollü ve kısıtlanmış davranış biçiminin aldığı gözlenmiştir (Öztürk-Kılıç, 1999). Buna ek olarak sosyal kaygının doğuştan (genetik) gelen bazı nedenlere sahip olduğunu iddia eden başka çalışmalar da bulunmaktadır. Kagan (1994) tarafından yapılan bir derleme çalışması sosyal kaygının doğuştan gelen özelliklere sahip olduğu varsayımını desteklemektedir. Bu incelemede, 400 tane bebek 4 aylıkken, 14 aylıkken ve 21 aylıkken sosyal ve sosyal olmayan uyaranlara maruz bırakılmış duyarlılıklarına göre de sınıflandırılmıştır. Yüksek duyarlılığa sahip olanların %75'inin daha utangaç, düşük duyarlılığa sahip olanların ise sadece %10'unun utangaç olduğu bilgisi elde edilmiştir. 7,5 yaşında ve 13 yaşında yapılan incelemede yüksek duyarlılığa sahip çocukların düşük duyarlılığa sahip çocuklardan daha utangaç olduğu sonucu elde edilmiştir. Mick ve Telch (1998) küçük yaştaki yüksek duyarlılık ve utangaçlığın ilerleyen yaşlarda sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu bildirmektedirler (Öztürk- Kılıç, 1999; Ledley et.al., 2006).

Ancak yine de sosyal kaygının gelişiminde genetik yatkınlık ve çevresel faktörlerden hangisinin daha etkin olduğu sorusuna kesin bir cevap vermek araştırmacıları zorlayan bir konudur. Sosyal kaygı bozukluğuna etki eden genetik yatkınlıklar henüz kesin bir şekilde kanıtlanamamasının yanı sıra, mizaç özellikleri önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Sertelin-Mercan, 2007). Bu çalışmalar sonucunda genetik bir geçişin söz konusu olduğu ancak hangi özelliğin aktarıldığının çok net olmadığı söylenebilir.Sosyal fobiye yatkınlık varyansının 1/3 ünün genetik geçişle açıklanabileceği söylenmektedir (Öztürk- Kılıç,1999).



Sosyal kaygının gelişiminde etkili olan diğer bir faktör de sosyal çevre ve aile faktörüdür. Aile faktörüne bakıldığı zaman öncelikle bağlanma şekli üzerine düşünülmektedir. Bağlanma kavramı, bireyin doğduğunda annesiyle kurduğu etkileşim biçimidir. Önce sadece çocuğun biyolojik varlığını sürdürmesini sağlayan ancak daha sonra birey tarafından içselleştirilerek tüm hayatını etkileyen bir etkileşim biçimidir. Bağlanma güvenli bir şekilde olursa çocukta kendine güven hissi uyanmakta ve böylece çocuk yetişkinliğe kolaylıkla geçmektedir. Ergenlerin anne baba ile bağlanma ilişkisini inceleyen araştırmalar, ergenlik döneminde ailesi ile güvenli bağlanma ilişkisi içinde olan gençlerin arkadaşlık ilişkilerinde daha başarılı olduklarını, sosyal açıdan kendilerini daha yetkin hissettiklerini daha yüksek düzeyde özsaygılarının olduğunu göstermektedir (Deniz, 2006).

Özellikle aile ve çocuk arasındaki bağlanma kalitesinin kaygıya yol açtığı ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır (Ledley et al., 2006). Bireyin bağlanma biçimi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Shaver ve Brennan (1992) araştırmanın sonucunda güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin güvensiz bağlanma stiline göre daha az nörotik, daha dışa dönük, daha az kaygılı ve daha sıcak oldukları görülmüştür (Akt: Deniz, 2006).

Bağlanma (attachment) içgüdü, yetişkin savunma emniyet sisteminin gelişimine modellik eder. Çocuğun hem yarışmayı hem de yardımlaşmayı öğrenmesi ana-baba ilişkisinde gerçekleşir. Ana-baba, çocuk için hem hakim otorite figürü hem de yardımlaşmacı bir partnerdir. Bu iki rolden birinin eksik olması olumsuz sonuçlara yol açar. Çocukta savunma sisteminin aşırı etkinleşmesine ve güvenlik sisteminin zayıflamasına iki tür anababa tutumu yol açar. Birincisi anababanın diğer insanlarla ilgili olarak hissettikleri kendi tehdit duygularını çocuğa yansıtması. Bunu destekleyen deneysel bir bulgu olarak utangaç çocukların anababalarının çocuğun düzgün bir dış görünüm, giyim ve tavır göstermesine aşırı önem verdiği saptanmıştır. İkinci ve muhtemelen daha etkili olan tutum ise anababanın çocuğa aşırı kontrol edici, düşmanca ve reddedici davranışlarıdır. Erken bebeklik dönemi için bunun benzeri çocuğun biyolojik ritmini aşırı düzenlemeye, kontrol altına alma tutumudur (yeme, uyku düzeni, çocuğa aşırı dikkat gibi). Çocuk özellikle erken yaşlarda tek başına işlev

gösterebilmekte yetersiz olduğundan reddedilme veya terk edilme tehlikesi karşısında savunma sistemi aktive olur, aşırı duyarlılık, dikkat, aşırı boyun eğici davranışlar, mükemmeliyetçilik ve kendini ifade etmede kısıtlılık gelişir. Kendi isteklerini ifade etme yani bireysellik reddedilmeyi getirdiğinden çocuk ana babanın istediği gibi olmaya yönelir (Türkçapar,1999).

Yapılan çalışmalarda bebeklikteki güvensiz bağlanmanın çocuklukta utangaçlık ve sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bohlin, Hagekull ve Rydell (2000) tarafından 15 aylıktan 8 ve 9 yaşına kadar çocuklar incelenmiş, güvenli bağlanma sergileyen çocuklar güvensiz bağlanma sergileyen çocuklara göre daha aktif ve popüler özellikler sergilemektedirler. Schlette ve ark (1998) yaptıkları bir incelemede, çocuklukta aile reddi ve yetersiz sıcaklık yaşayan yetişkinlerin utangaç bir mizaca sahip olduklarını belirtmektedirler. sosyal kaygılı çocukların aileleri kendilerinin sosyal performansının düşük olduğunu ve çocuklarının utangaçlığından utandıklarını bildirmişlerdir. Sosyal kaygılı ebeveynler sosyal ortamlarda çocuklarının davranışlarının çevre üzerinde bırakacağı etkiye çok önem vermektedirler. Bu da çocuklarda sosyal kaygıya neden olmaktadır.

Cooper ve Eke (1999)'nin 4 yaşındaki çocuklarla yaptıkları bir çalışmada, annesi utangaç olan çocukların, annesi utangaç olmayan çocuklara göre 4 kat daha fazla utangaç olduklarını bildirmektedirler. Bögels, Van Oosten, Muris ve Smulders (2001) 8-18 yaş arası çocukların ailelerinin sosyal kaygı ile ilişkilerine bakılmış, ebeveynlerinden sosyal kaygılı bireylerin olduğu çocukların sosyal kaygı düzeyi yüksek çıkmıştır. Sosyal kaygı düzeyi yüksek ebeveynler çocuklarını sosyal ortamdan uzak tutmakta ve bu da çocukların dış dünyadan uzaklaşmalarına neden olmaktadır. Buna ek olarak sosyal dünyanın tehlikeleri üzerine yoğunlaşabilmektedirler. Bu da çocukta çocuğun dış dünyayı düşman olarak algılamasına ve sonuçta uyumsuz ve negatif davranışlar göstermesine yol açmaktadır(Ledley & Heimberg, 2006). Aile dışında sosyal çevrenin kaygı üzerindeki etkisi incelendiğinde ise Magee (1999) yaptığı araştırmada 12 yaş öncesinde sosyal kaygının başlama nedenini (kızlarda) akrabaları tarafından cinsel taciz ve tecavüz ile açıklandığını bulmuştur. Chartier ve arkadaşları (2001)' da çocuklukta cinsel taciz ve fiziksel istismar ile sosyal kaygı sıklığı arasında ilişki bulmuştur.

Akran gruplarının etkisine gelindiğinde ise; negatif sosyal yaşantılar olmadığı halde, bazen erken ergenlikte okula geçiş ve akran dinamikleri de sıkıntıyı tetiklemektedir. Çocuklar ve erken dönem ergenler sosyal fobi ile ilgili kriterlerini belirtirken, daha az arkadaş ve daha az olumlu karşılık aldıklarını belirtmişlerdir. Düşük sosyal destek ve akran baskısı psikolojik stresi artırmakta bu da kaygı ve depresyonu tetiklemektedir. Öte yandan yüksek kaygı ve güvensizlik akran ve arkadaşlık kalitesini düşürmektedir (Erath et al, 2007).

Ergenlik ilişkileri ergene gerekli psikolojik gelişmeyi ve güçlü sosyal davranışları öğrettiği yıllardır. Ayrıca kaygının oluşmasının doğası akran ilişkilerinde bilinir (Teachmen, 2007). Sosyal kaygılı çocuklarda en dikkat çeken konulardan birisi akran ihmalidir. Bu da sosyal kaygının şiddetlenmesi ve devam etmesini sağlamaktadır. Rubin ve Mills (1998)'in 4. ve 5. sınıfa devam eden öğrenciler üzerinde yaptığı bir çalışmada pasif ve yalnız çocukların daha fazla reddedildiklerini tespit etmiştir. Tekrar eden akran reddi bilişsel şemalara da katkıda bulunmaktadır. Akran reddine maruz kalan çocuklar, iletişimde başarısız olacaklarına inanmakta ve sosyal ortamlardan kaçınmalarına neden olmaktadır bu da kaçınmayı artırmakta ve bireylerde yalnızlığa yol açmaktadır.

Akran ilişkilerinin çocuklarda sosyal kaygıya neden olduğu sonucunu çıkaran en önemli çalışmalardan birisi de Vernberg ve arkadaşlarının yaptığı ve sürekli yer değiştiren ailelerin çocuklarının arkadaşlık kurmakta zorlandıkları ve sosyal kaygı yaşadıkları ile ilgili çalışmadır (Akt: Ledley & Heimberg, 2006). Çocuklar tarafından içselleştirilen negatif akran tepkileri, düşük öz yeterlik ve olumsuz sosyal sonuçlara yol açmaktadır. Bu korkular daha sonra kaçınmayı artırmakta ve kısır döngü devam etmektedir. Aslında burada olumsuz akran ilişkileri sosyal kaygıyı açıkça ifade etmemektedir. Çünkü akran ilişkileri olumlu olup sosyal kaygılı olan gençler ve akran ilişkileri olumsuz olup hiç sosyal kaygı yaşamayan gençler de bulunmaktadır. Burada sosyal kaygıyı netleştiremeyen kavram bireyin kişisel hassasiyetinin miktarıdır. Çünkü duygusal hassasiyeti daha yüksek olan ergenlerin sosyal kaygıyı yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğu da verilen bilgiler arasındadır (Flanagan et al, 2008).

## 1.1. 9. Cinsiyete Bağlı Özellikler

Türk toplumunda, kız ve erkek çocuklara ailede cinsiyetlerine uygun davranışlar hayatın ilk yıllarından itibaren öğretilir. Kız çocukların daha sessiz, hanım hanımcık olma, duygusal özellikler taşıma gibi özellikleri kabul bulurken, erkek çocukların daha özgür, girişken, kendini açıkça ifade eden özellikleri kabul görmektedir. Ancak, değişen toplumsal yaşama beraber, çocukluğun ilk yıllarında edinilen bu kalıp cinsiyet rolleri birey üzerinde zaman zaman sağlıklı olmayan sonuçlara neden olabilmektedir.

Özellikle iş dünyasında olmakla beraber, toplumsal yaşamın her alanında kadın ve erkekler arasındaki farkın neredeyse tamamen ortadan kalkmış olması gibi nedenlerle bireyler her iki cinsiyetin de özelliklerini sergilemek durumunda kalmakta ancak, kazanmış oldukları cinsiyet rolleri onların tam anlamıyla sağlıklı davranışlar sergilemelerini engelleyebilmektedir. Sosyal ilişki kurma durumlarında da birey zaman zaman olumsuz bir duygu durumu içine girebilir. Bu olumsuz durum, duygusal anlamda bir gerginlik yaratabileceği gibi fiziksel ve davranışsal boyutlarda da kendini ortaya koyabilir (Durmuş, 2007).

Sosyal kaygı bozukluğunun klinik belirtilerinin kadınlarda erkeklerden daha şiddetli olduğu çoğu yayında belirtilmiştir. Turk ve arkadaşlarının (1998) Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği kullanarak sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyetler arası farklılığı araştırdıkları çalışmada ise genel tuvaletleri kullanmada ve alınan bir malı parasını geri almak üzere iade etme puanlarının erkeklerde kadınlara göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Bunun dışında erkeklerde kadınlara göre daha fazla olduğu saptanan sosyal kaygı alanı olmadığı belirlenmiştir.

Buna karşılık Dilbaz ve Güz'ün (2002) yaptığı çalışmada kadın ve erkeklerin hissettikleri korku ve kaçınma derecesinin aynı olduğu saptanmıştır. Yine aynı çalışmada literatür bilgilerinin tersine, sosyal kaygı bozukluğu konanların çoğunluğu erkek hastalardan meydana gelmektedir. Bu sonuç Türklerde çocuk yetiştirme biçimi, cinsiyete göre yüklenen rollerin batı kültüründen farklı olmasıyla açıklanmaktadır. Toplumsal roller açısından erkeklerin kendini daha fazla ifade etmek durumunda

kalması ve kızların ketleyici tepkilerle yetiştirilmesi ve daha az konuşmalarının pekiştirilmesi erkeklerde sosyal kaygının algılanmasını artırmakta ve kızlarda ise azaltmaktadır. Bunun yansıması olarak da kliklere başvuran hastaların küçük bir oranını kadın hastalar oluşturmaktadır. Sonuç olarak Dilbaz ve Güz'ün (2002) sonuçları sosyal kaygı bozukluğu belirtilerinin cinsiyete göre farklı olabileceğini, kültürel etmenlerin de bu konuda olası etken olabileceğini göstermektedir.

Bazı epidemiyolojik çalışmalarda sosyal fobinin kadınlarda daha sık bulunmasına karşılık Turan ve ark. (2000) yaptıkları çalışmada sosyal fobi cinsiyet açısından erkek hastaların çoğunlukta olduğu sonucunu elde edilmiştir. Alan çalışmalarında sosyal fobi kadınlarda daha fazla tespit edilmiştir. Klinik örneklem gruplarında ise oran tersine dönmektedir. Bunun nedeni daha önce de belirtildiği gibi erkeklerden beklenen toplumsal roller olarak görülmektedir.

Durmuş (2007)'un yaptığı araştırmada, kadınsı cinsiyet rolüne sahip üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının yüksek çıkmasında Türk toplumuna özgü cinsiyet rolleri yüklemelerinin etkisi vurgulanmıştır.

Moscovitch, Hoffman ve Litz (2004) cinsiyet ve cinsiyet rolünün sosyal kaygı üzerindeki etkisi incelenmiş ve erkeksi cinsiyet rolünün, sosyal kaygı riskini anlamlı düzeyde azalttığı sonucuna ulaşmıştır.

### **1. 1. 10 .Sosyal Kaygı Kontrolü**

Yüksek kaygı yaşayan bireylerin her biri farklı bir nedene sahiptir. Yapılan araştırmalarda da sosyal kaygılı grupların homojen olmadığı sonucu çıkmaktadır. Grupların homojen olmaması müdahalelerde de çeşitliliğe neden olmaktadır. Tanı sosyal kaygı olarak verilmiştir ancak bu tanının altında bazen başkasının üzerinde olumlu etki bırakmak, bazen yetersiz sosyal beceriye sahip olmak, bazen başkaları tarafından kabul edilmeye duyulan yoğun istek bazen de düşük benlik algısı vardır. Sosyal kaygı çerçevesinin içine daha özel sosyal kaygının nedeni de konularak tedavi buna göre uygulanır (Leary & Kowalski, 1995).

Bu tedavilerde psikolojik ve farmakolojik yöntemler kullanılmaktadır. Sosyal kaygının tedavisinde kullanılan psikososyal teknikler; psikoeğitim, maruz bırakma, bilişsel tedaviler, uygulamalı gevşeme ve sosyal beceri eğitimini içermektedir (Rowa ve Antony, 2005; Ito et al.2008).

Bu tekniklerden bazıları aşağıdaki şekilde açıklanmıştır:

**Psikoeğitim:** Kaygı ve korku uyaranları hakkında koruyucu bilgiler sağlar. Bu bilgilendirmede kaygının bilişsel davranışsal ve fizyolojik özellikleri hakkında bilgilendirme yapılır. Bireye, kaygı yaratan olaylar, durumlar ve kaygıya neden olan düşüncelerin ve bu düşünceler sonucunda meydana gelen tepkilerin tanınması için günlük tutması ve kendini denetlemesi önerilebilir. Bilişsel yeniden yapılandırmaya geçmeden önce ilk basamağı oluşturur ve sosyal kaygının bilişsel davranışçı çerçeve içinde açıklanmasını sağlar (Albano & Kendall, 2002; King et. al., 2005).

**Maruz Bırakma:** Bilişsel davranışçı yaklaşımlarda kullanılan en etkili yöntemlerden birisidir. Korkulan durumlara maruz bırakma kaygı ve fobik davranışı azaltır. Maruz bırakmada hasta ve terapist bir araya gelir ve hasta kaygı durumlarını tanımlar sonra da hiyerarşik olarak sıralar. Hasta terapist rehberliğinde sıraladığı durumlarla yüzleşir, bu uygulama anksiyete azalana kadar devam ettirilir. In vivo maruz bırakmada gerçek olarak olumsuz durumlarla yüzleşme meydana gelir, hayali maruz bırakmada da olumsuz olumsuz kaygı durumlarıyla yüzleşme hayal edilir. Hayali maruz bırakma, gerçek maruz bırakma içinde bir basamak oluşturur Maruz bırakmada kaygı hiyerarşisinin kullanılması hastanın tekrarlı ve sistemli bir şekilde kaygılarıyla yüzleşmesi sağlanmış olur (Marks, 1975; Antony &Rowa, 2005; Ito et.al., 2008; Türkçapar ve ark. 2009).

**Bilişsel Tedaviler:** Sosyal kaygının sağaltımında olumsuz otomatik düşüncelere meydan okuma, Sokratik sorgulama ve hastanın olumsuz varsayımlarını onaylayıp onaylamama ile sağlanır. Olumsuz otomatik düşünceleri sınıflama, sorgulama ve etkisini değiştirme, hastaya düşünce ve semptomlar arasındaki ilişkiyi tanımmasını sağlar. Bu da hastanın düşünce ve duygulara olumsuz müdahalesini azaltır. Sonuçta birey benlik kontrolünü sağlar ve öz güvenini geliştirir. Olumsuz düşünceler adlandırıldıktan

sonra bu düşüncelerin altında yatan inançları hasta kontrol altına alabilir. Hastanın sosyal etkileşim sırasında kendisi ile ilgili olumsuz düşünceleri tanımış olması ve bu düşüncelerin yerine yeni düşünceleri koyma becerisini geliştirmiş olması bilişsel tedavilerin kökenini oluşturur (Leary & Kowalski, 1995; Ito et.al., 2008).

**Stres Yönetimi ve Gevşeme:** Bu teknik de hastanın daha fazla kontrol sağlamasına yardımcı olur. Stres yönetiminde, hastanın kaygı sırasındaki belirtileri adlandırmasını içeren, kaygıyı engellemek için savunma veya nefes egzersizleri uygulanır. Gevşeme teknikleri, genellikle esas kaygının beslenmesini engeller. Gevşeme egzersizleri sırasında her kas türünün gruplandırılarak kontrol altına alınması sistematik gevşemeyi sağlar ( Leary & Kowalski, 1995; Ito, et.al, 2008).

**Sosyal Beceri ve Atılganlık Eğitimi:** Bu eğitimin temel amacı geniş ve çeşitli uygulanabilir sosyal davranış repertuarını sağlamaktır. Kaygının önemliliği hissini ve pasifliği azaltmaya çalışır. Sosyal fobili bireyler genellikle, bir konuya başlama zorluğundan, iletişim kurma ve sürdürme zorluğundan, ilgilendiği bir konuda tartışma başlatmaktan ve odaklanma sorunlarından, gerekli durumlarda konuyu değiştirme zorluğundan ve arkadaşlık kurup sürdürmekte zorlandıklarını bildirirler. Bu tür sorunlar yaşayan bireylerle çalışılırken terapist olumlu ve samimi bir davranışlar gösteren özellikte olmalıdır. Bununla beraber günlük hayatta uygulamaların yapılabilmesi için aile, arkadaşlar ve komşuların da sürece katkıda bulunması gerekir ( Leary & Kowalski, 1995; Rowa & Antony, 2005; Ito et.al. 2008).

Bu olumsuz sonuçlara müdahale ise gelişim dönemlerine ve kaygının düzeyine göre farklı şekillerde olmaktadır (Erath, et. al., 2007). Sosyal anksiyete bozukluğu A.B.D’de 1980’li yıllarda tanılanıp psikiyatri dizininde yer almaya başlamıştır. İlk çalışmalar yetişkinler üzerinde yapılırken daha sonra gençler ve çocuklara kadar inmiştir. Yaşın sürekli değişmesi ve sosyal kaygı bozukluğunun niteliği çalışmaların psikolojik ve psikofarmakolojik tekniklerle çözümlenmek için yol alınmasını sağlamıştır. Bazen sadece psikolojik teknikler kullanılıp faydalı olunabilirken, bazen ilaç tedavisiyle, bazen de ailenin katılımıyla çalışmalar desteklenmiştir. Erken teşhis sosyal kaygının özellikle kritik bir seviyeye çıkmasını önlemektedir. Hafif düzeyde kaygıya

sahip olup, günlük yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdüren ancak fonksiyonlarında ufak aksamalardan dolayı rahatsızlık duyan gençler için **psiko-eğitim**, sosyal kaygı belirtilerinin sosyal hayatı nitelik olarak etkilediği orta düzeyde sosyal kaygı belirtileri gösteren ve günlük yaşamda orta derecede aksamalar görülen gençler için ise çocuk temelli bilişsel **davranışçı metodların, şiddetli** sosyal kaygı gösterip fonksiyonlarında daha ciddi bozulmalar görülen gençler için, çocuk merkezli bilişsel davranışçı terapinin yanı sıra ebeveyni ve aileyi temel alan **birleştirilmiş terapiler(bunlar psikoeğitim ve aile terapisi şeklindedir)**, son olarak, aşırı kaygı gösteren ve fonksiyonlarda ciddi bozulmalar görülen gençler için, **çocuk merkezli bilişsel davranışçı terapinin yanı sıra** ebeveyni ve aileyi temel alan birleştirilmiş, uzun zaman dilimini kapsayan seanslarla birlikte psikiyatrist denetiminde ilaç kullanımı uygundur (Albano & Kendal, 2002; Veale, 2003; Albano & Hayward; 2004)

Bilişsel davranışçı terapi sosyal fobi tedavisinde en fazla kullanılan psikolojik tekniktir. Bilişsel modelin yakın zamanlardaki yaygın etkisi, sosyal kaygı tedavisinde kullanımı da artırmaktadır. Bilişsel terapi hastaların kaygılarını isimlendirip bunlarla mücadelede cesaret kazandırmaktadır. Bu kaygıların isimlendirilip mücadelenin gerçekleştirildiği süreçte uygulanan bilişsel davranışçı teknikler hem bireysel çalışmalarda hem de grup uygulamalarında olumlu sonuçlara elde edilmesini sağlamıştır. Bu nedenle de bu çalışmada Bilişsel Davranışçı Terapi teknikleri ve kuramının kullanılmasının uygun olduğu görülmüştür ( Veale, 2003; Rowa & Antony, 2005).

Bu araştırmada, Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın temelinden yola çıkılarak bu yaklaşımın çeşitli tekniklerinden yararlanılmıştır. Çalışmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılmasının nedeni ise, kuramın temelinde yer alan özelliklerden meydana gelmektedir. Bu özellikler, danışan ve terapist arasındaki işbirliği gerektiren bir ilişki olması, duygulanım ve davranışta bir değişikliğin meydana gelmesi için danışanın düşünce süreçleri üzerinde durulması, özel ve yapılandırılmış bir hedef problem (sosyal kaygı) üzerinde odaklanılarak zaman sınırlı ve eğitsel özellikler taşıyan müdahale yöntemlerini içermesi gibi nedenlerden dolayı bu yaklaşımın kullanılması uygun bulunmuştur.



Birey, okul öncesi dönemde ilk sosyal ilişkilerini çoğunlukla ailesi ile kurar. Okulun da bireyin yaşamına girmesiyle yaşamı karmaşıklaşır ve iletişim çevresi de genişler. Böylece birey her zamankinden daha fazla sosyal beceriye gereksinim duyar (Eren-Gümüş, 2000).Bireyin yaşamında ihtiyaç duyduğu sosyal beceri gelişimini etkileyen birçok neden vardır. Bunlar; bireyin taşıdığı genetik özellikler, sosyal çevre , aile ve akran gruplarıdır. Tüm nedenler hakkında bilgi edinildikten sonra, sosyal kaygının müdahalesinin bir tek yöntemle olmayacağı sonucu ortaya çıkmaktadır. Bireyin sosyal kaygısının düzeyini azaltmak için sadece bireye destek vermenin yeterli olamayacağı elde edilen bulgular arasındadır. Bu çalışmada da ergenlik döneminde başlayıp toplumun toplumun % 13-25'inin ömür boyu devam eden sosyal kaygının azaltılması için sadece lise öğrencilerine sosyal kaygıyı azaltma programı uygulanmıştır. Bu uygulamada Bilişsel-Davranışçı yaklaşımdan yararlanılmıştır.

Bu bilgilerden yola çıkılarak araştırmanın amacı ve denenceler aşağıda verilmiştir.

## **1.2 Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmadaki etkisini incelemektir.

### 1.3. Denenceler

**Denence 1:** Deney grubuna katılan öğrencilerin Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği, öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Denence 2: Deney grubuna katılan öğrencilerin sosyal kaygı puanı sontest ve izleme puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

**Denence 3:** Kontrol grubuna katılan öğrencilerin Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği, öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

**Denence 4:** Psikolojik destek programı sonunda deney grubunda bulunan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile kontrol grubunda bulunan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

### 1.4. Araştırmanın Önemi

Toplumda ve özellikle genç bireylerde yoğunluğu gözlenen sosyal kaygı ciddi iletişim sorunlarına, ergenlerde okul başarısının düşmesine, günlük hayatta ergenlerin bir çok sosyal ortamdaki kaçınmasına, depresyona ve madde kullanımının yol açmaktadır. Ergenin sosyal ortamdaki kaçınması, içe dönük bir birey olmasına, içe dönük olması da problemin fark edilmesinin gecikmesine yol açmaktadır. Oysa problemin erken fark edilmesi ve erken dönemde verilecek olan psikolojik yardımın hem kısa hem de etkili olmasına daha çok yardımcı olacaktır (Eren-Gümüş, 2006).

Sosyal kaygı bireyin tepkilerinden dolayı ya tespit edilememekte ya da çok geç tespit edilmektedir. Bazen de tespit edildiği zaman çok geç olmaktadır. Bunun nedeni de sosyal kaygının toplumsal uyuma zarar veren özellikler olmaması sadece bireyi içten içe kemiren bir özellik olmasıdır. Kültürel olarak bakıldığında da çevresini mutlu etmeye çalışan, olumsuz duygularını ifade edemeyen sessiz içe dönük bireylerin daha makbul olduğu algılanmaktadır. Bu da sosyal kaygının tespitini ve sosyal kaygıya müdahaleyi geciktirmektedir. Okul ortamlarında sorun çıkarmayan, verilen görevleri

yapmaya çalışan olaylara tepkisiz öğrencilerin okul rehberlik servislerinde de tespiti oldukça zordur. Çünkü okul rehberlik servislerine ağırlıklı olarak sorun çıkarıcı uyum ve davranış bozukluğu gösteren öğrenciler yönlendirilmektedir (Kepçeoğlu, 1999). Ayrıca okul rehberlik servisleri de öğrenci sayıları ve psikolojik danışman sayılarına bakıldığında bireysel müdahale için yeterli görünmemektedir.

Bu nedenle daha fazla öğrenciye ulaşmak, öğrencilere sosyal bir ortamda kendilerini ifade etmelerini sağlamak ve akademik başarılarını artırmalarına destek olmak amacıyla bu program geliştirilmiştir.

## 1. 5. Sayıtlar

Deney ve kontrol grubundaki denekler kişisel bilgi formunu, “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği’ni” samimi olarak cevaplandırmışlardır.

## 1. 6. Sınırlılıklar

1- Araştırma bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygı ile başa çıkma programının, sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkinliğinin sınanması,

2- Araştırma sonucunda elde edilen bulguların ancak benzer gruplara genellenebilmesi,

3-Araştırmada ölçtüğü düşünülen niteliklerle sınırlıdır.

## 1. 7. Tanımlar

**Sosyal kaygı:** Sosyal kaygı utanç verici bir duruma düşmekten, onaylanmayacak olmaktan, kabul edilmemekten, beğenilmemekten ve reddedilmekten korkmak gibi olumsuz durumlarla kendini gösterirken; başkalarının beklentilerine duyarlılığı, hayır diyememeyi ve öz- eleştiriye de içerir ( Erözkan, 2007 ).

**Ergen:** ergenlik, insanda bedence, boyca büyümenin hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluşla başlayan ve

bedence büyümenin sona ermesi ile sonlandığı düşünölen özel bir evredir. Bu evreyi yaşayan bireye de “ergen” adı verilir (Kulaksızoğlu, 2002).

## **BÖLÜM II**

### **2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

Bu bölümde, ergenlerde sosyal kaygı ve sosyal kaygının giderilmesi ile ilgili kuramsal görüşlerle beraber bu konuda yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

## **2. 1. Konuyla İlgili Bazı Kuramsal Açıklamalar**

Sosyal kaygının kuramsal açıklamasıyla ilgili çalışmalar bilişsel temelli kuramlar çevresinde toplanmaktadır. Bu temelden yola çıkılarak birçok teorisyen tarafından sosyal kaygının incelenmesi amacıyla bilişsel davranışçı modeller geliştirilmiş, bu modellerin uygulanmasında grup terapisi ve sosyal beceri eğitimi teknikleri uygulanmış, başarılı sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmada sosyal kaygının sağaltımında kullanılan bilişsel davranışçı modelle beraber, davranışçı model ve kendini sunma modeli üzerinde durulmaktadır.

### **2.1.1 Bilişsel Model**

Beck'e göre yüzeyde gözle görülden çok daha fazla keşfedilmeyi bekleyen şey vardır. Ruhsal sorunların altında bilinçte ya da bilince çok yakın duran düşünce sorunları vardır. Biliş, bilinç akışını oluşturan sözel veya imgesel parçalara verilen addır (Koroğlu ve Tükçapar, 2009).

Bilişsel Modele göre, insanların sahip oldukları bazı düşünce, inanç ve olayları algılama biçimlerinin sosyal kaygının gelişmesinde en azından var olan sosyal kaygının artmasında etkili olduğu vurgulanmaktadır.

Beck ve Emery (2006) kaygı ve fobi üzerine geliştirdikleri bilişsel modelde sosyal kaygı da yer almaktadır. Bu modelde kişiyi tehditlere karşı yanlı olarak hazırlayan formüller vardır. Bu yanlı hazırlanış, kişiyi bir duruma yönelten ve çevreden ilgili verileri hatırlama konusunda ona yardım eden "bilişsel yapılar'ın"(şemalar) harekete geçirilmesini içerir. Zaman zaman kişi o kadar gereğinden fazla hazır olur ki durumu, gerçekte olduğundan farklı şekilde, görmeyi beklediği gibi "görür". Bu şemalar bilişsel sistemin temel yapısal unsurlarıdır. Şema nesneyi niteleyen değişik formül ve kural sistemlerini şekillendirir. Bilişsel şemalar da, alt sistemler yani modlar biçiminde gruplandırılmış bilişsel öbeklerin içinde düzenlenir. Modlar bilişsel organizasyonun alt sistemidir ve hayatta kalma, varlığın idamesi, üreme, kendilik geliştirimi gibi belirli uyumsal prensiplerle ilgili konuları tamamlamak, ikmal etmek için tasarlanmıştır. Sosyal kaygı yaşayan birey de saldırıya açık olma veya tehlike modu kendini gösterir.

Bu da tehlikeli bilgileri işleme tabi tutmak için yaralanılan şemaların yüksek, güvenli bilgilere ilişkin şemaların göreceli olarak hareketsiz olmasına neden olur.

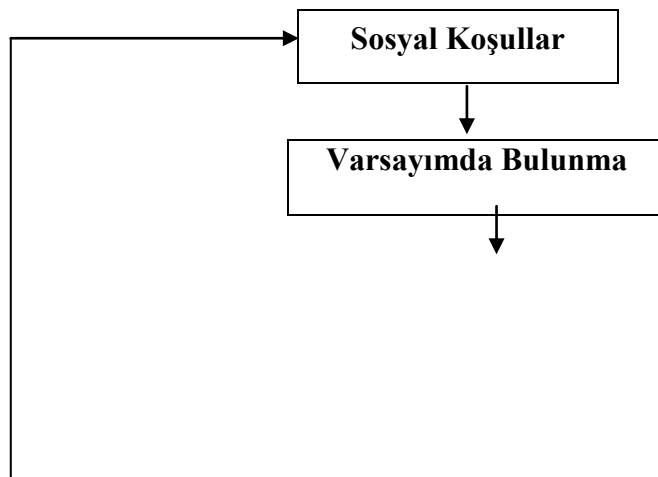
Sosyal kaygının güncel bilişsel kuramına göre bu rahatsızlıkta bilişsel olarak iki ana sorun söz konusudur:

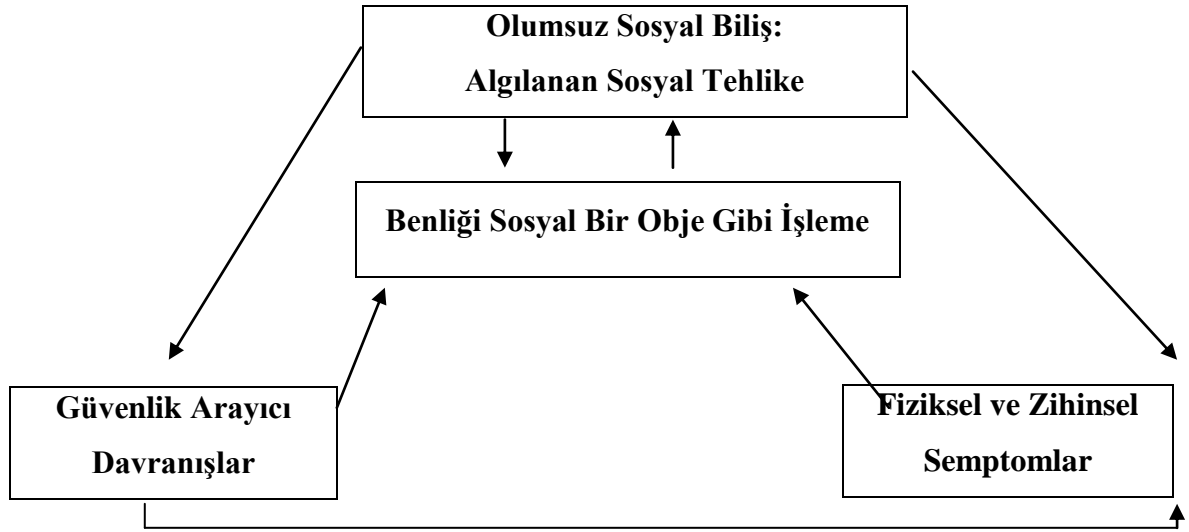
1) Başkalarıyla birlikte iken bir performansı başaramama ve buna bağlı olarak olumsuz değerlendirme korkusu;

2) Dikkatin bireyin kendi içsel uyaranlarına toplanması.

Sosyal kaygıda sosyal bir becerinin eksikliğinden çok sosyal bir varlık olarak kendini işlemeye ilgili bir sorun söz konusudur. Beck'in incelenme anksiyetesi adını verdiği durumlara ilişkin ortaya attığı ilk modele göre (Beck et.al. 1985), sosyal kaygı diğer insanlardan gelen sosyal kabul ve onayla ilgili tepkilere karşı aşırı duyarlılık, başarısız performans korkusu ve buna bağlı otomatik aşırı uyarılma hali olarak açıklanmıştır. Sosyal kaygılı birey için sosyal ortamlardaki performansların çoğu (yemek yemek, konuşmak, yazı yazmak vb.) kişinin olgunluğunu ve yeterliliğinin sınındığı bir sınav gibidir. Sosyal kaygıda kendini gerçekleştiren bir kehanet gibi sosyal durumla ilgili duyulan korku, bireyin istemediği sonuçlara bizzat yol açar. Kötü sonucun umulması korkuyu, bu da kötü sonuçları doğurur ve bir kısır döngü oluşur. Sosyal kaygıda merkezi korku diğer kişi veya kişilerce olumsuz değerlendirilmekle ilgilidir (Türkçapar, 2008).

Clark ve Wells' (1995) de Sosyal fobiyi açıklayan bilişsel bir model geliştirmişlerdir.





Şekil 2: Clark ve Wells' (1995) Sosyal Fobi İle İlgili Bilişsel Modeli

Bu modelde, sosyal fobi bireyin kendisi ve sosyal çevre hakkındaki problemlili inançlarının bir sonucu olarak görülür. Bu da bireyin sosyal durumlarla ilgili aşırı olumsuz davranışlarını açıklamaya öncülük eder.

Artan kendi odaklı dikkat, diğer insanların gözlem ve bağlantılarıyla ilgilidir. Kişi başkalarının gözünde nasıl görüldüğüne ilişkin aşırı derecede olumsuz içsel işaretler kullanabilir, bunlar duygular ve kişisel imajdan oluşmaktadır.

Güvenlik arayan davranışlar -bunlar açıkça kaçınma içerir- kasıtlı olarak felaketleştirmeyi önleme korkusu negatif inançların devam etmesine neden olur, artan korku belirtileri, bireyi düşük arkadaşlık tepkileri çıkarmayla karşı karşıya getirir. Sonuçta birey bir davranışı yapmadan önce ve yaptıktan sonra işlemeyi olumsuz olarak algılar (Hudson et al, 2008).

Bu modele göre sosyal anksiyeteli bireylerin, diğerleri tarafından olumsuz olarak değerlendirilebileceklerine inandıkları sosyal ortamlarda dikkatlerini çevreye değil kendilerine yönelmeleri, bu rahatsızlığın bilişsel açıdan en önemli bileşenidir. Beck'in (2006) modelinde sosyal fobiklerin çevreden gelen olumsuz işaretlere aşırı odaklandıkları ve bunları olumsuz yorumladıkları öne sürülürken, Clark ve Wells



(1995) asıl sorunun aslında çevreye odaklanmanın tam tersine bireyin kendisine ve içsel işaretlere aşırı odaklanması olduğunu öne sürmüşlerdir.

Diğer bir yenilik de; bütün anksiyete bozukluklarında görülen, güvenlik arayıcı davranışların sosyal anksiyetede de sorunun önemli bir parçasını oluşturduğuna dikkati çekmesidir. Güvenlik arayıcı davranışlar anksiyeteli bireyin tehlikeye maruz kaldığına inandığı sosyal durumlarda kendini güvenceye almak üzere yaptığı bir takım davranışlardır (Türkçapar, 2008 ).

Stopa ve Clark'ın (1993) sosyal fobideki bilişsel süreçleri araştırdıkları çalışma önemli ve yeni bilgiler sağlamıştır. Bu çalışmada sosyal fobikler obsesif kompulsif bozukluk dışında anksiyete bozukluğu olan hastalar ve normal kontrollerle karşılaştırılmıştır. Bu araştırmanın verileri sosyal fobiklerin kendi yeteneklerini daha düşük gördükleri ve sosyal performansını küçümsedikleri hipotezi desteklenmiştir. Böylece hastalarda çift yönlü bir çıkmaz oluşur: Birincisi sosyal performansları diğer kişilerden gerçekten daha düşüktür. İkincisi kendi sosyal davranışlarıyla ilgili algıları çarpıktır ve bu da olumsuz düşüncelerinin ve anksiyetelerinin artmasına ve de sosyal performanslarının daha da bozulmasına neden olmaktadır (Sungur, 2000).

## **2. 1. 2. Davranışçı Model**

Kaygının davranışçı yaklaşıma göre incelenmesi klasik uyan -tepki davranışı şeklinde olmaktadır. Ancak sosyal kaygı olgularında uyarının tekrar etmesine gerek kalmadan, öğrenmeler ve doğal gözlemin etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü sosyal kaygıyı meydana getiren uyarılar bir daha meydana gelme bile kişi aynı tepkileri yaşamaktadır. Oysa koşullanma modelinde koşullanmamış uyarı düzenli beslenmez ise koşullanmış uyarı zayıflar. Oysa sosyal kaygı da koşullanmış uyarı beslenmezse dahi davranış yıllarca sürebilmektedir. Bu da sosyal kaygının oluşumunda gözlemin etkisini vurgulamaktadır ( Akt: Koçak, 2001).

Sosyal fobinin etiyolojisi ile ilgili davranışçı görüş üç yolla bu rahatsızlığın gelişebileceğini öngörür: doğrudan koşullanma, gözlemsel öğrenme ve bilgi aktarımı. Doğrudan koşullanma sosyal ortamlarda kişinin travmatik bir deneyim yaşamasıyla

oluşur ve yapılan çalışmalarda yaklaşık %50 oranında hastada böylesi doğrudan travmatik sosyal yaşantılar saptanmıştır. Gözlemsel öğrenmede kişi sosyal ortamda olumsuz bir deneyim yaşayan kişiyi gözleyerek korkulu hale gelir. Bilgi aktarımında ise sözel ya da sözel olmayan yolla yani tutumlarla sosyal ortamların tehlikeli olduğu bilgisinin kişiye aktarılması yoluyla sosyal korkuların kazanılması söz konusudur. Sosyal anksiyete bozukluğu olan kişilerle yapılan çalışmalar sınırlı tipteki sosyal fobilerin daha çok doğrudan travmatik deneyimlerle doğrudan koşullanmayla oluştuğunu diğer yandan yaygın sosyal fobinin çocukluk çağındaki utangaçlıkla ilişkili olduğunu göstermiştir (Tükrçapar,1999).

Operant şartlanmada ise kaygı kişiyi olumsuz durumlardan kaçınmaya yönelten bir dürtü olarak görülür. Bir süre sonra kişi bazı davranışları yaparak kaygıdan uzaklaştığını farkeder. Böylece kişi kaçınma davranışını benimser ve anksiyete durumlarında da kullanır (Akt: Topçu-Aydın, 2004).

### **2. 1. 3. Kendini Sunma Modeli**

Kendini sunma teorisine göre sosyal fobili birey başkaları üzerinde etki bırakmak ister ancak, etki bırakmak istediği konu ile ilgili olarak kendisini yeterli görmez (Rowa &Antony, 2005).

Kendini sunma modeline göre sosyal kaygıya etki eden faktörlerin başında, insanlar üzerinde olumlu bir etki bırakamama kuşkusu yatmaktadır. Bu modelde sosyal kaygıya sosyal beceri de dâhil edilmektedir. Birey için sosyal beceri burada önem kazanmaktadır. Çünkü kendisine yönelik yapılacak müdahale de buna göre yapılacaktır. Kişinin izlenim bırakma konusunda aşırı istekli olup olmadığı veya bu konuda beceriye sahip olup olmadığı tespit edilecek ve buna göre bir müdahale programına gidilecektir ( Leary & Kowalski, 1995; Koçak, 2001).

Bireylerin diğer insanlar üzerinde oluşturdukları izlenimler, kurmuş oldukları arkadaşlıklarda, sosyal ilişkilerde ve duygusal ilişkilerde oldukça önemli bir yere

sahiptir. Bireyler başkaları üzerinde izlenim oluşturmaya çalışırken olumsuz yönlerini gizler olumlu yönlerini de ön plana çıkarırlar. Böylece kendileri hakkındaki izlenimleri kontrol altında tutmuş olurlar. Bunun nedeni de bireyin doğal olarak olumlu özellikleri ile hatırlanmak istemesidir. Ancak bireyin sürekli sadece olumlu özellikleri sunması yalan söyleme olarak adlandırılabilirken, sadece olumsuz özelliklerini de vurgulaması kişiler arası iletişimde sorun yaşamasına neden olmaktadır. Bazen bireyler kendi olumsuz özelliklerini yansıtip sosyal destek ararlar ancak bu da ilişkilerde utangaçlığa yol açar. Oysa utangaçlık mücadele edebilecekleri kadar kolay bir sorun değildir. Bu nedenle birey saf bir şekilde olumlu özelliklerini sunarlar. Sosyal kaygılı bireyler diğer kuramlarda kaçınma olarak adlandırılan “*kendini sunma stratejisi*” geliştirirler ve böylece kendinden daha iyi olanlardan uzak dururlar. Bu bireylerde kendileri ile ilgili olumsuz düşüncelerin var olması kendilerine olan güvenlerinin düşük olmasıyla ilişkilidir ( Öztürk, 2004)

## **2. .2. Konuyla İlgili Bazı Araştırmalar**

### **2. 2. 1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Erwin ve arkadaşları (2004) internet üzerinden sosyal kaygı ile ilgili araştırma yapan sosyal kaygılı bireylerin semptom profilini bulmak amacıyla bu çalışmayı yapmışlardır. Çalışmanın verileri anksiyete branşı kliniği sitesi üzerinden yapılandırılmış bir anketi kişilerin cevaplaması istenmiştir. Anketi 434 kişi internet üzerinden katılarak cevaplamıştır. Ankete cevap verenlerin %92’si sosyal kaygı bozukluğu ile karşılaştığını belirtmiştir. Bu kişiler sosyal kaygı bozukluğuna bağlı olarak gündelik yaşamda birçok güçlükle karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Bunların 1/3’ü psikoterapi almakta olduklarını benzer bir oran da farmakoterapi aldıklarını söylemiştir. Çalışmaya katılanlar oldukça ciddi sosyal etkileşim kaygısı yaşayan ve zamanlarının çok büyük bir kısmını internette geçirdiklerini belirtmiş ve internetteki etkileşimlerinin daha olumlu olduğunu belirtmişlerdir. Elbette olumsuz etkilerinin de olduğunu kabul ettiklerini bildirmişlerdir. Olumlu özelliklerini belirtirken internet üzerinden yaptıkları paylaşımların daha samimi, güven verici ve destekleyici olduğunu söylemişlerdir. İnternette geçirdikleri zamanın daha faydalı olduğuna, yüzyüze iletişimden daha fazla problemlerini konuştuklarına dair bilgi vermişlerdir. Sosyal kaygı ile ilgili bilgileri de

internetten aldıklarını söylemişlerdir. İnternet üzerinden, bazen farklı resimler kullanarak, farklı isimler kullanarak ilk sohbetlerden sonra kendilerini rahat hissedince daha kolay sohbet sürdürdüklerini vurgulamışlardır. Fiziksel görüntünün olmamasının, olumsuz fiziksel tepkileri (yüz kızarması, el titremesi v.b) de gizlediği için rahat hissettiklerini söylemişlerdir. Bu hipotez yüz yüze yaşanan kaçınmalardan da kişileri uzak tuttuğu için olumlu görünmektedir.

Bulgular sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin internette daha az eleştirildiklerini, sosyal yaşamdan daha kabul edilebilir tepkilerle karşılaştıklarını varsaymaktadır. Bu bulgular Knaut ve arkadaşlarının (2002) yaptığı sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin internette uzun zaman geçirdikleri ve bu etkileşimlerini güvenli buldukları bilgisi ile de tutarlıdır. Bir diğer sonuç da sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireylere internet üzerinden psikolojik eğitim verilmesinin paha biçilmez olduğunu varsayar. Olumsuz özelliklere bakıldığında bu siteler kişilerin yüz yüze iletişimden kaçınmasına da neden olabilir. Bu da uyumsuz inançları güçlendirebilir. Belki sağlanan tedavilerden haberdar olabilirler ancak bir ihtimal sosyal kaygı bozukluğu artarsa internet kullanımını daha da çoğaltır kaygısı artmaktadır.

Calsyn ve arkadaşları (2005) ilk kez algılanan destek ve davranışsal desteğin sosyal anksiyete üzerindeki etkisini araştırmak için boylamsal bir çalışma yapmışlardır. Sosyal nedensellik modeline göre sosyal destek sosyal kaygıya neden olur, sosyal seleksiyon modeline göre ise sosyal anksiyetenin sosyal desteğe neden olduğu varsayımına dayanılır. Bu varsayımlardan yola çıkılarak karşılıklı model, sosyal anksiyete ve sosyal desteğin çeşidinin birbiriyle ilişkisini karşılaştırmıştır. Karşılıklı model destek algısını aracı değişken olarak belirtmektedir. Bu çalışmaya 3 ay boyunca 2 kez verileri alınan 357 kolej öğrencisi katılmıştır. Yapısal eşitlik modeliyle veriler karşılaştırılmıştır. Sonuçta; aracı karşılıklı modelde bazı desteklerin olduğu ortaya çıkmış, ancak bu desteklerin büyüklüğünün beklenenden daha zayıf olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular beklenenden daha zayıf olmasına karşılık algılanan destek ve davranışsal desteği karşılaştırması açısından ilk çalışma olmasından dolayı önem taşımaktadır.

Wong ve Sun (2006) Hong Kong’ da yaşayan Çinliler’in sosyal kaygı düzeylerini bilişsel davranışçı grup terapisi ile azaltmak için uygulama yapılmıştır. Uygulamaya 34 kişi katılmıştır. Katılımcıların sosyal kaygısını azaltmaya yönelik 10 oturumluk bir program uygulanmıştır. Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Duygu Kontrol Çizelgesi ve Fonksiyel Olmayan Tutumlar Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın ilk hipotezi olan deney grubu uygulamadan sonra düşük sosyal anksiyete, daha fazla pozitif duygu, düşük negatif duygu, düşük fonksiyonel olmayan inançlar ve daha fazla uygulanabilir başa çıkma becerisi elde edilmiştir. Çalışmada özellikle olumsuz otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan inançlar bilişsel davranışçı yaklaşımın yardımıyla adlandırılmış ve bu duyguları tanımaya odaklanılmıştır. Bulgular ikinci hipotez olan *“deney grubundaki üyelerin fonksiyonel olmayan tutum ve pozitif ve negatif duyguları arasında anlamlı bir korelasyon olduğu”* düşüncesini de doğrulamıştır.

Hignet ve Cartwright-Hatton (2008) ergenlikteki gözlemci bakış açısı ile Sosyal Kaygı ve Yaş arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Bu çalışmada aynı zamanda Clark ve Wells’in (1995) Sosyal Fobi Modeli’ni ergen gruplarında uygulanabilirliği de desteklenmektedir. Günümüzde sosyal kaygıyı etkileyen unsurlardan “gözlemci bakış açısı” incelenmiştir. 124 (12-18 yaş) ergene kaygılarını artıran sosyal görevleri hayali olarak canlandırmaları istenmiştir. Bunun sonucunda ergenlerin bakış açısı tespit edilmeye çalışılmıştır. Çalışmanın neticesinde sosyal kaygı ve yaş ile gözlemci bakış açısının ilişkisi araştırılmıştır. Ayrıca yaşın gözlemci bakış açısını ılımlılaştırıp ılımlılaştırmadığı üzerinde durulmuştur. Sonuçta ergen grupların içinde gözlemci bakış açısının var olduğu ve bununla sosyal kaygı ile ilişkisinin olduğuna kanıt sağladığı sonucu bulunmuştur.

Melyani ve arkadaşları (2009), tarafından Heimberg Modeline dayanan Bilişsel-Davranışçı grup terapisi sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan kız öğrencilere uygulanmıştır. Shahed Üniversitesi’ndeki 205 kız öğrencinin yanısıra Sosyal Fobi Ölçeği ve DSM-IV kriterlerini temel alan sosyal fobi tanısı almış 24 kişi de klinik görüşme yöntemiyle seçilmiştir. Deney grubuna uygulanan grup terapisinden sonra, anlamlı düzeyde sosyal kaygı bozukluğunda azalma tespit edilmiştir. Ancak bir ay sonra yapılan izleme çalışmasında deney ve kontrol grubunda korku, kaçınma ve

psikolojik problemler alt ölçeklerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalışmada Heimberg'in Modelini temel alan bilişsel davranışçı grup terapisinin kız öğrencilerin sosyal kaygı bozukluğunu tedavi ettiği sonucuna varılmıştır.

## 2. 2. 2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde sosyal kaygıyla ilgili çalışmalar son yıllarda hız kazanmış ve bu alanda çalışmalar yapılmıştır.

İzgiç ve Arkadaşları (2000), Cumhuriyet Üniversitesi öğrencilerinin sosyal fobi yaygınlığı ve bazı sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisini saptamayı amaçlamıştır. 1003 öğrenciye sosyo-demografik bilgi formu ve DIS-III-R Handscore sosyal fobi alt ölçeği uygulanmıştır. Buna göre; Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaşam boyu yaygınlığı %9.6, son bir yıllık yaygınlığı %7.9'dur. Sosyal fobi kadınlarda daha fazladır. Kadınlarda yaşam boyu yaygınlığı % 9.8, erkeklerde % 9.4'tür. Son bir yıl için kadınlarda yaygınlık %8.9, erkeklerde %7.1'dir. Sosyal fobi 21-24 yaş grubunda, düşük ekonomik duruma sahip kişilerde, köyde doğanlarda ve son 15 yıldır köyde yaşayanlarda daha sık görülmektedir. Ailede psikiyatrik hastalık öyküsü bulunan grupta sosyal fobi yaygınlığı daha sıktır. Bu sonuçlara göre sosyal fobi üniversite öğrencilerinde sık karşılaşılan bir bozukluktur. Düşük ekonomik durum, kırsal kesimde doğma ve kırsal kesimde yaşama, ailede psikiyatrik hastalık bulunması sosyal fobi yaygınlığı üzerine etkili olduğu sonucuna varmışlardır.

Palancı (2004) üniversite öğrencilerinin "sosyal kaygı" sorunlarını açıklamaya yönelik bir yardım modeli geliştirmiştir. Nedensel karşılaştırma temelinde problemi tanımlamaya yönelik betimsel model analiz edilmiştir. Araştırma 650 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Sosyal kaygı, model içerisinde yer alan aktif planlama, kaçma duygusal, dış yardım arama, kontrol edebilirlik algısı, mükemmeliyetçilik, incinebilir olmak, problem çözme becerileri, kişiler arası duyarlık, sosyal kaçınma, sosyal öz yeterlik değişkenleriyle yordanmıştır. Çalışmada sosyal kaygı, sosyal öz yeterlik, başa çıkma çabaları ve kişiler arası duyarlık sergileme değişkenleriyle açıklanabilmiştir. Kontrol edebilirlik algısı ve sosyal öz- yeterlik algısının, sosyal kaygıyı açıklamaya yönelik katkısı olmuştur. Kontrol algısı ve sosyal öz yeterliğin,

sosyal kaygıyı tanımlayıcı olumsuz faktörlerle, negatif ilişkisi bulunmuştur. Araştırmada incelenen değişkenler, sosyal kaygıyı özgün ve ortak etkileşim çerçevesinde çok yönlü açıklayabilmiştir.

Öztürk ve arkadaşları (2005) sosyal fobi tanısı alan çocukların annelerinde sosyal fobik davranışların yaygınlığını belirlemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Çalışmanın deney grubunu; 2003-2004 yılları arasında Vakıf Gureba Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Psikiyatrisi Polikliniğine çekingenlik, utangaçlık ve yaşlılarıyla ilişkiye girmekte zorlanma şikâyetleri ile başvuran ve yarı yapılandırılmış görüşme formu esas alınarak yapılan klinik muayene sonucunda DSM IV ölçütlerine göre sosyal fobi tanısı alan 8- 16 yaş arası 30 çocuğun anneleri incelenmiştir. Kontrol grubu olarak aynı yaş grubunda çocuk psikiyatrisi polikliniğine aşırı hareketlilik, uyumsuzluk ve dikkat dağınıklığı şikâyetleri ile başvuran ve yarı yapılandırılmış görüşme formu esas alınarak yapılan klinik muayene sonucunda DSM IV ölçütlerine göre dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanısı alan 30 çocuğun anneleri incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda ağır derecede utangaçlık gösteren çocukların annelerinde kontrol grubuna oranla genelde kaygı bozukluğu, özelde sosyal fobi oranı yüksek bulunmuştur.

Mercan (2007), sosyal kaygı düzeyi yüksek ancak patolojik olmayan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik bir program hazırlamıştır. Araştırma İstanbul ilinde bir devlet ilköğretim okulunda 6. ve 7. sınıfa giden 9'u deney 9'u kontrol grubu olmak üzere 18 öğrenci ile yapılmıştır. Deney grubuna 12 oturumluk "Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi" programı uygulanmıştır. Araştırma kapsamında öğrencilerin sosyal kaygı düzeyi çocuk ve ergenler için sosyal anksiyete ölçeği, çapa çocuk ve ergenler için sosyal fobi ölçeği ile tespit edilmiştir. Ölçekler öntest sontest ve 6 hafta sonra yapılan izleme çalışmasında deney ve kontrol grubundaki öğrencilere verilmiştir.

Araştırmada sosyal beceri eğitimi ve bilişsel sağaltım olmak üzere iki temel bileşen yer almıştır.

Yapılan uygulamalardan “Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin”, ergenlerin kaygı düzeylerini azaltmada etkili bir yöntem olduğunu göstermiştir. Araştırmanın bulguları deney ve kontrol grubunun sosyal fobi öntestine göre düzeltilmiş sontest ortalama puanları [  $F(1;15)= 20.28, p<.01$ ] ile; deney ve kontrol grubunun sosyal anksiyete öntestine göre düzeltilmiş sontest ortalama puanları [  $F(1;15)= 38.95 p<.01$ ] arasında farkın anlamlı olduğunu ortaya koymuştur.

Yılmaz tarafından yapılan bir çalışmada (2007) ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin algıladıkları sık, yoğun ve çözümlenmemiş ebeveynler arası çatışma ve ebeveyne reddi ile olası ilişkisini anlamak amaçlanmıştır. Cinsiyetin sosyal kaygı düzeyine ve bu ilişkiler üzerindeki etkisi de incelenmiştir. Algılanan sık ve yoğun ebeveynler arası çatışma ile sosyal kaygı arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Ancak algılanan çözümlenmemiş ebeveynler arası çatışma ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır.

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 çıkmasına karşın, algılanan baba reddinin sosyal kaygıyı anlamakta algılanan anne reddinin daha önemli olduğu bulunmuştur. Ayrıca algılanan ebeveynler arası çatışma ve algılanan ebeveyn reddi arasında da her iki cinsiyet için anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur.

İlköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise ebeveynlerin sosyal kaygıları ile çocukların sosyal becerileri arasındaki ilişki Tosun Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Araştırma bulguları, sosyal beceri düzeyinin en önemli yordayıcısının babanın sosyal kaygısı olduğunu ve bunu cinsiyet, sınıf düzeyi değişkenlerinin izlediğini göstermektedir. Annenin sosyal kaygısı ile yaş değişkenlerinin sosyal becerinin yordayıcıları olmadıkları bulunmuştur. Öğrencilerin sosyal becerilerini babanın sosyal kaygısının daha çok etkilediği görülmüştür.

Aydın ve arkadaşları (2009) sosyal anksiyete belirtileri olan ergenlerde bilişsel – davranışçı grup terapisinin etkililiğini belirlemek amacıyla 13 seanslık bir grup



programını geliştirmişlerdir. Çalışmaya 7. ve 8. sınıfta okuyan 44 öğrenciye uygulanmıştır. Programı değerlendirmek için Çocuklar için Olumsuz Bilişsel Hatalar Ölçeği (ÇOBHÖ), Çapa Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği (ÇÇESFÖ), Ergenler İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği(ESKÖ) ve Ebeveynler için Sosyal Anksiyete Ölçeği (ESKÖ-E) kullanılmıştır. Öncelikle yapılan pilot çalışmaya 12 öğrenci katılmıştır. Bunun sonucunda terapi grubunda yer alan ergenlere uygulanan sosyal anksiyete ve bilişsel hata ölçeklerinin toplam ve alt test ortalamalarında kontrol grubuna kıyasla düşme olduğu saptanmış olmasına rağmen farklılıkların istatistiksel açıdan anlamlılık düzeyinde olmadığı görülmüştür. Bunun da denek sayısının azlığı ve terapi programındaki bazı sınırlılıklara bağlı olabileceği sonucu çıkarılmıştır. Asıl çalışma 44 öğrenciye uygulanmıştır. Asıl çalışmada pilot çalışmada kullanılan ölçütlere ek olarak öğretmenlerden de değerlendirmeler alınmıştır. Seanslarda gevşeme eğitimi, bilişsel yeniden yapılandırma maruz bırakma bileşenleri uygulanmıştır. Uygulama öncesinde deney ve kontrol gruplarında ESKÖ ve ÇÇESFÖ için başlangıç düzeyinde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Terapi programından sonra deney grubunun sosyal anksiyete puanları terapi sonrasında oldukça düşerken, kontrol grubunun sosyal anksiyete puanlarında küçük bir düşme olmuştur. ESKÖ toplam puanları açısından ön test – son test ve gruplar arasındaki etkileşim etkisi anlamlı bulunmuştur. Y-SKHD alt ölçeğinde ise her ne kadar terapi grubu ortalamaları son testte daha fazla düşme göstermiş olsa da, deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test grup etkileşim etkisinin anlamlı bir farklılaşma yaratmadığı görülmektedir. ÇÇESFÖ puanları açısından da programın deney grubunun ergenler üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açtığı anlaşılmaktadır. ÇOBHÖ açısından da deney grubu ve kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubundaki ergenlerin ÇOBHÖ alt ölçeklerinden ve toplamından aldıkları puanlar terapinin ardından anlamlı şekilde düşme göstermektedir. ESKÖ-E bulguları da deney grubunda anlamlı düzeyde farklılaşma olduğunu ortaya koymuştur.

Türe (2009), yaptığı çalışmada tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal kaygı ve bunu etkileyen faktörlerin araştırılması hedeflenmiştir. Sosyal kaygı ile, yetişkin bağlanma stilleri, suçluluk utanç düzeyleri, ana-baba algısı, benlik saygısı ilişkisi incelenmiştir.

Araştırma Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesinde 2008-2009 eğitim öğretim döneminde okuyan 545 öğrenciye uygulanmıştır. Gruba Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği, Anne Babaya ilişkin Görüşler Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Suçluluk-Utanç Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği uygulanmıştır. Bazı sosyodemografik verilerle Sosyal Kaygı düzeyi arasında önemli ilişkiler mevcuttur. Grubun yaş ortalaması 20.74'dür. Yaşı küçük olan öğrenciler LSFÖ' den daha yüksek puanlar almışlardır.

Sosyal kaygı düzeyi ile, en uzun süre köyde yaşamış olma, sosyoekonomik düzey, başarı algısı, medeni durum, aile ve arkadaşlarla olan sosyal ilişkiler, kronik hastalığın mevcudiyeti, alkol alma tarzı ve bazı büyüme özellikleri arasında ilişki bulunmuştur.

Sosyal Fobik korku ve kaçınma düzeyi ile utanç duygusu, sosyal fobik kaçınma ile suçluluk duygusu arasında ilişki saptanmıştır. Sosyal Fobik korku ve kaçınma düzeyi ile güvenli bağlanma tipi puanı arasında negatif, korkulu ve saplantılı bağlanma tipi puanları ile pozitif korelasyon saptanmıştır. LSFÖ sosyal fobik korku ve kaçınma düzeyleri ile Ana baba ilgi veya kontrolü, koruma ve toplam puanları arasında negatif korelasyon saptanmıştır.

Benlik saygısı yüksek olanların, benlik saygısı düşük ve orta olanlara göre sosyal kaygı düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır.

## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışmaya katılan denekler, veri toplama aracı, uygulanan sosyal kaygıyı azaltma programı, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi ile ilgili bilgiler yer almıştır.

#### **3. 1. Araştırmanın Modeli**

Bu çalışmada Sosyal Kaygıyı Azaltma Programının 13-16 yaş arası ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma “Deneysel Modelde” planlanmıştır; deney ve kontrol grupları da bu modele göre belirlenmiştir. Gruplar bir deney ve bir kontrol grubu desenine göre oluşturulmuştur. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilere Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği” uygulanmıştır. Ayrıca deney grubuna 14

hafta süre ile araştırmacı tarafından geliştirilen Sosyal Kaygıyı Azaltma Programı uygulanmıştır. Kontrol grubu üzerinde herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Uygulama bittikten sonra hem deney hem de kontrol grubundaki öğrencilere “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği” tekrar uygulanmıştır.

Araştırmada “deney ve kontrol gruplu, ön test -son test” deneysel deseni kullanılmıştır.

**Tablo 1: Araştırma Deseni**

G1	T1	D	T2
G2	T3		T4

G1: Deney Grubu

G2: Kontrol Grubu

T1-T3: Ön test

T2-T4: Son test

Araştırmanın bağımsız değişkeni araştırmacı tarafından 14 oturumluk sosyal kaygıyı azaltma programıdır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise deneklerin sosyal kaygı düzeyidir. Araştırmada deneklerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmak amacıyla 14 hafta boyunca Sosyal Kaygıyı Azaltma Programı uygulanmıştır. Bu uygulamanın sonunda deney ve kontrol grubuna “Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği” tekrar uygulanmış ve programın etkinliği test edilmiştir.

### **3. 2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evreni, 2008-2009 eğitim-öğretim yılında Bursa Keles İmam-Hatip Lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Bursa Keles İmam-Hatip Lisesi 2008-2009 Eğitim Öğretim yılında öğrenim gören 9. ve 10 sınıf öğrencilerinden seçilmiştir.

Gönüllülük esasına göre 23 öğrenciye Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve beraberinde Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. 23 öğrencinin Sosyal Kaygı düzeyi en yüksek olandan en düşük olana doğru sıralama yapılmıştır. Bu sıralamaya göre her öğrenciye 1 den 23’e kadar numara verilmiştir. Daha sonra bu 23 öğrenciden, random

yoluyla, 11’i deney, 12’si kontrol grubuna alınmıştır. Gruplarda cinsiyet bakımından eşit özelliklere sahiptir. Hem deney, hem de kontrol grubunda bulunan erkek denek sayısının az olmasının nedeni okulun erkek öğrenci sayısı ile doğru orantılı olarak seçilmiştir.

Deney ve Kontrol grubundaki öğrencilerin yaş ve cinsiyetlerine göre dağılımı Tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 2: Deney Ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Yaş ve Cinsiyetlere Göre Dağılımları**

Gruplar	Kız			Erkek		
	13 yaş	14 yaş	15 yaş	13 yaş	14 yaş	15 yaş
<b>Deney grubu</b>	4	2	3	1	0	1
<b>Kontrol grubu</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

Tablo 2’den de görüldüğü üzere kız ve erkek öğrenci sayıları birbirine eşit değildir. Bunun nedeni de ölçüğü alan erkek öğrenci sayısı ve okuldaki toplam erkek öğrenci sayısının az olmasından kaynaklanmaktadır. Bu koşullar olmasına karşın grupların cinsiyet açısından heterojen olması sağlanmıştır.

**Tablo 3: Deney Ve Kontrol Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Öntest Puanlarına İlişkin “T” Testi Sonuçları**

Alt Ölçekler	Gruplar	N	X	ss	t
<b>Sosyal Kaygı</b>	Deney	11	53.27	13.62	.213
	Kontrol	12	52.00	14.94	

Tablo 3’te de görüldüğü üzere deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği ön test puanları grupların eşit olup olmadığını belirlemek için karşılaştırılmış ve arasında anlamlı farkların olmadığı tespit edilmiştir.

Böylece araştırmaya başlamadan önce grupların sosyal kaygı düzeylerinin benzer olduğu sonucu elde edilmiştir.

Tablo 3 incelendiği zaman deney grubundaki öğrencilerin “Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği” ön test puanları ortalamasının ( $X= 53.27$ ), kontrol grubu ön test puanları ortalamasının ( $X= 52.00$ ) olduğu; deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında .05 düzeyinde anlamlı farkların olmadığı görölmektedir.

Deney ve kontrol grupları oluşturulduktan sonra deney grubuna seçilen öğrencilerle 14 hafta süreyle haftada bir kez 90’ar dakikalık, Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyı Azaltma Programı uygulanmış olup kontrol grubu ile herhangi bir uygulama yapılmamıştır. 14 haftalık uygulama sonucunda deney ve kontrol grubuna Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği uygulanmıştır.

### **3. 3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada, Kişisel Bilgi Formu ile birlikte deney ve kontrol grubundaki öğrencilere ön-test ve son-test olarak Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır.

#### **3. 3. 1. Kişisel Bilgi Formu**

Deney ve kontrol gruplarının benzerliğini sağlamak için, öğrencilerin demografik özelliklerini ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından “Kişisel Bilgi Formu” geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin yaşları, cinsiyetleri, ailenin kaçınıcı çocuğu oldukları, kardeş sayıları ailenin gelir durumu, anne ve babanın öz ya da üvey olup olmadığı ile ilgili sorular yer almaktadır. Form deney ve kontrol gruplarına Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği ile beraber uygulanmıştır.

#### **3. 3. 2. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği**

ESKÖ’nün psikometrik özellikleri 12-15 yaş arasında 1242 ergen (643 kız ve 599 erkek) üzerinde incelenmiştir. Ölçek beşli likert tipinde değerlendirmektedir. Bu

doğrultuda (1) “Hiçbir zaman” ve (5) Her zaman diye nitelendirilmektedir. Ölçekte minimum 18 maksimum 90 puan alınabilmektedir.

Çocuk ve ergenlerde sosyal kaygıyı değerlendirmek için; yapılandırılmış ya da yarı yapılandırılmış görüşmelerden, gözleme dayalı değerlendirmelerden ve öz bildirim ölçeklerinden yararlanılmaktadır (Heimberg,2003).

Araştırmada kullanılan Ergenler için Soysal Kaygı Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) tarafından yapılmıştır.

Çocuklarda sosyal korkuları değerlendirmek amacıyla ilk ölçek çalışmasını La Greca ve arkadaşları (1988) gerçekleştirmişlerdir. Çocuklar İçin Sosyal Kaygı Ölçeği – ÇSKÖ (Social Anxiety Scale For Children –SASC) olarak bilinen bu ilk ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır. Maddeleri, çocuklar için geliştirilmiş kaygı ölçeklerindeki sosyal durumlarla ilgili maddelerden seçilmiştir. Bunlar sosyal kaygıda var olduğu varsayılan üç bileşene dayanmaktadır: Olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaçınma ve sosyal huzursuzluk duyma. 10 maddeden oluşan ölçek yaşlıların olumsuz değerlendirilmelerine ilişkin korku ve endişeyi yansıtan “olumsuz değerlendirilme korkusu” (6 madde) ve yaşlılardan kaçınma ve sosyal olarak ketlenmeye işaret eden “sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma” (4 madde) olmak üzere iki alt boyutu içermektedir.

ÇSKÖ'nin psikometrik özelliklerine dair ümit verici sonuçlara ulaşılmakla birlikte daha detaylandırılması fikrine de varılmıştır. Ölçeğin dört maddeden oluşan sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma alt boyutunda yer alan maddelerden üçünün yeni ya da tanıdık olmayan yaşlılara ilişkin sosyal kaçınma ve ketlenmeyi içermesi bir sınırlılık olarak kabul edilmiştir.

DSM III-R (Amerikan Psikiyatri Birliği ) tanı sınıflamasına göre, sosyal kaygıya özgü sosyal kaçınma ve ketlenmenin tanıdık insanların yanında bile yaşanıyor olması ölçütü de dikkate alınarak ölçeğin sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma alt boyutuna madde eklenmesine karar verilmiştir. Genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymaya işaret eden maddelerin de eklenmesiyle ölçeğin SASC-R olarak bilinen

gözden geçirilmiş formu oluşturulmuştur. Böylece çocuklarda sosyal kaçınma ve ketlenmenin doğası üzerine daha doğru bir kavramsal ayırım yapıldığı düşünülmüştür.

ÇSKÖ'nün gözden geçirilmiş formu (ÇSKÖ-R) yazında kısaca SASC-R olarak bilinen 22 maddelik bir ölçektir. Bunlardan 18'i ölçek maddesi olup, geriye kalan 4 madde ise puanlamaya katılmayan "kitap okumayı severim", "spor yapmaktan hoşlanırım" gibi farklı konulardan seçilmiş maddelerdir.

Çocuklar için geliştirilen ÇSKÖ-R; "diğer çocuklar" yerine "yaşıtlarım", "oyun oynamak" yerine "bir şeyler yapmak" şeklinde küçük sözcük değişiklikleri yapılarak ergenlere uyarlanmış ve bu forma Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ESKÖ (Social Anxiety Scale For Adolescents SAS-A) adı verilmiştir. ESKÖ, çocuk formunda olduğu gibi 4'ü ilişkisiz olmak üzere 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçek çocuk formunda olduğu gibi üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Faktör analizleriyle de desteklenen bu alt ölçekler Olumsuz Değerlendirme Korkusu(ODK), Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duymadır(Y-SKHD).

ESKÖ'nün geçerlik ve güvenilirliği için yapılan çalışmaların yaş aralığı (12-18) tutulduğu, bazılarında ise daha dar olduğu (15-18) görülmüştür. Bu çalışmalarda ölçeğin iç tutarlılığının. 66 ile 91 arasında değiştiği bulunmuştur. ESKÖ'nün alt ölçekleri arasında ise, 52 ile 71 arasında değişen korelasyon katsayıları bildirilmiştir.

**Yapı Geçerliliği:** ESKÖ'nün 18 maddesine 'varimaks' eksen döndürme yöntemine göre temel bileşenler faktör analizi yapılmıştır. Yapılan faktör analizi çalışması sonucunda toplam varyansın %48'ini karşılayan 3 faktör bulunmuştur.

*1. Faktör Olumsuz Değerlendirme Korkusu (ODK): 7 maddeden oluşmaktadır.*

*2. Faktör Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD): 5 maddeden oluşmaktadır.*

*3. Faktör Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD): 6 maddeden oluşmaktadır.*



ESKÖ'nün alt ölçeklerinin birbiriyle ve dışsal birer kriter olarak Çapa Çocuk Ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği (ÇESFÖ) ve Çocuklar İçin Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri (ÇDSKE)'nin sürekli kaygı ölçeğiyle ilişkilerini değerlendirmek için korelasyon analizi kullanılmıştır. ESKÖ'nün alt ölçeklerinin birbirleriyle ve ölçeğin toplam puanıyla korelasyonları istatistiksel olarak 0.01 düzeyinde anlamlıdır. En yüksek korelasyon katsayısı (.89) ODK alt ölçeği ile ESKÖ'nün toplamı arasında ve en düşük korelasyon katsayısı (.51) G-SKHD ile ODK alt ölçekleri arasındadır.

**Ölçüt Geçerliliği:** Ölçeğin sosyal kaygıyı ölçen bir başka araç olan ÇESFÖ ve sürekli kaygıyı ölçen ÇDSKE sürekli kaygı formu ile korelasyonlarının da istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. En yüksek korelasyon katsayıları her iki ölçeğin toplam puanı ile ESKÖ'nün toplam puanı arasındadır. Korelasyon katsayıları ise, sosyal kaygıyı değerlendiren ÇESFÖ ile. 75 ve ÇDSKE'nin sürekli kaygı ölçeğiyle. 66'dır.

Ölçeğin güvenilirlik düzeyini belirlemek amacıyla ölçeğin her bir alt testinin ve tümünün Cronbach Alfa iç tutarlılık ve iki yarım güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Güvenilirlik katsayıları, ESKÖ'nün tamamının en yüksek Cronbach Alfa katsayısına(.88), ODK'nın (.83), Y-SKDH'nın (.71) ve G-SKHD alt ölçeğinin en düşük en düşük katsayıya (.68) sahip olduğu görülmektedir. İki yarım güvenilirlik katsayısına bakıldığında (.85)ölçeğin tamamına ve ODK alt ölçeğine, ikinci sırayı (.71 ) ile G-SKHD alt ölçeğine ve en düşük katsayının da (.67) Y-SKHD alt ölçeğine ait olduğu bulunmuştur.

### **3. 4. Verilerin Toplanması**

Araştırmacı tarafından deneklerin belirlenmesi amacıyla, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği, ölçek ve çalışmanın amacıyla ilgili açıklama yapılarak, rehberlik saatinde gönüllü öğrencilere uygulanmıştır. Toplanan bu veriler çalışmanın ön testini oluşturmaktadır. Son test verileri ise deney grubunun son uygulamasında bir hafta sonra deney ve kontrol grubuna uygulanmıştır. Çalışmanın zamana bağlı olarak etkisinin

devam edip etmediğini gözlemek amacıyla deney grubuna izleme çalışması yapılmış ve veriler değerlendirilmiştir.

### **3. 5. Uygulanan Ergenler İçin Sosyal Kaygıyı Azaltma Programı**

Ergenler için sosyal kaygıyı azaltma programının hazırlanışında bilişsel davranışçı yaklaşım kullanılmış ve bu yaklaşımın içinde yer alan tekniklerden yararlanılmıştır.

#### **3. 5. 1. Programın Amacı**

Programın amacı sosyal kaygı düzeyi yüksek ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltma becerilerini geliştirebilmektir.

#### **3. 5. 2. Programın Hazırlanması**

Hazırlık aşamasında, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı 2007-2008 Eğitim Öğretim Yılı Bahar Dönemi Alan Çalışması dersi gereği başlanmış ve programın çerçevesi oluşturulmuştur. Çerçeve program hazırlanırken, literatür taraması yapılmış, ergenlerin sosyal kaygı yaşantıları araştırılmış, problemin ergenlikteki yoğunluğu gözlemlenmiştir. Bu inceleme neticesinde sosyal kaygının azaltılması ile ilgili yöntemler, kullanılabilecek etkinlikler ve konular belirlenmiştir.

Daha sonraki dönemlerde, daha önce yapılmış çalışmalardan da yararlanılarak programın son hali oluşturulmuştur.

#### **3. 5. 3. Programın İçeriği**

13-16 yaş arası ergenler için hazırlanan programda yer alan konular şöyle sıralanmıştır: “*Sosyal kaygı nedir?*”, “*Sosyal kaygının temel özellikleri nelerdir?*”, “*Sosyal Kaygı yaşarken bedenimizde meydana gelen fiziksel değişiklikleri tanıma*”, “*A-B-C kişilik kuramının tanıtımı*”, “*Olumsuz otomatik düşüncelerin tanınması*”, “*A-B-C kişilik kuramının diğer öğelerinin tanıtımı*”, “*Benlik kavramının öğretilmesi*”, “*Olumlu*

*benlik kavramının anlatılması”, “Olumlu benlik kavramının geliştirilmesi”, “Sohbet başlatma ve sürdürülebilirlik becerisi edinme”, “Sosyal çevre farkındalığı”, “Dinleme ve hatırlama”, “Uygun atılganlık becerilerini gösterme” ve “Uygun atılganlık becerilerini geliştirme” şeklindedir.*

Bu konular yoluyla üyelerin duygularını tanımları ve farkına varmaları, olumsuz düşüncelerin sosyal kaygıyı beslediği, duygu- düşünce ve davranışın sürekli etkileşim halinde olduğu, duyguların tanınmadan ve nedenleri öğrenilmeden, çözmeye çalışmanın sorunu azaltmayacağı grup etkileşimi yoluyla kazandırılmaya çalışılmıştır. Hazırlanan program ayrıntılı olarak Ek-3’ te verilmiştir.

### **3. 6. Grup Uygulamasıyla İlgili Kurallar**

Grup çalışması ve süreç ile ilgili kurallar şöyledir:

**Gizlilik:** Grupta gizlilik esastır. Grupla yaşananlar ve paylaşılanlar grup içinde kalır dışarı çıkmaz.

**Devam:** Grup üyeleri mazereti olmadığı takdirde gruba katılacaktır. Üst üste gelmemek kaydıyla, en fazla iki oturum devamsızlık yaşanabilir. Daha fazla devamsızlık yaşandığı takdirde kişi gruba devam etmeyecektir. Mazeretli olarak devam edilemeyen günlerde de çalışmalar dışarıdan takip edilecektir.

**Paylaşım:** Süreç içinde grup üyeleri duygu, düşünce ve yaşantılarını birbiriyle paylaşır ve birbirlerini cesaretlendirirler.

**Etkinlik ve Alıştırmalara Katılma:** Üyelerin etkinlik ve alıştırmalara, grup ortamında katılmaları beklenir.

**Ödevler:** Grupta verilen bilgilerin ve öğrenilenlerin günlük yaşantıya aktarılması, davranışa dönüştürülmesi ve her üyenin çalışılan konularda beceriler kazanması amacıyla ev ödevleri verilir ve üyeler bu ödevleri yapmakla sorumludur

### **3. 7. Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma Programının Uygulanması**

Uygulanan Sosyal Kaygı ile Başa Çıkma Programının amacı, 13-16 yaş arası ergenlerin sosyal kaygıyı tanımaları, sosyal kaygı ile başa çıkmaları ve öğrendiklerini günlük hayatta uygulamalarını sağlamaktır. Bu amaçlar ve grupla psikolojik danışma çalışmalarının özelliklerini de kapsayan çalışma, 04 Mart 2009 tarihi ile 05 Haziran 2009 tarihleri arasında haftada 1 oturum olmak üzere toplam 14 oturumdan meydana gelmektedir. Oturumların süresi 90 dakikadır.

Literatüre bakıldığında grup çalışmalarının çocuk ve ergenlerde birbirine yakın tarihlerde ve sık olmasının uygun olacağı ancak okul ortamında böyle bir grup çalışması yapılırken sık toplanmanın çok da uygun olmayacağı bildirilmektedir. Grup çalışmalarının okul ortamında bir sömestr dönemini geçmeyecek şekilde olmasının uygun olacağı da verilen bilgiler arasındadır (Corey & Corey, 2002).

Bu araştırmada, araştırmacı uygulamaları 2008-2009 eğitim öğretim yılının bahar yarı yılında uygulanacak şekilde planlamıştır. Grup oturumları okulun çıkış saatinden sonra, rehberlik ve psikolojik danışma servisinde ve okul kütüphanesinde uygulanmıştır. Çalışmalara başlamadan önce üyelerin yapacakları ödevleri ve liderin dağıtacağı etkinlik materyallerini muhafaza etmeleri için üyelere araştırmacı tarafından birer tane dosya verilmiştir. Grup 11 kişiyle sürdürülmüş ve her üyeye zorunlu durumlarda kullanabileceği 2'şer tane devamsızlık hakkının olduğu söylenmiştir. Oturumlar sırasında kendini açmada gönüllülük gösteren her bir öğrenciye bir kalemin ödül olarak verileceği ve çalışmanın sonunda en fazla kalem alan öğrencinin de bir kitapla ödüllendirileceği bildirilmiştir. Oturumların bittiği hafta 4 tane kalem alan bir üye kitapla ödüllendirilmiştir. Kalemlerin üyeler için son derece anlamlı olduğu da son oturumda yapılan paylaşımlar sırasında tespit edilmiştir.

Okul ortamında yapılan provalarda tüm üyeler birbirlerini gözlemlene şansı da yakalamışlardır. Oturumlar boyunca bir şeyler yeme ve içme şansı olmadığından dolayı, grup lideri son oturumda son test uygulamasını yaptıktan sonra grup üyelerin küçük bir kutlama şeklinde ikramda bulunmuştur. Bu kutlama grup çalışmaları sırasında "Asla

kızların olduğu bir ortamda bir şeyler yiyemem” diyen bir erkek öğrenci için, bir maruz bırakma etkinliğine dönüşmüştür.

Grup üyelerine katılım ile ilgili üyelerin geribildirimleri alındığında, üyeler oturumlara istekli geldiklerini ve keyif aldıklarını bildirmişlerdir. Beş üye özellikle olumsuz otomatik düşüncelerin tanınmasının kendilerinde bir dönüm noktası olduğunu söylemiştir.

Öğrencilerin derslerine giren öğretmenlerden de sözlü olarak grup çalışmaları ile ilgili yorumlar alınmıştır. Öğretmenler, öğrencilerin gruba geldikten sonra hızlı değişimler gösterdiklerini bildirmişlerdir, bazen bu değişimin gereğinden fazla olduğunu da vurgulamışlardır. Bu yorum sonucunda, çalışmalarda yer alan 12. ve 13. oturumun isabetli birer seçim olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

### **3. 8. Verilerin Analizi**

Verilerin çözümlenmesinde araştırma modelinden yola çıkılarak uygulanan Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyini Azaltma Programının etkililiğinin ölçülebilmesi için deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest puanları arasındaki farkı test etmek amacıyla yani iki grubun öntest sontest fark puanlarına ait ortalama puanlar arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını test etmek amacıyla kullanılan ilişkisiz ölçümler için t testi (Akt: Büyüköztürk, 2007) kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubunun öntest ve sontest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını ölçmek için de ilişkili örneklem t testi uygulanmıştır. Bu nedenle deney ve kontrol gruplarının Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanlarının ortalamalı, standart sapmaları ve t değerleri hesaplanarak tablo üzerinde gösterilmiştir. Sonuçların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak alınmıştır

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

Bu bölümde, araştırmada ele alınan denencelerin sınanmasına yönelik istatistiksel işlemler sonucunda elde edilen bulgular verilmiştir. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımaya dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyı azaltma programının ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisine ilişkin bulgular aşağıda yer almaktadır.

#### **4. 1. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımaya Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyı Azaltma Programının Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi**

##### **4. 1. 1. Deney Grubu Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular**

Bu araştırmanın temel amacı; 13-16 yaş arası ergenlere uygulanan ergenlerin sosyal kaygı düzeyini azaltma becerilerini geliştirmeye yönelik hazırlanan Bilişsel Davranışçı Yaklaşımaya Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyı Azalma Programı'nın etkililiğini ortaya koymaktır.

Deney grubuna katılan öğrencilerin Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır. Denencesine cevap aramak için deney grubundaki öğrencilerin Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinden aldıkları puanlar t testi ile karşılaştırılmıştır. Bunlar Tablo 4' te gösterilmiştir.

**Tablo 4: Deney Grubunun Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin T- Testi Sonuçları**

Test	N	X	S.s	T	p
Öntest	11	53.27	13.624	3.43	.006*
Sontest	11	41.55	12.364		

\*p<.05

Deney grubundaki öğrencilerin, deney öncesindeki Sosyal Kaygı düzeyi ile deney sonrası elde edilen bulgular arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla uygulanan t-testi sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur.

Tablo 4 incelendiğinde; deney grubundaki öğrencilerin uygulanan program sonucunda sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir azalma olmuştur [  $t(10) = 3.43, p < .05$ ]. Öğrencilerin uygulama öncesi sosyal kaygı puanlarının ortalaması ( $X = 53.27$ ) iken, uygulanan Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerini Azaltma Programı sonucunda ( $X = 41.55$ )'e düşmüştür ( $p < .05$ ).

#### **4. 1. 2. Deney Grubu Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Sontest ve İzleme Puanlarına İlişkin Bulgular**

**Tablo 5: Deney Grubunun Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Sontest ve İzleme Puanlarına İlişkin T- Testi Sonuçları**

Test	N	Ort.	Ss	t	P
Sontest	11	41.55	12.364	1.13	.282
İzleme	11	37.36	10.62		

**P>.05**

Deney grubundaki öğrencilerin, deney sonrasındaki sosyal kaygı düzeyi ile izleme sonrası sosyal kaygı düzeyi arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla uygulanan t- testi sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunamamıştır.

Tablo 5 incelendiğinde; deney grubuna katılan öğrencilere 12 hafta sonra yapılan izleme çalışması bulgularında da ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin azalmadığı [  $t(10)= 1.13$ ] belirlenmiştir. Öğrencilerin uygulama sonrası sosyal kaygı puanları ortalaması ( $X= 41.55$ ) iken, 12 haftalık izleme çalışmasında elde edilen sosyal kaygı puanları ortalaması ( $X= 37.36$ ) olarak tespit edilmiştir. Deney grubu öntest ve sontest puanları ortalaması sontes lehine azalma göstermesine rağmen istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır( $p>.05$ ).

#### 4. 1. 3. Kontrol Grubu Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular

Kontrol grubuna katılan öğrencilerin Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur, denencesini analiz etmek için kontrol grubundaki öğrencilerin Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinden aldıkları puanlar t-testi ile karşılaştırılmıştır. Bulgular Tablo 6’da gösterilmiştir.

**Tablo 6: Kontrol Grubunun Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Öntest Ve Sontest Puanlarına İlişkin T-Testi Sonuçları**

Test	N	Ort.	Ss	t	P
<b>Öntest</b>	12	52.00	14.942	-.168	.870
<b>Sontest</b>	12	52.67	17.285		

$P >.05$



Kontrol grubundaki öğrencilerin, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği öntest ve sontest puanları arasında farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için uygulanan t-testi bulgularında alt ölçeklerde anlamlı farklar bulunamamıştır.

Tablo 6 incelendiğinde; kontrol grubundaki öğrencilerin Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği öntest puanlarında istatistiksel olarak bir değişim olmamıştır [ $t(10) = .168$ ,  $p < .05$ ]. Öğrencilerin Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği öntest puanları ortalaması ( $X = 52.00$ ) iken, sontest puanları ortalamasının da ( $X = 52.67$ ) olarak bulunmuştur.

#### 4.1.4. Deney Ve Kontrol Grubuna Katılan Öğrencilerin Fark Puanlarına İlişkin Bulgular

Uygulanan Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Sosyal Kaygı Düzeyini Azaltma Programı sonunda, Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği öntest ve sontest fark puanları anlamlı bir fark vardır, denencesini analiz etmek için deney -kontrol grubundaki öğrencilerin Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinden aldıkları puanların öntest-sontest sonuçları karşılaştırılmıştır. Bulgular Tablo 7’ de gösterilmiştir.

**Tablo 7: Deney Ve Kontrol Grubunun Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Öntest Ve Sontest Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin T- Testi Sonuçları**

	Grup	N	Ort	S.s	t	p
Toplam Öntest	Deney	11	53,27	13,624	-1,725	0,834
	Kontrol	12	52,00	14,942		
Toplam Sontest	Deney	11	41,55	1,357	1,725	0,093
	Kontrol	12	52,67	17,285		

$p > .05$

Deney ve kontrol grubunun Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği puanları öntest ve sontest farklar ortalamasının anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla uygulanan Bağımsız örneklem t- testi sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamıştır.

Tablo 7 incelendiğinde deney ve kontrol grubuna katılan ergenlerin öntest ortalaması [  $t(22) = -1,725, p > .05$ ]. Deney grubuna katılan ergenlerin öntest sosyal kaygı puanları ortalaması ( $x = 53.27$ ) iken, kontrol grubunun öntest sosyal kaygı puanları ortalaması ( $x = 52.00$ ) olarak tespit edilmiştir.

“Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Hazırlanan Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyini Azaltma Programı” uygulanan deney grubu ile böyle bir programa katılmamış olan kontrol grubunun söntest sosyal kaygı puanları ortalamasına bakıldığında [  $t(22) = 1.725, p > .05$  ] bulgusu ile birlikte; deney grubuna katılan ergenlerin sosyal kaygı söntest puanları ortalaması ( $x = 41.55$ ) iken program uygulanmayan kontrol grubu söntest puanları ortalaması ( $x = 52.67$ ) olarak tespit edilmiştir.

Bu bulgular neticesinde; sosyal kaygıyı azaltma programına katılan ergenlerle (deney grubu), böyle bir gruba katılmayan ergenler (kontrol grubu) arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar çıkmamıştır.

Bu bulgular ışığında ergenlerin sosyal kaygı düzeyini azaltmak amacıyla hazırlanan “Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Hazırlanan Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyini Azaltma Programı”nın amacına ulaşmadığı bulgusu elde edilmiştir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE SONUÇ

#### 5.1 Tartışma ve Yorum

Sosyal kaygı,, ağırlıklı olarak ergenlik döneminde başlayan ve müdahale edilmediği sürece ömür boyu devam eden bir kaygı bozukluğudur. Sosyal kaygı, bireyin sosyal yaşamında kaçınmaya, akademik hayatında ise sürekli başarısızlığa yol açan bir bozukluktur( Leary & Kowalski, 1995).

Bu çalışmada, ergenlere yönelik olarak hazırlanan Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Olarak Hazırlanan Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerini Azaltma Programı ile ergenlerin sosyal kaygı ile ilgili bilgi sahibi olmalarını sağlama, benzer problemler yaşayan kişilerle etkileşime girme ve bu etkileşim sürecinin sosyal kaygıyı azaltacağı düşünülmüştür.

Bu bölümde ergenler için hazırlanan müdahale programının, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerine etkisi ile ilgili bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

#### **5.1.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyı Azaltma Programının Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi ile İlgili Bulguların Tartışılması ve Yorumu**

Uygulanan sosyal kaygıyı azaltma programı sonucunda deney grubunun sosyal kaygı ölçeği öntest ve sontest puanları arasında sontest lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu bulgu araştırmanın “Deney grubuna katılan öğrencilerin öntest ve sontest arasında anlamlı bir fark vardır” denencesini desteklemektedir.

Bununla beraber, sosyal kaygıyı azaltma programı sonucunda deney grubuna katılan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri sontest ve izleme puanları arasında izleme puanları lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu da “Deney grubuna katılan öğrencilerin sosyal kaygı puanı sontest ve izleme puanları arasında anlamlı bir fark vardır” denencesini desteklememektedir. Bir başka deyişle ergenlere uygulanan sosyal kaygıyı azaltma programı, ergenlerin sosyal kaygısını azaltmış ancak; azalmanın 12 hafta sonra devam etmediği sonucu elde edilmiştir..

Bununla beraber, kontrol grubunda bulunan öğrencilerin sosyal kaygı öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu araştırmanın “Kontrol grubuna katılan öğrencilerin sosyal kaygı öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur” biçimindeki üçüncü denencesini gerçekleştirmektedir. Bir başka deyişle, uygulanan program deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygısını azaltmada etkili olurken, deneysel işlem yapılmayan kontrol grubunun sosyal kaygı düzeyinde herhangi bir değişiklik olmamıştır.

Literatürde , bu bulguyu destekler nitelikte olan araştırmalar mevcuttur. Heimberg ve arkadaşları (1990)’nın sosyal kaygılı bireylere yönelik yaptığı Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi de bireylerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmıştır.

King ve Murphy (1997), Wong ve Sun (2006), Melyani ve arkadaşları (2009)’nın sosyal kaygının tedavisi konusunda bilişsel davranışçı yaklaşımı ve sosyal beceri eğitimini de içeren yöntemler kullanarak sosyal kaygılı bireylerin sosyal kaygı düzeyini azalttıkları da elde edilen bulgular arasındadır.

Ülkemizde, sosyal kaygı ile ilgili ikibinli yılların başında çocuk ve ergenleri kapsayan herhangi bir araştırmanın olmadığı bildirilirken (Koçak,2001), son 10 yılda ülkemizde de sosyal kaygının azaltılması ile ilgili çalışmalar artmış ve yukarıdaki bulguyu destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Sosyal kaygı ile ilgili müdahale çalışmalarının bu kadar geç kalmasının altında kültürel özelliklerin de etkisi bulunmaktadır. Bu etkilerden en önemlisi anne baba tutumlarının cinsiyetlere yüklediği rollerle ilgili olabilmektedir. Bu roller kız çocuklarını yetiştirirken az konuşma, hanım

hanımcık olma, toplum içinde söze girmeme şeklinde benimsetilmektedir(Güz ve Dilbaz, 2002 ; Durmuş, 2007).

Koçak (2001) tarafından geliştirilen sosyal beceri temelli bilişsel davranışçı grup programının ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkili olması araştırmamızdaki bulgulara benzerlik göstermektedir.

Yine benzer şekilde ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmak için Aydın (2006), Eren- Gümüş (2006) ve Sertelin- Mercan (2007) tarafından sosyal kaygıyı azaltma programları uygulanmış ve ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azalttığı sonucu elde edilmiştir. Sosyal kaygının azalmaya devam edip etmediği ile ilgili Sertelin- Mercan (2007),’in araştırmasında ergenlerden 6 hafta sonra aldığı izleme çalışması puanları sosyal kaygının azalmaya devam ettiği sonucunu elde etmiştir.

Bununla beraber, kontrol grubunda bulunan öğrencilerin sosyal kaygı öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu araştırmanın “Kontrol grubuna katılan öğrencilerin sosyal kaygı öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur” biçimindeki ikinci denencesini gerçekleştirmektedir. Bir başka deyişle, uygulanan program deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygısını azaltmada etkili olurken, deneysel işlem yapılmayan kontrol grubunun sosyal kaygı düzeyinde herhangi bir değişiklik olmamıştır.

Uygulanan program sonucunda deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin, Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği öntest ve sontestinden aldıkları puanların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşmadığı belirlenmiştir. Bu bulgu araştırmanın “Psikolojik Destek Programı sonunda deney grubunda bulunan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile kontrol grubunda bulunan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arasında fark vardır” biçimindeki dördüncü denencesini desteklememektedir. Yani psikolojik destek programı deney ve kontrol grupları arasında, sosyal kaygı düzeyi açısından anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır (Bkz. Tablo 6).

Literatüre bakıldığında deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir. Heimberg ve arkadaşları (1990), King ve Murphy (1997),

Wong ve Sun (2006) yaptıkları çalışmalarda deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bulgular elde edilmiştir.

Ülkemizde yapılan araştırmalarda da Koçak (2001), Aydın (2006), Eren-Gümüş (2006) ve Sertelin- Mercan (2007), tarafından yapılan sosyal kaygı düzeyini azaltma programlarının yukarıdaki çalışmayı desteklemediği sonucunu çıkarmaktadır.

Bu araştırmada incelenen birinci denence “ Deney grubuna katılan öğrencilerin Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır” denencesi uygulanan destek programıyla desteklenmiştir.

## **5. 2. Sonuç ve Öneriler**

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular çerçevesinde sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırmada ortaöğretime 13- 16 yaş arası, 9. ve 10 sınıfa devam eden ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik bir grup rehberliği programının geliştirilmesi ve etkinliğinin sınanması amaçlanmıştır. Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan program 14 oturumdan meydana gelmektedir. Her bir oturum 90 dakikadan meydana gelmektedir. Oturumlar okul saati dışında gerçekleştirilmiştir.

Çalışma 2008-2009 eğitim öğretim yılının ikinci döneminde uygulanmıştır. Programın uygulanmasından 3 ay sonra programın etkililiğinin devam edip etmediğinin denemek için deney grubuna ergenler için sosyal kaygı ölçeği tekrar verilmiştir. Araştırmaya 11’i deney, 12’ si kontrol grubu olmak üzere 23 denekle çalışma sürdürülmüştür

Araştırma sonucunda bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının deney grubuna katılan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini azalttığı tespit edilmiştir. İzleme çalışmaları sonucunda ise programın etkililiğinin devam etmediği görülmüştür.

Yapılan literatür araştırmalarında da görüldüğü üzere sosyal kaygının bir çok nedeni bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarla sosyal kaygı azaltılabilir. Bireyler birçok

nedenle sosyal kaygı yaşayabilirler bu neden göz önünde bulundurulduğunda, hazırlanan müdahale programlarının birçok etkeni içinde bulundurması, programların verimini artıracaktır. Bu araştırmaya katılan kişiler ergenliğin ortalarında yer almaktadır. Bu dönem de ergende arkadaşların öneminin fazla olduğu bir dönemdir. Arkadaşların ve sosyal çevrenin çok önemli olduğu bir yaştaki bireylerin sosyal kaygılarının azaltılıp, topluma daha etkin katılmaları daha ağır psikolojik problemleri de engelleyecektir. Birey toplumda rahatça kendini ifade ettiğinde sosyalleşme süreci amacına ulaşacaktır.

Bu araştırmada elde edilen bulgular dikkate alınarak yeni araştırmalar için çeşitli önerilerde bulunulabilir:

- 1- Sosyal kaygı yaşayan öğrencilerin içe dönük, sessiz ve sorun çıkarmayan özelliklere sahip olmaları nedeniyle bu problem okul ortamında tespit edilememekte, tespit edilse dahi önceliği olan başka problemlerle uğraşmaktan bu konuya vakit bile ayırlamamaktadır. Bu nedenle sosyal kaygılı bireyler bu sorunu uzun yıllar yaşamaktadırlar. Sosyal kaygının da önemli ve müdahale gerektiren bir sorun olduğunun öğretmenlere bildirilmesi yararlı sonuçlar verebilir.
- 2- Sosyal kaygının gelişimi sürecinde gerek genetik olarak, gerekse de anne baba tutumları bakımından değerlendirildiğinde ebeveynlerin etkisi yadsınmaz. Bu nedenle okulda grup uygulamaları devam ederken, eş zamanlı olarak ebeveynlerle de çalışma yürütülmesi daha verimli olabilir. Nitekim ebeveynlerle beraber sürdürülen çalışmalarda sosyal kaygının azalma oranı daha yüksek sonuçlar vermiştir.
- 3- Çalışmalarda grubun etkiliğini sınamak için plasebo grubunun oluşturulması da çalışmaların güvenilirliğini arttırıcı nitelikte olacaktır.
- 4- Çalışmada sadece ergenlerin kendini değerlendirmesi için gerekli ölçme araçları uygulanmıştır. Oysa ebeveyn ve öğretmen değerlendirmesi alınarak çalışma zenginleştirilebilir.





## KAYNAKLAR

- Albano, A.M., Di Bartolo, P.M., Heimberg, R.G., Barlow, D.H. (1995). Children and Adolescents: Assessment and Treatment. R.G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D.A. Hope, F.R. Schneier (ed), Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment (387-425).New York: The Guilford Pres.
- Albano, A.M., Kendall, P.C.(2002). Cognitive Behavioural Therapy for Children and Adolescents With Anxiety Disorders: Clinical Research Advances. International Review of Psychiatry, 14, 129-134.
- Albano,A.M., Hayward, C. (2004). Social Anxiety Disorder. T.H. Ollendick and J.S. March (ed.) Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: A clinician's guide to effective psychosocial and pharmacological interventions. (198-235). New York: Oxford Universty Press
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2001). DSM-IV Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı, Çev: Ertuğrul **Köroğlu**, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Antony, M.M., Swinson, R.P. (2000). The Shyness and Social Anxiety Workbook. Oakland, New Harbinger
- Aydın, A.ve Tekinsav Sütçü, S. (2007). Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi, 14 (2).
- Aydın, A., Tekinsav Sütçü, S., Sorias, O. (2009). Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi. Türk Psikiyatri Dergisi, cilt:20 sayı:4 (Baskıda)
- Bayraktutan, E. (2006).Grupla Psikolojik Danışmanın Lise Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyine Etkisi (Ticaret Meslek Lisesinde Deneysel Bir Uygulama).(Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İzmir.
- Bayramkaya, E., Toros, F., Özge, C.(2005). Ergenlerde Sosyal Fobi İle Depresyon,Öz Kavramı, Sigara Alışkanlığı Arasındaki İlişki, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 15(4): 165-173.

- Balat, G.U. ve Akman,B.(2006). Lise Öğrencilerinin Psikolojik Durumlarının Sosyodemografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi. 13(1).3-12.
- Beck, T., A. (2005). Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar. ( A. Türkcan, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A.T. ve Emery,G.(2006). Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler. Litera Yayıncılık, İstanbul:
- Beidel, D.C.,Turner, S., Morris, T.I.(2000). Behavioral Treatment of Childhood Social Phobia. Journal of Consulting and Clinical Psychology, (68). 1072-1080.
- Bögels, S.M., Van Oosten, A., Muris, P., Smulders,D. (2001). Familial Correlates of Social Anxiety in Children and Adolescents. Behaviour Research and Therapy, (39), 273-287.
- Böhlin, G., Hagekull, B., Rydell,A.M. (2000). Attachment and Social Functioning: A Longitudinal Study From Infancy to Middle Childhood. Social Development . (9), 24-39.
- Burkovik, Y.(2007). Sosyal Fobi. Timaş Yayınları, İstanbul:6.Baskı
- Büyüköztürk, Ş.(2007). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum, Pegema Yayıncılık, Ankara: 7.Baskı.
- (2007). Deneysel Desenler Öntest-Sontest Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi, Pegema Yayıncılık, Ankara: 2. Baskı.
- Büyüköztürk, Ş., Bökeoğlu, Ö.Ç., Köklü, N. (2009).**Sosyal Bilimler İçin İstatistik**. Pegem Akademi. Ankara. 4. Baskı.
- Cooper, P.J., Eke, M. (1999). Childhood Shyness and Maternal Social Phobia: A Community Study. British Journal of Psychiatry. (174), 439-443.
- Chartier, M.J., Walker ,J.R., Stein, M.B. (2001). Social Phobia and Potential Childhood Risk Factors in a Community Sample. Psychological Medicine, (31), 307-315.
- Corey, G.(2005). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları. Mentis Yayınları, Ankara: Yedinci Baskı.

- Corey, M.S., Corey,G.(2002). Groups Precess and Practice. Brooks/ Cole Thomson Learning. Pacific Grove: Sixth Edition.
- Demir, T.(1997). Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Fobi: Epidemiyolojik Bir Çalışma Yayınlanmamış, Doktora Tezi,İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Deniz, M.E.(2006). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Çocukluk İstismarları ve Suçluluk –Utancı Arasındaki İlişki, Eurasian Journal of Educational Research, 22, 89-99.
- Dilbaz, N., Güz, H.(2002). Sosyal Kaygı Bozukluğunda Cinsiyet Farklılıkları, Nöropsikiyatri Arşivi, 39(2-3-4): 79-86.
- Durmuş, E.(2006). Yaratıcı Drama İle Bütünleştirilmiş Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi.( Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara:
- Durmuş, Ü. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi. (Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul:
- Duy, B.(2003). Bilişsel –Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi. (Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi): Ankara.
- Erath, S.A.,Flanagan, K.S. ve Bierman, K.L. (2007). Social Anxiety and Peer Relations in Early Adolescence: Behavioral and Cognitive Factors. J Abnorm Child Psychology. 3: 405-416.
- Eren-Gümüş, A. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Düzeylerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi.33(1-2): 99-108.
- (2006). Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma. Nobel Yayınları, Ankara: 1. Basım.
- ( 2006). Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 3(26): 63-75.
- Erkan, S. (2002). Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri. Pegema Yayıncılık. Ankara. 5. Basım.

- Erkan, Z. (2002). Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek ve Düşük Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Bir Çalışma. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10(10).
- Erözkan, A.(2007). Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları ile Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.(17). 225-240.
- Erwin, B.A., Turk, C.L., Heimberg, R.G., Fresco, D.M., Hantula, D.A. (2004). The Internet: Home to A Severe Population of Individuals With Social Anxiety Disorder. Journal of Anxiety Disorders, 18: 629-646.
- Flanagan,K.S.,Erath, S.A., Bierman,K.L.(2008). Unique Associations Between Peer and Social Anxiety in Early Adolescence, Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 37(4), 759-769.
- Fyer, A.J., Mannuzza, S., Chapman, T.F., Martin, L.Y. and Klein, D.F., 1993. A Direct Interview Family Study of Social Phobia. Archives of General Psychiatry. 50, pp. 286–293.
- Gander, M.J ve Gardiner, H.W.(2004). Çocuk ve Ergen Gelişimi. İmge Kitabevi. Ankara: 5. Basım.
- Geçtan, E. (1995). Psikanaliz ve Sonrası. Remzi Kitabevi. İstanbul: 6.Basım.
- Gil, P.J.M., Carrillo, F.X.M., Meca, J.S. (2001). Effectiveness of Social Phobia: A meta- Analytic Review. Psychology in Spain, 5 (1): 17-25.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin Sosyal Kaygılarının Kişilerarası Problem Çözme ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. İlköğretim Online 8(3).
- Hayes, B.B. (2006). Comparing The Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Therapy With And Without Motivational Interviewing At Reducing The Social Anxiety, Alcohol Consumption, And Negative Consequences of Socially Anxious College Students. (The University of Wisconsin, A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy Psychology ) Milwaukee:
- Heimberg, R.G., Dodge, C.S., Hope, D.A., Kennedy, C.R., Zollo, L.J.(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. (2003). Editorial: Assessment And Diagnosis Of Social Phobia In The Clinic And The Community. *Psychol Med* 33:583-588
- Henderson, L., & Zimbardo, P. (2009, in press; draft – do not cite). Shyness, social anxiety and social phobia. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives*, second edition (2nd ed.). Taramani, Chennai, India: Elsevier.
- Hignett, E. ve Cartwith-Hatton, S.(2008). Observer Perspective in Adolescence: The Relationship with Social Anxiety and Age, *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, (36) 437-447.
- Hudson, J.L., Lynehem, H.J., Rapee, R.M (2008). *Treating Childhood Behavioral and Emotional Problems. A Step -By- Step, Evidence Based Approach* (Edt: Andrew R. Eisen).The Guilford Pres: New York.
- Hudson, K.J.,Mc Manus,F.V.,Clark,D.M., Doll, H.(2008). Can Clark and Wells’(1995) Cognitive Model of Social Phobia be Applied to Young People?, *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 36, 449- 461.
- Işık, E.(1996). *Somatoform Bozukluklar, Yapay Bozukluklar. Anksiyete Bozuklukları*, Baskı Kent Matbaa, Ankara.
- Ito,L.M., Roso, M.C., Tiwiri, S., Kendall, P.C.,Asbahr, F.R. (2008). Cognitive – Behavioral Therapy in Social Phobia. *Rev Bras Psiquiatr.* 30 (Suppl II):96-101.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., 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.* (Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).İstanbul:
- Kılıç, E. Ö.(1999). *Sosyal Fobi Etyolojisine Yönelik Gelişimsel Bir Model*, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 52(1), 45-51.
- King, N.J., Heyne, D., Ollendick, T.H.(2005). Cognitive Behavioral Treatments For Anxiety and Phobic Disorders in Children and Adolescents: A Review. *Behavioral Disorders* 30 (3). 241-257.

- Koçak, A.(2001). Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi.(Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara:
- Köknel, Ö.(2005). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. Altın Kitaplar. İstanbul: 17. Basım.
- Köroğlu, E. ve Türkçapar, H.(Editörler ).(2009).Psikoterapi Yöntemleri Kuramlar ve UygulamaYönergeleri. Hekimler Yayın Birliği ,Ankara:
- Kulaksızoğlu, A.(2002). Ergenlik Psikolojisi. Remzi Kitabevi. İstanbul: 5.Basım
- Kulaksızoğlu, A.(2003). Kişisel Gelişim Uygulamaları. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara: Birinci Baskı,
- Leahy,R.L.(2007). Bilişsel Terapi Yöntemleri, Çev. Ed: Hakan TÜRKÇAPAR, Ertuğrul KÖROĞLU. Hekimler Yayın Birliği, Ankara:
- Leary, M.R., Kowalksi, R.M. (1995). The Self-Presentation Model of Social Phobia. In R.G. Heimberg, M.R. Liebowitz, , D.A. Hope, F.R. Schneier (Eds.), Social Phobia, Diagnosis,Assessment and Treatment .The Guilford Pres,New York.
- Leary,M.R., Kowalski, R.M. (1995). Social Anxiety. The Guilford Press, New York.
- Ledley,D.R ve Heimberg,R.G (2006). Cognitive Vulnerability To Social Anxiety,Journal Of Social and Clinical Psychology. 25,7;
- Magee, W.J. (1999). Effects of Negative Life Experiences on Phobia Onset. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. (34), 343-351.
- Mash, E.J., Wolfe, D.A. (2002). Anxiety Disorders. Abnormal Child Psychology (2.Ed ).Belmant: Thomson Learning.
- McKay,M.ve Fanning,P. (2006).Özgüven.Arkadaş Yayınları, ,Ankara: Dördüncü baskı Webster's Third International Dictionary(1981). Springfield,Mass.: G.& C. Merriam.
- Melyani, M., Shairi, M.R., Ggaedi, G., Bakhtirari, M., Tavali, A. (2009). The Effectiveness of Cognitive- Behavioral Group Therapy Based on Heimberg's Model on Decrease of Social Anxiety Symptoms. Iranian Journal of Psychiatry and Psychology, 15 (1): 42-49.

- Moscovitch, D.A., Hofmann, S.G., ve Litz, B.T. (2005). The Impact of Social Anxiety: a Gender-Specific Interaction, Personality and Individual Differences, 39: 659-672.
- Neal,J., Edelman, R.J. (2003). The Etiology of Social Phobia: Toward a developmental Profile. Clinical Psychology Review (23): 761-786.
- Öner,P., Türkçapar, H. , Üneri,Ü.Ş. (2008). Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi: Anksiyete Bozuklukları. Kriz Dergisi 16(1):11-18
- Özkaynak, N. (1998). Anksiyete Bozuklukları, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Ders Notları Kitabı.
- Öztürk, A. (2004). Sosyal Kaygıya İlişkin Kendini Sunma Modeli, (Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara:
- Öztürk,M., Sayar, K., Uğurad, I., Tüzün, Ü. (2005). Sosyal Fobisi Olan Çocukların Annelerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, Cilt:15,Sayı:2 60-65.
- Palancı, M. (2004).Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Sorunlarını Açıklamaya Yönelik Bir Model Çalışması. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Rapee, R.M. ve Spence, S.H. (2004). The Etiology of Social Phobia: Empirical Evidence and An Initial Model. Clinical Psychology Review, 24. 737-767.
- Rowa, K., Antony, M.M. (2005). Psychological Treatments for Social Phobia. Canadian Journal of Psychiatry. May, 50(6). 308-315.
- Rubin, K.H., Mills, R.S.L. (1988). The Many Faces of Social Isolation in Childhood. Journal of Consulting and Clinical Psychology.(56), 916-924.
- Schlette, P., Braendstroem, S., Eisemann, M., Sigvardsson,S., Nylander, P.O., Adolfsson, R., Perris, C. (1998). Perceived Parental Rearing Behaviours and Temperament and Character in Healthy Adults. Personality and Individual Differences, (24), 661-668.
- Sertelin-Mercan, Ç. (2007). Bilişsel- Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi.(İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul:

- Sungur, M.Z. (2000). Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar Ve Sosyal Fobi, Klinik Psikiyatri, Ek (2), 27-32.
- Teachman, B.A. ve Allen, J.P. (2007). Development of Social Anxiety: Social Interaction Predictors of Implicit and Explicit Fear of Negative Evaluation. *Abnorm Child Psychology*,35.63-78.
- Topçu Aydın, A. (2004).Sosyal Fobi Olgularında Aile İçi Yaşantıların İncelenmesi, (İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul:
- Tosun Sümer, E. (2008) İlköğretim 6. ve 7. Sınıf Öğrencilerinin Ebeveynlerinin Sosyal Kaygıları ile Çocukların Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, (Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara:
- Turan,M., Çilli,A.S., Aşkın, R., Herken, H., Kaya, N., Kucur,R. (2000). Sosyal Fobinin Diğer Psikiyatrik Hastalıklarla Birlikteliği, Klinik Psikiyatri, 3: 170-175.
- Turk, C.L., Heimberg, R.G.,Orsillo, S.M., Holt, C.S., Gitow, A., Street, L.L.,Schneier, F.R., Liebowitz, M.R. (1998). An Investigation of Gender Differences in Social Phobia. *Journal Of Anxiety Disorders*. 12(3): 209-223.
- Türe, H. (2009). Celal Bayar Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörler,( Celal Bayar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi). Manisa:
- Türkçapar, H.M. (2008). Bilişsel Açıdan Anksiyete, Başka Psikiyatri ve Düşünce Dergisi, 1(1): 69-81.
- (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı, Klinik Psikiyatri Dergisi. 2: 247-253.
- Veale, D. (2003). Treatment of Social Phobia. *Advances in Psychiatric Treatment*. Vol(9), 258-264.
- WPA Sosyal Fobi Çalışma Grubu. (1995). Sosyal Fobi Cep Kitapçığı, (Ed.) Montgomery
- Wong, D.F.K., Sun, S.Y.K. (2006). A Preliminary Study of the Efficacy of Group Cognitive- Behavioral Therapy for People With Social Anxiety In Hong Kong. *Hong Kong J Psychiatry* 16 (2). 50-56.



Yavuzer, H. (2005). Gençleri Anlamak. Remzi Kitabevi, İstanbul: 1. Basım.

Yılmaz, B. (2007). Sosyal Kaygı, Ergenlerin Algıladıkları Ebeveynler Arası Çatışma ve Ebeveyn Reddi ile Anlamak,(Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi ) İstanbul:

Yolaç, P. (1998). Sosyal Fobi ve Bilişsel Davranışçı Tedavi Yaklaşımı. Savaşır,I., Boyacıoğlu, G. Ve Kabakçı, E. (Der) Bilişsel Davranışçı Terapiler (51-70). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

Yörükoğlu, A. (2008).Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları, İstanbul.29. basım.

Yörükoğlu, A. (1993). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları, Özgür Yayınları, İstanbul.

Yüksel, G. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeyini Etkileyen Faktörler. Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(3).37-57.

Zimbardo, G.P. (1977) Shyness: What is it and what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company.

## EKLER

### Ek-1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

#### ÖĞRENCİ BİLGİ FORMU

Adı, Soyadı:

Doğum tarihi:

Cinsiyeti:

Sınıf:

Yaşı :

#### 1-Anninizin eğitim durumu nedir?

Okuma Yazma bilmiyor ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( )

#### 2- Babanızın Eğitim durumu nedir?

Okuma Yazma bilmiyor ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( )

#### 3- Siz dâhil kaç kardeşiniz?

2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 4'ten fazla ( )

#### 4- Siz ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz?

5- Anne ve babanız birlikte mi yaşıyor? ( ) Evet ( ) Hayır

6) Anneniz sağ mı? ( ) Evet ( ) Hayır

7) Anneniz öz mü, üvey mi? ( ) Öz ( ) Üvey

8) Babanız sağ mı? ( ) Evet ( ) Hayır

9) Babanız öz mü, üvey mi? ( ) Öz ( ) Üvey

**10)- Sizce ailenizin ekonomik düzeyi nasıldır?**

Düşük ( )

Orta ( )

Yüksek( )

**Ek-2. ERGENLER İÇİN SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ**

Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her bir maddenin altında yer alan kutulardan size uygun olanı işaretleyin.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman
1-Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim					
2-Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.					
3- Bana sataşılmasından tedirgin olurum					
4-Tanımadığım insanların yanında utanırım.					
5- Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.					
6- Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünüyorum.					
7-Kitap okumayı severim.					
8- Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim.					
9- Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.					
10- Çok iyi tanımadığım yaşıtlarımla konuşurken heyecanlanırım.					
11- Spor yapmaktan hoşlanırım.					
12- Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.					
13- Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum.					
14- Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.					
15- Bir grup insanla beraberken durgunumdur.					

<b>16-</b> Kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider.					
<b>17-</b> Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünüyorum.					
<b>18-</b> Birisiyle tartışmaya girersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim					
<b>19-</b> Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmeye çekinirim					
<b>20-</b> Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.					
<b>21-</b> İyi tanıdım yaşlılarımın yanındayken bile utanırım.					
<b>22-</b> Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir.					

(Tekinsav-Sütçü ve Aydın, 2007)

### **Ek-3. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI OLARAK HAZIRLANAN ERGENLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYİNİ AZALTMA PROGRAMI**

Bu program, sosyal kaygı düzeyi yüksek ancak patolojik düzeyde olmayan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmak amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Çalışma 13-16 yaş arası ergenlere uygulanmıştır. Programda yer alan etkinlikler bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanmıştır. Bilişsel davranışçı yaklaşımla, bireylerin kendilerinde sosyal kaygı oluşturan mantıkdışı düşünceleri tanıma ve bu düşüncelere müdahale etme, maruz bırakma teknikleri, bilişsel yeniden yapılandırma (atılganlık eğitimi) tekniklerinin kazandırılması amaçlanmıştır. Oturumlar süresince, psikolojik danışma teknikleri (empati, saygı, kendini açma, kendini katma, yüzleştirme, paylaşma ve somutlaştırma) etkin bir şekilde kullanılmıştır.

## I. OTURUM

### **Konu: SOSYAL KAYGININ TANIMI VE TEMEL ÖZELLİKLERİ**

**Oturumun Amacı:** Sosyal kaygıyı tanıma

**Kazanımlar:** Kaygı ve korku arasındaki farkı ve benzerlikleri ayırt edebilir

Sosyal kaygı ile normal kaygının farkını bilir

Sosyal kaygının temel özelliklerini söyler

**Kullanılan Materyaller:** Yaka Kartı (Ek-3.1.), Tombala Torbası Etkinliği(Ek-3.2), Ben bu Kurallara Uyacağım (Ek-3.3.), Grubun Amaçları (Ek-3.4.), Benim Amacım (Ek-3.5.), Bunları Ben de Yaşıyorum (Ek-3.6)

**Süreç:**

Tanışma etkinliğinin uygulanması, yaka kartı (Ek-3.1).grup üyelerine dağıtıldıktan sonra) grup lideri tarafından verilen (Ek-3.2.)Tombala Torbası Etkinliği) üyelere dağıtılır ve etkinlik uygulanır. Tanışmadan sonra grubun kurallarını tanıtan Ben bu Kurallara Uyacağım (Ek-3.3.) formu üyelere verilir. Grubun kuralları da belirtildikten grubun amaçları ile ilgili bilgi veren Grubun Amaçları (Ek-3.4.) üyelere verilir ve üyelerin kendi amaçlarını yazmaları için Benim Amacım yazılı form (Ek-3.5) üyelere dağıtılır. Herkes amacı ile ilgili bilgi verdikten sonra konuya somut bir başlangıç yapmak için Bunları Ben de Yaşıyorum (Ek-3.6.) formu üyelere dağıtılır. Konu somutlaştırıldıktan sonra teorik bilgi verilir.

**Bilgilendirme- Tartışma-Grup Kuralları (10 dk)**

İlk oturumda grup üyelerine, çalışmanın amacı, bireyin belirleyeceği kendi amacı süreç ve kurallar hakkında bilgi verilir.

Oturumların yapılacağı yer, gün ve saat hakkında bilgi verilir.

“Kaygı, Normal Kaygı, Sosyal Kaygı ve Korku” hakkında grup üyeleri bilgilendirilir

**Tombala Torbası Etkinliği (35 dk)**

Grup lideri çalışmanın başlayabilmesi için öncelikle tanışmayı amaçlayan bir etkinlik hazırladığını bildirir. Daha önce grup kuralları ile ilgili bilgi verilirken herkesin

adının yazılı olduğu bir yaka kartının gerektiğini söylemiştir. Bu yaka kartlarını hazır bir şekilde grup üyelerine dağtır. Ancak yaka kartlarında sadece isim ve soy isim değil başka kişisel bilgilerin de sorulduğunu belirtir. Bu yaka kartlarını doldurmadan önce küçük bir torbaya herkesin adının yazılı olduğu ve bu torbadan grup lideri dahil herkesin kura çekeceği, çıkan ismin yaka kartındaki özellikleri sesli olarak söyleyeceği ve ardından da karta yazacağı bildirilir. İlk olarak grup lideri torbadan bir kişiyi çeker ve uygulama başlar. İlk adı çekilen kişi kendisini tanıttıktan sonra yeni bir isim çeker ve uygulama üyelerin tamamıyla yapılır. Daha sonra üyelerin ortak özellikleri varsa bunlar konuşulur (Kulaksızoğlu, 2003).

**Bilgilendirme:** Amaç ve Kuralların belirlenmesi (10dk)

Tüm grup üyelerine yapılacak çalışmaları muhafaza edebilmeleri için hazır dosyalar dağtılır. Herkes yaptığı ev ödevlerini bu dosyada bulunduracaktır.

Üyelerin grupta uyacakları kuralların yazılı olduğu “Ben Bu Kurallara Uyacağım” Formu dağtılır ve tüm üyeler tarafından imzalanır (Kulaksızoğlu, 2003).

Grup için belirlenen 4 amaç slaytla yansıtılır ve buna bağlı olarak herkesin “Benim Amacım” formunu doldurması istenir. Doldurulan formlar üzerinde konuşulur.

**Bilgilendirme:** Kaygı, Sosyal Kaygı ve Korku hakkında teorik bilgi verilir (30 dk)

Kaygının tanımını slaytla yansıtılır. Kaygı, nedeni bilinmeyen bir sebepten ötürü hissedilen belirsiz korku, endişe ve sıkıntı ile gösterir(Anthony ve Swinson, 2000).

Normal kaygı tüm insanlarda bulunan doğuştan var olan ve belirli bir düzeye kadar sağlıklı ve yaşanması gereken bir (duygudur) durumdur ( Hamarta, 2009).

Sosyal kaygı hakkında bilgilendirme yapılır. Sosyal kaygısı olan kişiler sosyal ortamlarda konuşmayı başlatamazlar ve göz göze gelmekten korkarlar. Diğer kişilere göre daha az konuşurlar, daha uzun süre sessiz kalırlar. Bazen meslekleri gereği bir toplum önünde konuşmak zorunda kalsalar rahat görünebilmek için daha çok çaba sarf ederler.

Sosyal Kaygı ile ilgili verilen kuramsal bilgiden sonra çeşitli somut örneklerin yazılı olduğu ve üyelerin yaşamasının muhtemel olduğu örneklerden oluşan “Bunları Ben de Yaşıyorum” formu, slaytla gösterilir. Sosyal kaygının temel özellikleri yani en çok hangi durumlarda yaşandığı bilgisi verilir. Bu durumlar; Resmi konuşma ve etkileşimler (Cumhuriyet Bayramında Şiir okuma), Resmi olmayan konuşma ve etkileşimler (Kantinde oturan bir grubun yanına gidip konuşma), Kendine güvenli etkileşimler (Kantinde sırası alındığında sırası için itiraz etme, ) ve Davranışların gözlemlendiği durumlar (Yemek yerken gözlemlenmek).

Korku ve korkunun temel bileşenleri hakkında bilgilendirme yapılır. “Ben arıdan korkarım” örneğinde olduğu gibi korkunun kaynağı bilinir, oysa kaygının kaynağı belirsizdir. Korku kaygıdan daha şiddetlidir. Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise uzun süre devam eder (Cüceloğlu, 1996).



### Ek-3.1.YAKA KARTI

ADIM.....
SOYADIM.....
EN SEVDİĞİM RENKLER.....
EN SEVDİĞİM MESLEKLER.....
EN ÇOK DİNLEDİĞİM MÜZİK.....
TUTTUĞUM TAKIM.....
EN SEVDİĞİM SANATÇILAR.....

### Ek-3.2. TOMBALA TORBASI ETKİNLİĞİ

**Amaç:** Gruba katılan üyeler ve grup liderinin gruba kendini tanıtmaları.

**Uygulama:** Daha önceden grup lideri tarafından tüm üyelerin sadece adlarının yazılı olduğu(eğer birden fazla ortak adı olan üye varsa, adı ve soyadı yazılı kâğıtlar) kâğıtlar katlanarak tombala torbasının içine atılır. Bu isimlere grup lideri de dahildir.

Daha sonra grup lideri torbadan bir üyenin adını çeker.

Adı çekilen üye kendisi ile ilgili daha önce verilmiş olan yaka kartındaki boşlukları cevaplandırır.

Böylece grup üyesi yaka kartını da kendisi doldurmuş olur.

İlk adı çekilen grup üyesi kendisini gruba tanıttıktan sonra, torbadan bir isim çeker ve konuşmasını sonlandırır.

Yeni çekilen kişi kendisini tanıtır ve son kişiye kadar etkinlik sürdürülür.

En son kişi de kendisini tanıttıktan sonra, tüm üyeler ve grup lideri yaka kartlarını bu bilgilere göre doldurup yakasına takarlar.

Bu işlemden sonra tanışma etkinliği sonlanmış olur.

(Kulaksızıoğlu,2003)

### **Ek-3.3. BEN BU KURALLARA UYACAĞIM!!!**

Bu eğitim programında aşağıdaki kurallara uyacağıma söz veriyorum.

Ad-Soyad:

Tarih:

İmza

1. Zorunlu bir sebep olmadıkça grup oturumlarına devam edeceğim.
2. Grupta yapılan etkinliklere ve grup tartışmalarına katılacağım.
3. Diğer grup üyeleri konuşurken sözünü kesmeyeceğim.
4. Grup tartışmalarında söz alarak konuşacağım.
5. Oturumlar sırasında arkadaşlarımla kişiliğini zedeleyecek hitaplarda bulunmayacağım
6. Verilen ev ödevlerini ve uygulamaları yapacağım.
7. Grupta katılımcıların özel yaşamları ile ilgili öğrendiğim bir sırrı eğitim bittikten sonra da başkalarına anlatmayacağım.

(Kulaksızoğlu,2003)

#### **Ek-3.4. GRUBUN AMAÇLARI**

1. Sosyal kaygı yaşayan ergenlerin sosyal kaygıyla baş etmesini sağlama,
2. Sosyal kaygı yaşayan, çekingen veya pasif olan ergenlerin atılgan davranmayı öğrenmesi.

#### **Ek-3.5. BENİM AMACIM**

Bu Gruba Katıldıktan Sonra Başaracağım Hedefler

Ad:

Soyad:

Amaçlar:

1.

2.

3

.

.

### Ek-3.6. BUNLARI BEN DE YAŞIYORUM

- ❖ “Otobüs durağına gidiyordum, tam durağa yaklaşmıştım ki bir otobüs geçti. Benim bineceğim otobüs olup olmadığını anlayamadım. Durakta yolcular vardı sormak istedim ama konuşurken sesim titrer diye soramadım”.
- ❖ “Bayramda bize misafirler geldi. Onlar içeri geçip oturduktan sonra, bayramlaşmaya gitmem gerekiyordu. İçeri girdiğimde sanki herkes bana bakıyordu, ayağım takılıp düşeceğim sandım.”
- ❖ “Müdür yardımcısının odasına tüm cesaretimi toplayıp gittim. Öğrenci belgesi alacaktım. Konuşurken hata yaparım diye odanın önünden geri döndüm.”
- ❖ “Ailece yemeğe davet edildik. Orda yemek yerken ellerim titrer diye gitmek istemedim. Babama da yeni bir ödev hazırlayacağımı söyledim. Bu sefer de gitmekten kurtuldum.”
- ❖ “Cumhuriyet Bayramı’nda şiir okuyacaktım. Ama bana sıra gelene kadar iki kez tuvalete gittim. Tam bir aptal gibi hissettim kendimi.”
- ❖ “Bitişik komşumuzun oğluyla asansöre bindik. Eve gittiğimde sırtımın terden sıırıslam olduğunu fark ettim.”
- ❖ “Çok sevdiğim Coğrafya dersinde öğretmenin verdiği ödevi bir tek ben araştırmıştım. Ama sınıfın önünde anlattırır ve ben de kızarıyorum diye ödevi hazırladığımı söyleyemedim. Bu nedenle parmağımı kaldırmadım.”

**Ev ödevi (5 dk):** Grup üyelerinin anlatılanlar doğrultusunda, günlük hayatta karşılaştıkları “sosyal kaygı” örneklerini yazıp gruba getirmeleri istenir.

## II. OTURUM

### Konu: SOSYAL KAYGININ FİZYOLOJİK BELİRTİLERİ

**Amaç:** Üyelerin sosyal kaygı yaşadıkları durumlarda bedenlerinde meydana gelen gerilmeleri fark etmesi.

**Kazanımlar:** Üyeler sosyal kaygı sırasında yaşanan fiziksel değişiklikleri tanırlar.

Grup üyeleri sosyal kaygı sırasında yaşanan fiziksel değişikliklerle mücadele edebilmek için gevşeme egzersizlerini fark ederler.

Materyaller: Gevşeme Egzersizi CD' si (Ek-3.7), Gevşeme Egzersizi Formu (Ek-3.8)

#### **Süreç:**

I. Oturum ve ev ödevleri değerlendirilir.(20 dk.)

Grup üyelerinin amaçlarının netleşmesi sağlanır.

Üyelerin ev ödevleri değerlendirildikten sonra, Gevşeme Egzersizleri CD' si (Ek-3.7.) hazırlanır, oturum sonunda da üyelerin evde gevşeme egzersizi CD'sini dinledikten sonra gevşeme düzeylerini 1-10 arasında belirten Gevşeme Egzersizi Formu (Ek-3.8.) üyelere dağıtılır.

#### **Bilgilendirme (20 dk.)**

Daha önceki oturumda da üzerinde durulan sosyal kaygı sırasında yaşanan fiziksel belirtiler tartışılır.

Grup üyelerine birinci oturumdan itibaren öğrendikleri göz önünde bulundurularak sosyal kaygı sırasında en fazla maruz kaldıkları fiziksel belirti ile ilgili bilgi alınır.

Üyeler en fazla başkasının yanında yemek yeme sırasında sosyal kaygının fiziksel belirtilerini yaşadıklarını bunun sonucunda da kaçınma davranışı gösterdiklerini belirtmişlerdir.

#### **Gevşeme Egzersizlerinin Dinlenmesi (40 dk)**

Grup lideri bu oturumda gevşeme egzersizleri dinleneceğine dair bilgilendirme yaptıktan sonra, gevşeme egzersizlerinin olduğu cd dinlenmiştir(Türk Psikologlar Derneği). Her üye için bu cd birer tane temin edilmiştir. Bu uygulamanın evde de sürdürülüp verilen forma uygulanması bildirilmiştir.

### Ek- 3.7. Gevşeme Egzersizi Kasetleri

### Ek-3.8. Gevşeme Egzersizi Formu

Gevşeme Egzersizini Uygulama Süresi	İlerleme
CD'nin tamamı	1- 10 arası

### III. OTURUM

#### **Konu: A-B-C KİŞİLİK KRAMININ TANITIMI-1 DUYGULARIM, DÜŞÜNCELERİM, TEPKİLERİM**

**Amaç:** Duygu, düşünce ve tepkiler arasındaki ilişkilere dikkat çekmek ve tepkilerimizi doğuran olaylardan çok, o olaya ait duygu ve düşüncelerimiz olduğunu anlatmak amaçlanmaktadır.

**Kazanımlar:** Sosyal kaygı sırasında yaşanan tepkilerin altındaki düşünceleri tanıır.  
Sosyal kaygı sırasında yaşanan tepkilerin altındaki duyguları tanıır.

#### **Süreç:**

Ev ödevleri değerlendirilir(15 dk) Üyelerin ev ödevleri ile ilgili yaptığı çalışmalar konuşulur. Herkesin gevşeme egzersizi formunu doldurup dosyasına koyması hatırlatılır.

Üyelere davranışların altında yatan duygu ve düşünce süreçleri hakkında bilgi verilir. Bu süreci anlatmak için Düşüncem Duygum Tepkim Çizelgesi (Ek-3.9), slaytla yansıtılır. Üyelere duygu ve düşüncelerin davranış üzerindeki etkisi konusunda bilgi verilmesinin ardından, Yapılandırılmış A-B-C Modeli (Ek-3.10.) dağıtılır. Böylece üyelerin Düşüncem Duygum Tepkim Çizelgesini somut olarak algılamalarına yardım edilmiş olur. A-B-C kuramının diğer bir basamağı olan duygu kısmı hakkında bilgilendirme yapıldıktan sonra üyelere Duygu Kartları (Ek-3.11) dağıtılır ve üyelere aldıkları bilgilere bağlı olarak duygu kartlarındaki boş yerleri çizimleri istenir. Böylece duygular hakkında da daha genel bir bilgiye sahip olunmuş olur.

**Bilgilendirme (30 dk)** Üyelere insan davranışının tek başına ortaya çıkmadığı, bir davranışın ortaya çıkabilmesi için başka nedenlerinin de olması gerektiği bildirilir. Bunlar davranışın altında yatan duygular ve düşüncelerdir.

Bir davranışın altında yatan düşüncelerin özellikleri; düşünceler taraflıdır ve herkeste farklı tepkilere yol açar.

Bir davranışın altında yatan duygunun özellikleri; duygular herkeste aynıdır ve tarafsızdır



Tüm üyelerden sosyal kaygı yaşadıkları bir olayı hatırlayıp gruba anlatmaları istenir. Üyeler önce olayı anlatırlar ve ardından gruba beraber altında yatan duygu ve düşünceleri araştırırlar.

Grup lideri “Düşüncem, Duygum, Tepkim” çizelgesinin yer aldığı slaytı yansıtır. Bu örnek öğrencilerin yaşadıkları konularla yakından ilişkili olduğu için uzun süre üyeler tarafından incelenir.

Duygu -Düşünce -Tepki ilişkisi hakkında bilgi verildikten sonra sosyal kaygı sırasında yaşanan tepkilerin altındaki düşüncelerin de kasıtlı olmadığı, bu düşüncelerin otomatik olduğu bilgisi verilir. Bunlara akıldışı inançlar veya olumsuz otomatik düşünceler adı verildiği belirtilir. Üyelere bu oturumun sonunda olumsuz otomatik düşüncelerin yazılı olduğu bir bilgilendirme sayfası verileceği hatırlatılır.

Üyelere yapılandırılmış A-B-C Modeli dağıtılır. Üyelerin sosyal kaygı yaşadıklarında örnek olayları bu formdaki gibi analiz etmeleri için ödev verilir.

**Uygulama (10 dk):** Grup üyelerine “Duygu Kartları” dağıtılır. Bu kartlardaki boş kutucuklara herkesin belirtilen duyguyu çizmesi istenir. Böylece duyguları biraz daha tanımış olacaklardır.

Üyeler çizim konusunda yetersiz olduğunu vurgulamış olsalar bile çizdikleri yüz ifadelerinden duygunun çeşidi hakkında ortak sonuçlara ulaşmışlardır.

### **Bilgilendirme Duyguların Yüzdeki İfadesi (15 dk):**

Duygular çeşitli gruplara ayrılmıştır.

**1.Uyku, 2.Gerilim, 3.Hoşluk-nahoşluk 4.Dikkat ve reddetmedir.**

Mutluluk belirtileri hoş olarak adlandırılır.

Hoş duygularda dudaklar yukarı doğru kıvrılır, gözler yukarı doğrudur.

Nahoş duygularda ise; dudaklar aşağı doğru sarkar, gözler aşağı doğru sarkar.

Dikkat durumunda ise; gözlerin büyük büyük açılması, ağzın ve burun deliklerinin açılması şeklindedir.

Reddetmede gözler, dudaklar ve burun delikleri adeta uyarımı dışarıda bırakmak üzere, sıkıca kapanır.

### **Duyguların Vücutta Oluşturduğu Değişmeler (15dk):**

- **Solunumda farklılaşma:** Solunum sıklaşır ve derinleşir. Nefes alıp vermede ya sıklaşma ya da azalma görülür.
- **Kalp çarpıntısı:** Kalp atışları hızlanır, kan dolaşım sistemi daha çok kan pompalar. Nabız atışı farklılaşır. Örneğin, sokakta yürürken, sevdiğimiz bir kişiyle aniden karşılaştığımızda hızlandığını görürüz.
- **Deri tepkileri:** Deride elektrik artar. Heyecan halinin en önemli ve güvenilir belirtisidir. Terleme sonucu bedenın dıştan gelen elektrik akımına direnci azalır. Kanallı bez faaliyetlerinde farklılıklar: Ağzımız kurumaya başlar, tüm sindirim sistemi, tükürük bezleri çalışmasını durdururken ter bezlerimiz çalışmasını hızlandırır. Çünkü amaç artan terleme yardımıyla karşılaştığımız acil durumla ilgili olarak artan vücut ısısının dengelenmeye çalışılmasıdır.
- **Düz kaslarda farklılıklar:** Örneğin korku ve öfke anında gözbebeğinin büyümesi, damarların büzülmesi ve gevşemesi sonucu, bazı organlara kan hücum eder.
- **Kanın şeker ve salgısının değişmesi:** Bir takım iç salgı bezlerinin salgısı sonunda kanda adrenalın ve şeker oranı artar, asit dengesi değişir. Vücutta oluşan değişikliğin derecesi heyecanın şiddeti ile orantılıdır.
- **Mide ve bağırsakların bozulması:** Çok duygulanan kişilerde gerek mide, gerekse bağırsaklarda anormal değişiklikler olur. Sindirimi sağlayan salgılar kesilir, iştah azalır. Bağırsakların çalışması bile olumsuz etkilenir.
- **Kan basıncı:** Kanın basıncı ve vücuda dağılması değişir; insan, morlaşmaya ya da sararmaya başlar. Örneğin utandığımız zaman kızarır, korktuğumuz zaman da sararırız. Şüphesiz ki bütün bu fizyolojik değişiklikler biz farkında olmadan ortaya çıkar. Üstte sayılan reaksiyonlarla beraber ortaya çıkan yaşadığınız duygusal tecrübe sizin için açıktır; büyük bir ihtimalle korktuğunuzu ifade edeceksiniz.(Cüceloğlu,1997).

### **Çalışma Kağıdı :**

A-B-C Modeli Çalışma Kağıdı

**Ev ödevi:** 1.Grup üyelerinin bir sonraki oturuma kadar yaşadıkları sosyal kaygı örneklerini yazmaları istenir. Bu örnekleri gruba getirdiklerinde de rol oyunlarıyla canlandıracakları söylenir.

**Ev ödevi:** 2.Olumsuz otomatik düşüncelerin listesi grup üyelerine dağıtılır. Örneklerle beraber başlıkların incelenmesi istenir.

### EK-3.9. DÜŞÜNCEM DUYGUM TEPKİM ÇİZELGESİ

**Düşüncem**

Altta yatan düşünce: Şiiri heyecandan unutursam, herkes benim, başarısız biri olduğumu düşünür.



**Duygum**

Altta yatan duygu: Törende çıkıp şiir okuyamam çünkü çok utanır ve heyecandan şiiri unuturum.



**Davranışım (Tepkim)**

Sonuç: Şiiri ezberlemediğini söyleyip, törene katılmamak.

### Ek-3.10. YAPILANDIRILMIŞ A-B-C MODELİ-1

A OLAY/DURUM	B DUYGU, DÜŞÜNCE, İÇ KONUŞMA	C DUYGU, TEPKİ DAVRANIŞ
Üst kattaki komşunuzdan gürültü gelmesi	Öfke, kızgınlık, “saygısız insanlar”, “Bana bu gece uyku yok”	Öfke, kızgınlık, yüksek sesle söylenme, sopayla aşağıdan tavana vurma.
Törende çıkıp şiir okumak.	Kaygı, heyecan, utanma. Ya okurken sözleri unutursam “benim başarısız olduğumu” düşünürler.	Üzüntü, pişmanlık. “Kendi içinden mazeretler bulma, öğretmen sorunca ezberlediği halde ezberlemediğini söyleme.
Öğretmenin sınıfta sorduğu bir soruya, cevabı bildiğin halde kalkıp söylemiyorsun.	“-Ya söylerken eksik cevap verirsem, herkes bana güler.” “Hem ben kimim ki sınıfın çalışanları dururken cevap vereyim”.	Pişmanlık, kızgınlık, üzüntü, çökkünlük. Sessizce oturup bekleme, eğer öğretmen zorla kaldırırsa kalkıp söylemeye karar verme.

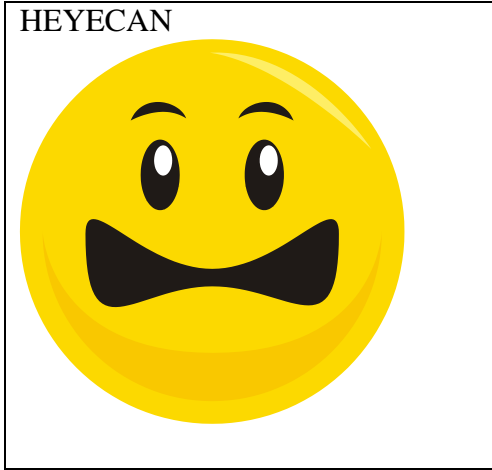
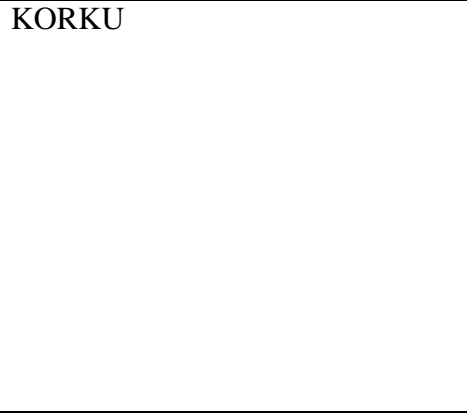
(Kulaksızoğlu, 2003)

A: Bir olay veya durum.

B: Bu olaya ilişkin genellikle akla aykırı inanışlar ve iç konuşmalar, düşünceler

C: Bu akla aykırı inanış ve düşüncelerin yarattığı, duygular, tepkiler, olumsuz davranışlar.

**Ek-3. 11. DUYGU KARTLARI**



ÇEKİNGENLİK  
Hadi bunu da siz çizin.

MUTLULUK



ÜZÜNTÜ



UTANMA  
Hadi bunu da siz çizin.

HUZUR



GERGİNLİK  
Hadi bunu da siz çizin.

RAHATLAMA



### **Ek-3.12. AKILDIŞI DÜŞÜNCELER (OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER)**

**1. Hep ya da Hiç Tarzı Düşünme:** Olaylar, çok iyi-çok kötü gibi iki uçta algılanır.

**Örnek:** “Yavaş öğreniyorum. Ben bir hiçim, çok başarısızım.”

**2.Geleceği görmek: Kişi** sanki bir kristal küreye bakıyormuşçasına, kötü bir şey olacağına ilişkin fikirler sunar. Böyle düşünen bireyler hep kötü bir şeyler olacağına inandıkları için, karşlarına çıkan sosyal fırsatları değerlendirmezler ve kaçınırlar.

**Örnek :** “Konuşacak hiçbir şey bulamayacağım”

**3.Felaketleştirme: Birey** kendisine sanki her şeyin en kötüsü olacaktı gibi, diğer olasılıkları göz önünde bulundurmadan telkinde bulunur. Birey, her şeyin felaket bir biçimde sonlanacağına inanır ve sanki bu inançları doğruymuş gibi davranmaya başlar.

Felaketleştirme, işler yolunda girmedeği zaman bunu en kötü biçimde değerlendirmedir.

**Örnek:**“Hiçbir zaman iyi not alamam matematik dersinden” (matematik sınavından kötü not alan bir öğrenci).

#### **4.Olumlu olanı küçümseme:**

Olumlu olayları yok sayma veya reddetmeyi ifade eder. Olumlu olayları küçümseme. Kişi, başarıları şans eseri meydana geldiğine inanır. Kendisinin herhangi bir etkisi olmadığını düşünür.

**Örnek:** “Sınavdan iyi not almam önemli değil. Bunu herkes yapabiliirdi.”Basit derslerden 100 almak marifet değil ki..”

#### **5. Etiketleme:**

Kişinin kendisini veya karşısındaki kişiyi bir davranışına dayanarak tutumu hakkında bir genelleme yapmak. Etiketleme de yapılan düşünme hatası kişinin kendisiyle, bir durumla veya başka birisiyle ilgili duygularını olumsuz bir ifadeyle özetlemesidir.

Sosyal anksiyetesi yüksek olan bireyler, olumsuz etiketlemeyi başkalarından çok kendileri için kullanırlar. Bu etiketler, bireyin dikkatini yaptığı ya da söylediği için hoşnut olmadığı özel bir durumdan, kendi kişiliği ve karakteri ile ilgili komple bir olumsuz yargıya çektiği için problemlere neden olur. Genellikle bireylerin kendilerini şu şekilde etiketledikleri görülmüştür: Salak, aptal, yetersiz, sıkıcı, akıl hastası, gerizekalı, beceriksiz, iğrenç, kaçık, değersiz, kaybetmeye mahkûm

**Örnek:**“Anneme yardım edebilirdim. Ben bencil bir insanım.”

### **7. Filtreleme: (Seçici Algılama)**

Resmin bütünü görmeyi yerine, tek bir olumsuz detaya odaklanmayı ifade eder. Olumsuz detaya odaklanıldığında kişinin, aslında pek çok olumlu detayı içeren resmin bütünü görmesi zorlaşır.

Bir durumun seçici olarak belli bir ayrıntısının algılanması, diğer önemli özelliklerin ise göz ardı edilmesidir. Geri plandaki olumsuz anlamlandırma nedeni ile olayların genellikle olumsuz detayları algılanmakta, olumlu detaylar gözden kaçmaktadır.

**Örnek:** “Sınıfta arka sıradaki iki öğrenci dersle ilgilenmedi. Ben başarısız bir öğretmenim.”

### **8. Akıl Okuma**

Karşımızdaki kişinin veya kişilerin zihninden geçenleri tahmin etmeye dayanan ve bu tahminden yola çıkarak kesin doğru olarak kabul eden bir düşünce hatasıdır. Eylemlerimiz ve duygularımızı tahmin ettiğimiz bu düşüncelere göre şekillendiririz. Ve karşımızdakinin düşüncesinden emin olduğumuz için bunu kontrol etme, sorgulama ihtiyacı duymayız.

**Örnek:**“Bunları onu aşağılamak için söylediğimi düşünüyor.”

“Bu dersten başarıyı anlatırsam, hava attığımı düşünecekler”

### **9. Aşırı Genelleme**

Bireyin, bir tek olaya çok önem vermesidir. Üzerinde çok durulan bu olay genellikle olumsuz bir olaydır. Kişinin bu olumsuz olaydan birtakım kurallar çıkarıp, bunu başka durumlara genellemesidir.

Genellikle bu tür düşünceler ve ifadeler içinde sık sık “**her şey, hiç bir şey, her zaman, hiçbir zaman, asla, hep, herkes gibi** tanımlamalar geçer.

**Örnek:**“Elime aldığım her şeyi berbat ederim, hiç bir işi doğru dürüst yapamam.”

### **10. –meli , - malı yargıları (emirler)**

Bireyin, kendisine veya başkalarına ilişkin nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin yargılarının

bulunması ve bunların karşılanmamasının son derece kötü olduğunu düşünmesi.



İnsanlar, kendi yaşam tarzlarını oluştururken bir takım kurallara ihtiyaç duyarlar. Bu kuralların varlığı önemlidir de. Düşünce yanlışlarına (thinking errors) yol açan, -meli, -malı yargıları genellikle uç olanlar veya mükemmeliyetçilikle ilişkili olanlardır.

**Örnek:** “Her zaman dördörtlük davranmalıyım”.

“Kontrolümü hiçbir zaman kaybetmemeliğim”.

Sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin kendileri için koydukları standartlar çoğunlukla çok yüksektir, bu nedenle gerçekleştirilmesi zordur.

#### IV. OTURUM

### SOSYAL KAYGI SIRASINDA YAŞANAN OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER

**Amaç:** Sosyal kaygının meydana gelmesinde etkili olan olumsuz otomatik düşünceler, duygu, tepki etkileşimini fark edebilme

**Kazanımlar:** Sosyal kaygıya neden olan duygu ve düşünceleri fark edebilir

Sosyal kaygıya neden olan düşünce hatalarının özelliklerini bilir

**Süreç:**

Bir önceki oturumda verilen ödevler değerlendirilir(20dk).

Ev ödevi olarak verilen ödevler grupta paylaşılır. Tüm üyelerin tepkilerin altında yatan duyguların daha iyi kavranabilmesi tüm üyeler Yapılandırılmış A-B-C Modeli üzerindeki örnek uygulamalar grup ortamında gözden geçirilir. Uygulamalar verilen dosyalara yerleştirilir. Daha sonra Olumsuz otomatik düşünceler grup ortamında tartışılır. Sosyal kaygıyı meydana getiren bileşenlerin de yer aldığı Sosyal Kaygının Oluşumu ve Devam Etmesi Formu (Ek-3.13.) grup üyelerine dağıtılır.

**Bilgilendirme (50 dk.):** 3. Oturumda verilen “Olumsuz Otomatik Düşünceler” incelenir. Bu örneklere üyelerin de örnekler eklemesi sağlanır.

“Sosyal Kaygının Oluşumu ve Devam Etmesi Formu” üyelere dağıtılır ve şema üzerinde öğrenilenler incelenir. Şemadaki oklar, okların özellikleri ve yönleri tanıtılır.

Üyelerin A-B-C Modeli üzerinde verilen ve grupta okunan örneklerdeki olumsuz otomatik düşünceler etiketlenir.

Olumsuz otomatik düşüncelerle ilgili verilen tüm örnekler liste halinde tahtaya yazılır.

Bu uygulamada her örnek için her öğrencinin fikri mutlaka alınır. Düşünceler yanlış etiketlendiği zaman açıklaması tekrar verilir.(Örn: Ya hep ya hiç tarzı düşünce diye etiketleme yerine felaketleştirme yapılırsa vb).

Her örneğin yanına hangi olumsuz otomatik düşünce olduğu yazılır ve açıklaması yapılır.

**Örnek Cümle**

**Etiket**

“Bu dersten başarıyı anlatırsam, hava attığımı düşünecekler”

Akıl Okuma

“Elime aldığım her işi berbat ederim, bir şey beceremem”

Aşırı Genelleme

### Ek 3.13. SOSYAL KAYGININ OLUŞUMU VE DEVAM ETMESİ FORMU

Sosyal kaygı yaşanan bir durumda

#### Temel inançlar

- Tanımadık insanların olduğu yerde güvende olamam.
- insanlar çok acımasız, hatalı davranışları hiç görmezden gelmezler
- Bir hata yaparsam insanlar beni kabul etmezler ve yalnız kalırım.
- Sakar biri olduğum için insanların yanında zor duruma düşerim.

#### Alınan duyular

- Bir arkadaş toplantısına katılma**
- Tanımadık insanlar görme,
  - Başka insanlarla tanıştırılmak için çağrıldığımı duyma
  - Meyve suyu bardağını masaya döktüğünü görme,

#### Olumsuz otomatik düşünceler

- Yemek yediğim elimin titrediğini, örecekler rezil olacağı
- Arkamda dedikodumu yapacaklar ve ne kadar aptal ve sakar olduğumu düşünecekler.
- Arkadaşım beni çağırdığına pişman olmuştur
- Bir daha böyle yerlere gelmeyeceğim.

#### Davranışlar

Kaçıp gitme eğilimi, tutuk ve mahcup davranma, özürler dileme.

#### Duygular

Kaygı, pişmanlık, mahcupiyet, utanç, kontrolü kaybetme, kızgınlık

#### Bedensel belirtiler

Kalp atışlarında artma, terleme, titreme, kızarma, kaslarda gerginlik, mide bulantısı, baş dönmesi.

#### Sistemik düşünce hataları

1. Aşırı genelleme
2. Kişiselleştirme
3. Ya hep ya hiç
4. Seçici dikkat ve bellek
5. Hemen sonuca atlama
6. Küçümseme
7. Meli malı ların yer aldığı kurallar
8. Felaket haline getirme.

(Eren-Gümüş; 2006)

## V. OTURUM

### A-B-C KİŞİLİK KURAMININ TANITIMI -2

**Amaç:** Olumsuz otomatik düşüncelerin rasyonalize edilmesini sağlamak

**Kazanımlar:** Grup üyeleri olumsuz otomatik düşüncelerine müdahale eder  
Olumsuz otomatik düşüncelerin sağlıksız olduğu tespit edildikten sonra bu düşüncenin yerine yeni ve sağlıklı bir düşünce getirilir.

**Süreç:** Üyelerden sosyal kaygı yaşadıkları örnekler dinlenir (15dk.).

Bu örneklerle Yapılandırılmış A-B-C Modeli Formu-1 (Ek-3.14) üzerinde uygulama yapılır (15 dk.). Gruba A-B-C Modeli Formu-2 ( Ek-3.15) dağıtılır. Bilgilendirme sürecinden sonra üyelere Akla Uygun Düşünce Yaratma Formu (Ek-16) dağıtılarak, bu oturumda öğrenilenlerin uygulanması için hazırlık yapılmış olur.

**Bilgilendirme(50dk):** Olumsuz otomatik düşünceler tekrar gözden geçirilir.

Tahtaya yazılan kişisel örnekler analiz edilir. Bu örneklerde yer alan olumsuz otomatik düşünceler örneği veren üye başta olmak üzere diğer üyelerin de desteğiyle etiketlenir. Bu etiketlemeden sonra yerine yeni düşünce konuşulur. Olumsuz otomatik düşüncelere nasıl “müdahale” edileceği ve yerine yerleştirilecek “yeni düşünce” ile ilgili bilgi verilir.

Artık üyeler olumsuz otomatik düşünceleri tanımakta, olumsuz otomatik düşüncelere nasıl müdahale edebileceklerini bildiklerine göre,

Akla uygun düşünce yaratma formu (Ek-3.16) üyelere dağıtılır. Form bir örnekle doldurulur ve üyelerin bu formu nasıl dolduracakları öğretilir.

**Ev Ödevi (10 dk.):** Akla Uygun Düşünce Formu üyelere dağıtılır. Oturum sırasında bir tane de uygulama yapılır ve üyelerin bir sonraki oturuma en son yaşadıkları sosyal kaygı örneklerini bu forma işlemeleri bildirilir.

**Çalışma Kâğıtları:**

A-B-C Modeli Formu

Akla Uygun Düşünce Formu

**Ek-3.14. YAPILANDIRILMIŞ A-B-C MODELİ FORMU-1**

A OLAY/DURUM	B DUYGU, DÜŞÜNCE, İÇ KONUŞMA	C DUYGU, TEPKİ DAVRANIŞ

### Ek-3.15. A-B-C MODELİ FORMU-2

#### D) Müdahale

Mantık dışı inançların tespit edilmesi özellikle;

-mutlakıyetçi( yapmak zorundasın)

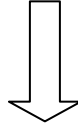
-olaylara ilişkin facialaştırmaları,

-kendi kendini tahrip eden düşünce ve inançlar tespit edilir.

“Gerçekten **herkes** mi böyle düşünecek?”

Ama başka başarılarımı bilen insanlar var

Herkes her törende şiir ezberlemek zorunda değil ki.



#### E) Yeni Düşünce

Mantık dışı düşüncelere müdahale ettikten sonra, yeni davranış kişide yeni duygular oluşturur.

“Evet, bu törende şiir okumaya cesaret edemedim ama bu dünyanın sonu değil. Başka etkinliklerimi topluluk önünde zaten yapmıştım.”

**Ek.3.16 AKLA UYGUN DÜŞÜNCE YARATMA FORMU**

<b>A: OLAY/ DURUM</b>	<b>B: DUYGU/DÜŞÜNCE İÇ KONUŞMA</b>	<b>C: TEPKİ/ DAVRANIŞ</b>	<b>D: DUYGU DÜŞÜNCELERİ İRDELEME (MÜDAHALE)</b>	<b>E: YENİ VE AKLA UYGUN DÜŞÜNCE</b>
<b>Okulda tören sırasında çıkıp kalabalık karşısında şiir okumaya cesaret edememe.</b>	<b>Sıkıntı,öfke,”sanki benden başka herkes yapardı bunu, Herkes bana güler bundan sonra..</b>	<b>Ağlama, sınıftan çıkıp gitme.</b>	<b>Herkes sadece bana dikkat etmiyor olabilir. Çok büyük bir sorun haline mi getiriyorum.</b>	<b>Başka başarılarım da var, bu benim başarısız olduğum anlamına gelmez ki..</b>

## VI. OTURUM

### Konu: BENLİK KAVRAMININ ÖĞRENİLMESİ

**Amaç:** Üyelerin benlik kavramını tanıması, kendi benlik kavramı hakkında bilgi edinmesi ve benlik kavramının türlerinin öğrenilmesi,

**Kazanımlar:** Benlik kavramı hakkında bilgi edinilir

Olumlu ve olumsuz benlik kavramını ayırt eder,

Bireyin benliğinin birçok bileşenden oluştuğunu öğrenir.

**Süreç:**

Ev ödevleri grupta değerlendirilir (30dk.).

Üyelere bu oturumda benlik kavramı ile ilgili bilgi verileceği söylenir. Benlik Kavramı (Ek-3.17.) ile ilgili kuramsal bilgiler verildikten sonra, benlik kavramı ile ilişkilendirilmek üzere Bilgisayar Kasası Etkinliği (Ek-3-17.) verilir. Üyelerin kendi benliklerini nasıl algıladıklarını belirlemek üzere Benlik Kavramı Çizelgesi (Ek-3.18.) ev ödevi olarak üyelere dağıtılır.

**Bilgilendirme (20dk.):** Benlik kavramı hakkında bilgi verilir.

Benlik kavramı açıklandıktan sonra, benliğin olumlu yada olumsuz olarak algılanmasının gelişimsel süreci hakkında bilgi verilir.

Bunlarla beraber benliğin tek bir özelliğinden dolayı kişinin olumlu ya da olumsuz benliğe sahip olduğu sonucu çıkmaz. Her bireyde pek çok özellik yer almaktadır. Bunların bir kısmı olumlu, bir kısmı olumsuzdur. Çeşitli olumlu özelliklere sahip olmamak kişinin topyekun olumsuz bir benliğe sahip olduğu anlamına gelmez. Burada olumsuz otomatik düşüncelerden “Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme” hatası tekrar örnek olarak verilir.

**Uygulama (30dk.):**“Üyelerle Bilgisayar Kasası Etkinliği” oynanır.

Bu etkinlikte bir bilgisayar kasasında olan programların adları ve özellikleri hakkında konuşulur.

Yapılandırılmış etkinlik formu slaytla yansıtılır (Ek-3.17.).

Üyelerin verdiği örnekler de bu forma eklenebilir.

Benlikle bağlantısı kurularak etkileşim sürdürülür.



### **Ev Ödevi (10dk.):**

Bir sonraki oturumda üyelere sosyal kaygı yaşadıkları durumları örnek olarak gruba getirmeleri istenir.

Benlik Kavramı Çizelgesi üyelere verilir. Herkesin bu çizelgede kendisine uyan maddeleri işaretlemesi istenir

### **Ek-3.17. BENLİK KAVRAMI:**

Benlik kişinin kendi evreninin merkezidir. Bireyin çevreyle etkileşimi sonucu gelişen benlik kavramı ben olarak nitelendirilen her şeyi içine alır.

Benlik kavramı yakın çevreden (anne, baba, kardeş, akraba, öğretmen, akranlar v.s.) alınan geribildirimler ve kişinin kendisine ve davranışlarına ilişkin değerlendirmeleri ile biçimlenir.

Benlik kavramı kişinin kendisine yönelik tutum ve davranışlarla ifade edilen, kişisel değeri hakkındaki yargısıdır. Kişinin kendisinin ne olduğu sorusuna verdiği kendi yanıtıdır. Bireyin değerleri, idealleri, duyguları, tutumları gibi bütün nitelikleri içerir ve kişiler arası ilişkilere damgasını vurur (Yörükoğlu,1993).

Erken çocukluk ve ergenlik döneminde alınan geribildirimlerin **olumlu** ya da **olumsuz** oluşu, davranışların ve kişisel özelliklerin **olumlu** ya da **olumsuz** algılanmasında en önemli belirleyicilerdir.

Çevreden aldığımız cesaretlendirici, olumlu geribildirimler kendimize daha çok güvenerek davranmamıza;

Olumsuz geribildirimler ise başaramayacağımıza ya da yetersiz olduğumuza inanıp ilgili davranışı başarılı olacak biçimde devam ettirmede isteksiz davranmamıza neden olmaktadır.

Benlik kavramı da, sürekli olarak çevreden alınan yeterli ya da yetersiz, sevimli ya da sevimsiz, zayıf ya da güçlü olduğumuza ilişkin bu geribildirimlerden beslenir.

Benlik kavramı, bireyin “ben” olarak nitelendirdiği her şeydir.

Benimiz çeşitli özellikleri barındırır. Bunlar;

**1.Fiziksel Görünüm**

- 2.Başkaları ile İlişkiler
- 3.Kişilik
- 4.Başkaları Beni Nasıl Görür?
- 5.Okul Başarım
- 6.Günlük İşlerde Başarınız
- 7.Zihinsel İşleyiş
- 8.Duygusal İlişkiler

(McKay ve Fanning, 2006)

### **Ek-3.18. BİLGİSAYAR KASASI ETKİNLİĞİ**

**Amaç:** İnsanda varolan bazı özelliklerin olumsuz olabileceği ama bunun tüm benliğe genellenmesinin çok doğru bir sonuç doğurmayacağıdır.

**Uygulanışı:**

Üyelerden bir bilgisayar programının adını söylemeleri istenir.

Windows

Xp

Vista

Virüs programları(Avast,Eset,Caspersky,Norton... )

Oyun programları,

Yazıcı programları,

İnternet programları,

Her üyenin bir bilgisayar programı adı söylemesi istenir,

Üyelerden bu programlardan bir tanesi olmasaydı ne olurdu? diye sorulur.

Bu programlardan bir veya birkaçının eksik olmasının bilgisayardan alınacak verimi düşüreceği

Ancak; bilgisayarın çalışmasına engel oluşturmayacağı vurgulanır.

### Ek-3.19. BENLİK KAVRAMI ÇİZELGESİ

	OLUMLU		OLUMSUZ	
<b>1.Fiziksel Görünüm</b>	İri kahverengi gözler		Dişlek	
	Koyu renk, dalgalı saç		Şişman/zayıf	
	Buğday tenli,		Kısa boylu	
	Pürüzsüz cilt,		Sivilceli yüz	
	Yaşına uygun giyinince güzel görünen,		Kambur	
<b>2.Başkaları ile İlişkiler</b>	Sıcak,		Yabancılarla beraberken tedirgin,	
	Samimi,		Aşırı kabullenen sonradan kırılan,	
	Hoşgörülü,		İsteklerini dile getiremeyen,	
	İyi bir dinleyici,		Sınır koyamayan,	
	Koruyucu,		Hayır diyemeyen,	
	Koruyucu,		Arkadaşlara karşı ikiyüzlü davranan,	
	Sosyal ilişkileri iyi, Arkadaş Edinebilen, eğlenceli,		Kendinden güçsüzlere karşı dördürcü ve saldırgan	
	İyi iletişim kurabilen			
<b>3.Kişilik</b>	Sorumlu,		Yalnızlıktan nefret eden	
	Esprili		Başkalarının sırlarını anlatan	
	Açık yürekli,		İstedığı olmayınca surat asan	
	Dost		Kimi zaman sinirli	
	İş yapmayı çok seven		Başkalarını memnun etmek için aşırı çabalayan	
<b>4.Başkaları Beni Nasıl Görür?</b>	Olumlu/ sıcak		Unutkan	
	Başarılı		Dikkatsiz,	
	Komik		Dağınık	
	Güçlü		Alıngan	
	Özgür/Bağımsız		Bilgisiz	
<b>5.Okul Başarım</b>	Düzenli ödev yapan		Başarısız	
	Derse zamanında gelen		Ödev yapmayan	
	Anlamadığı konuları sorabilen		Derse katılmayan	
	Kötü not alınca nedenini araştırabilen		Başarısız olunca hatayı başkasında arayan	
<b>6.Günlük İşlerde Başarımız</b>	Sağlığı ile ilgilenen		Plansız hareket eden	
	İşlerini hızlı ve iyi yapan		Yapılacak işleri sürekli erteleyen	
	Harçlığını planlı harcayan		Harcamalarında bilinçsiz	
<b>7.Zihinsel İşleyiş</b>	Yeni bilgiler edinmeyi seven		Tartışma konularında berbat	
	Pratik zekalı		Güncel olaylardan habersiz	
	Olayların nedenlerine meraklı		Yaratıcı olmayan	
<b>8.Duygusal</b>	Karşı cinse ilgi duyan		Çoğunlukla karşı cins tarafından red	

<b>İlişkiler</b>			edilmiş hisseden	
	Karşı cinse ilgi göstermekten çekinmeyen		Çekingen	
	Duygusal ilişkilere rahatlıkla başlayabilen		Duygusal ilişki başlatmaktan korkan	

(McKay ve Fanning, 2006)

**Ev ödevi:** Öğrencilerin benlik kavramı çizelgesini evde doldurmaları istenir.

Sosyal kaygı yaşadıkları durumları örnek olarak gruba getirmeleri istenir.

## VII. OTURUM

### **Konu: OLUMLU BENLİK KAVRAMININ ANLATILMASI**

**Amaç:** Benlik kavramı çizelgesinde yer alan olumlu kavramların öğrenilmesi  
Üyelerin olumlu benlik kavramı geliştirmeleri,

**Kazanımlar:** Üyeler benlik kavramı çizelgesinde yer alan olumlu kavramlar hakkında bilgi sahibi olur ve üyeler olumlu benlik geliştirebilir

#### **Süreç:**

Ev ödevleri grup içinde değerlendirilir **(20 dk.):** Benlik kavramı çizelgesine işaretlenen özellikler ve eklenen özellikler konuşulur. Tüm üyeler kendilerinde gördükleri ve işaretledikleri özellikleri gruba anlatırlar. Gruba katılan üyeler ağırlıklı olarak olumsuz özelliklerini işaretlemiştir.

Bir önceki oturumda üyelere dağıtılan Benlik Kavramı Çizelgesi (Ek-3.19.) grup ortamında incelenir. Algılanan benlik kavramından yola çıkılarak olumsuz benlik kavramının yerine olumlu benlik kavramlarını yerleştirmek üzere Üç Sütun Tekniği (Ek-3.20.) üyelere öğretilir.

**Bilgilendirme ve Uygulama (60dk.):** Üyelerin bu ipucunu vermelerinin ardından, herkese olumsuz benlik algıları ile baş etmelerine yardımcı olacak Üç Sütun Tekniği'nin yazılı olduğu formlar dağıtılır. Bunun düşmanları olan "Olumsuz Benlik Algılarını" çözecek olan formül olduğu belirtilir.

**1. Sütun: Benlik Bildirimleri:** Benlik kavramı çizelgesinde yer alan olumsuz özelliklerle ilgili düşünceler gruba söylenir.(Örn: Geçen hafta Edebiyat Öğretmenim benden şiir ezberlememi istemişti. Henüz ezberlemek için vaktim olmadı. Ama bunu öğretmenim nerden bilsin, benim işlerimi erteleyen birisi olduğumu düşünecek. Başarısız biri olduğum ortaya çıkacak. Artık bu öğretmen bana hiç güvenmez)

**2. Sütun: Bozukluklar (Olumsuz Otomatik Düşünceler):** Daha önce öğrenilmiş olan olumsuz otomatik düşüncelerin yazılı olduğu kâğıtlar çıkarılır ve tanımlamalar yapılır(örn: Zihin okuma, mükemmeliyetçi davranış, Aşırı genelleme).

**3.Sütun: Karşı Çıktılar:** Yapılan mantık hatalarına karşılık düzeltmeler yapılır. Karşı çıktılar yazılır(Başarı bir tek olayla ölçülmez, şiir ezberlemekle başarı ölçülmez. Hem birçok işim arasında vaktim olmadı ezberlemeye, ben uğraştım.

Edebiyat öğretmenim bu olayda hayal kırıklığı yaşamış olabilir ama bir daha ödev vermemesi için neden olamaz).

**Ev ödevi (10 dk.):** Grupta yapılan örneklerden sonra, herkesin benlik çizelgesinde yer alan olumsuz özelliklerini algılamaları ile ilgili olarak “3 sütun tekniğini” uygulaması istenir

Bundan sonra uygulamalarda bu tekniğin çok etkili olacağı bildirilir.

### Ek-3.20. ÜÇ SÜTUN TEKNİĞİ

<b>Benlik Bildirimleri</b>	<b>Bozukluklar</b>	<b>Karşı Çıkışlar</b>
Geçen hafta Edebiyat Öğretmenim benden şiir ezberlememi istemişti. Henüz ezberlemek için vaktim olmadı.Ama bunu öğretmenim nerden bilsin, benim işlerimi erteleyen birisi olduğumu düşünecek.Başarısız biri olduğum ortaya çıkacak.Artık bu öğretmen bana hiç güvenmez)	*Zihin okuma, *Mükemmeliyetçi davranış. *Aşırı genelleme	Başarı bir tek olayla ölçülmez, şiir ezberlemekle başarı ölçülmez.Hem birçok işim arasında vaktim olmadı ezberlemeye, ben uğraştım. Edebiyat öğretmenim bu olayda hayal kırıklığı yaşamış olabilir ama; bir daha ödev vermemesi için neden olamaz.

(McKay ve Fanning, 2006)



## VIII. OTURUM

### **Konu: OLUMLU BENLİK KAVRAMININ ANLATILMASI**

**Amaç:** Olumsuz benlik özelliklerinin yerine olumlu benlik özelliklerinin yerleştirilmesi,

**Kazanımlar:** Üyeler olumsuz benlik özelliklerini tanırlar  
Olumsuz benlik özellikleri ile mücadele edebilir.

#### **Süreç:**

Ev ödevleri grupta değerlendirilir (**20 dk.**). Grup üyelerinden daha önceki oturumda Benlik Kavramı Çizelgesinde (Ek-3.19.) işaretledikleri olumsuz benlik kavramlarının tamamı ile ilgili Üç Sütun Tekniğini (Ek-3.20.) uygulamış olmaları beklenmektedir. Tüm üyelerin doldurdıkları bu formları grupta paylaşmaları sağlanır. Bu uygulamalardan sonra Yeni Benlik Çizelgesi üyelere dağıtılır(Ek-3.21.).

**Bilgilendirme ve Uygulama (60 dk):** Grup üyeleri benlik kavramı çizelgesindeki olumlu özelliklerini listelerler.

Olumsuz özelliklerin algılamasının olumlu özellikleri de gölgelediği ve toptancı ben kavramının geliştiği vurgulanır.

Üyelerden tabloya yazdıkları olumsuz özellikleri ve karşı çıkışlardan sonra elde edilen düşünceleri listelemeleri istenir.

Üyelerden öncelikle “Benlik Kavramı Çizelgesi”ndeki (Ek-3.19.) olumlu ve olumsuz benlik kavramlarını tekrar gözden geçirmeleri sağlanır.

Ardından “Üç Sütun Tekniği” (Ek-3.20.) uygulanarak; olumsuz benlik kavramlarından olumlu benlik kavramlarının olduğu “Yeni Benlik Çizelgesi”ne geçilir.

**Ev ödevi (10 dk.):** Grup üyelerinden, günlük hayatlarında bir gruba girerken, bir toplulukta konuşurken veya karşı cinsten birisiyle sohbet ederken neler yaşadıklarını not etmeleri istenir.

### Ek- 3. 19.BENLİK KAVRAMI ÇİZELGESİ

	OLUMLU		OLUMSUZ	
<b>1.Fiziksel Görünüm</b>	İri kahverengi gözler		Dişlek	
	Koyu renk, dalgalı saç		Şişman/zayıf	
	Buğday tenli,		Kısa boylu	
	Pürüzsüz cilt,		Sivilceli yüz	
	Yaşına uygun giyinince güzel görünen,		Kambur	
<b>2.Başkaları ile İlişkiler</b>	Sıcak,		Yabancılarla beraberken tedirgin,	
	Samimi,		Aşırı kabullenen sonradan kırılan,	
	Hoşgörülü,		İsteklerini dile getiremeyen,	
	İyi bir dinleyici,		Sınır koyamayan,	
	Koruyucu,		Hayır diyemeyen,	
	Sosyal ilişkileri iyi,		Arkadaşlara karşı ikiyüzlü davranan,	
	Arkadaş Edinebilen, eğlenceli,		Kendinden güçsüzlere karşı dırdırcı ve saldırgan	
	İyi iletişim kurabilen			
<b>3.Kişilik</b>	Sorumlu,		Yalnızlıktan nefret eden	
	Esprili		Başkalarının sırlarını anlatan	
	Açık yürekli,		İstedığı olmayınca surat asan	
	Dost		Kimi zaman sinirli	
	İş yapmayı çok seven		Başkalarını memnun etmek için aşırı çabalayan	
<b>4.Başkaları Beni Nasıl Görür?</b>	Olumlu/ sıcak		Unutkan	
	Başarılı		Dikkatsiz,	
	Komik		Dağınık	
	Güçlü		Alıngan	
	Özgür/Bağımsız		Bilgisiz	
<b>5.Okul Başarım</b>	Düzenli ödev yapan		Başarısız	
	Derse zamanında gelen		Ödev yapmayan	
	Anlamadığı konuları sorabilen		Derse katılmayan	
	Kötü not alınca nedenini araştırabilen		Başarısız olunca hatayı başkasında arayan	
<b>6.Günlük İşlerde Başarımız</b>	Sağlığı ile ilgilenen		Plansız hareket eden	
	İşlerini hızlı ve iyi yapan		Yapılacak işleri sürekli erteleyen	
	Harçlığını planlı harcayan		Harcamalarında bilinçsiz	
<b>7.Zihinsel İşleyiş</b>	Yeni bilgiler edinmeyi seven		Tartışma konularında berbat	

	Pratik zekalı		Güncel olaylardan habersiz	
	Olayların nedenlerine meraklı		Yaratıcı olmayan	
<b>8.Duygusal ilişkiler</b>	Karşı cinse ilgi duyan		Çoğunlukla karşı cins tarafından red edilmiş hissedilen	
	Karşı cinse ilgi göstermekten çekinmeyen		Çekingen	
	Duygusal ilişkilere rahatlıkla başlayabilen		Duygusal ilişki başlatmaktan korkan	

(McKay ve Fanning, 2006)

### Ek-3.20. ÜÇ SÜTUN TEKNİĞİ

<b>Benlik Bildirimleri</b>	<b>Bozukluklar</b>	<b>Karşı Çıkişlar</b>
Geçen hafta Edebiyat Öğretmenim benden şiir ezberlememi istemişti. Henüz ezberlemek için vaktim olmadı.Ama bunu öğretmenim nerden bilsin, benim işlerimi erteleyen birisi olduğumu düşüncecek.Başarısız biri olduğum ortaya çıkacak.Artık bu öğretmen bana hiç güvenmez)	*Zihin okuma, *Mükemmeliyetçi davranış. *Aşırı genelleme	Başarı bir tek olayla ölçülmez, şiir ezberlemekle başarı ölçülmez.Hem birçok işim arasında vaktim olmadı ezberlemeye, ben uğraştım. Edebiyat öğretmenim bu olayda hayal kırıklığı yaşamış olabilir ama; bir daha ödev vermemesi için neden olamaz.

### Ek-3.21. YENİ BENLİK ÇİZELGESİ

Olumsuz Benlik Kavramı	Karşı Çıkıştan Sonraki Benlik Kavram
<b>Dişleğim ve sivilceli bir yüzüm var.</b> Bundan dolayı da sürekli <b>karşı cins beni red ediyor.</b>	Evet dişlerim biraz dışa çıkık ama, insanların dişlerini belirginleştirmek için uğraştıkları bu dönemde kendimi şanslı hissedebilirim. Sivilcelerim yoğunlaşmış olabilir ama beslenmem ve cilt temizliğime dikkat etmem işimi kolaylaştıracaktır. Bu sorunlar bu kadar basit olduğuna göre red edilmemin başka nedenleri olabilir.
Alıngan bir kişiliğim olduğu için arkadaşlarım bana şakalar yapınca her zaman çok kızıyorum.	Öncelikle her zaman kızmıyorum, sadece bazı şakalara kızıyorum. Bu benim kişiliğimle ilgili değil, bazı arkadaşlarımdan işi abartmış olmasıyla ilgili olmalı.

## IX. OTURUM

### Konu: SOHBET BAŞLATMA VE SÜRDÜREBİLME BECERİSİ EDİNME-1

**Amaç:** Kişinin tanımadığı bir grupta kendi düşüncelerini ifade edebilmesi,

**Kazanımlar:** Üyeler tanımadıkları bir grupta düşüncelerini dile getirebilir

Tanımadığı bir kişinin adını sorabilir

Tanıştığı kişinin adını unuttunca tekrar sorabilir.

#### **Süreç:**

**Ev ödevleri grupta paylaşılır(20dk).** Üyelerin Yeni Benlik Çizelgelerini (Ek-3.21.) grupla paylaşımları sağlanır.

Üyelerin olumsuz benlik kavramları ile mücadelede kaydettikleri gelişmeler üzerinde durulur. Yeni bir konuya geçildiği üyelere bildirilir ve Benim de Bir Fikrim Var (Ek-3.22.). Üyelerle bu etkinlik uygulandıktan sonra, sosyal kaygı ile ilgili yaşadıkları gelişmeleri takip edebilmeleri için “Bilişsel Yeniden Yapılandırma Pratik Formu (Ek-3.23.) ve üyelerin bu uygulamalar sırasında bedenlerinde yaşananları yazmaları için Sosyal Kaygı Sırasında Bedenimde Yaşananlar Formu”(Ek-3.24.) dağıtılır ve günlük hayatta uygulamalar yapıp bu forma işlemleri söylenir.

**Uygulama(40dk.):** Benim de bir fikrim var etkinliği slaytla tahtaya yansıtılır. Grup ikiye bölünür. Etkinlikteki roller üyelere paylaştırılır. I. Grubun sohbet etmeye başlaması sağlanır. Bu arada gruptaki gönüllülerden birisi biraz grubun dışında durur. I.gruptaki 5 kişi katsayı sorununu tartışırken, 3 gönüllü üye bu sorunun lehinde, 2 üye de aleyhinde konuşur. Grubun dışında duran üye bir süre sonra gelir ve kendisini tanıtır. Gruptakiler de kendilerini tanıtır. Daha sonra konuşma devam ederken, grubun dışından gelen kişi grup üyelerinden biriyle karşılıklı tartışırken üyenin adını unuttuğunu söyler ve özür dileyerek adını sorar.

İkinci grup çalışmasına grup lideri de katılır ve etkinlik tekrar uygulanır.

Üyelere bu tür bir durumla hiç karşılaşmış karşılaşmadıkları sorulur. Eğer karşılaşıtlarsa ne yaşadıkları sorulur.

Üyelere bu uygulamadan sonra “Bilişsel Yeniden Yapılandırma Pratik Formu (Ek-3.23.) ve Sosyal Kaygı Sırasında Bedenimde Yaşananlar Formu”(Ek-3.24.) dağıtılır.

Grupta etkinlik sırasında yaşananların bu forma işlenmesi istenir.

**Ev Ödevi(10 dk):** Bir okul yöneticisiyle, bir öğretmenle, bir esnafla veya bir büyükle bir konunun tartışılıp ve yukarıdaki forma göre ödev yapılması istenir.

### **Ek- 3.22.BENİM DE BİR FİKRİM VAR!**

Kantinde bir grup öğrenci oturuyor. Siz de kantinde bir masada oturuyorsunuz. Kantindeki grup, yüksek sesle ortaöğretimdeki katsayı sorununu konuşuyor.

Gruptan bazıları bu durumdan rahatsız olduklarını söylerken, bazıları da bu konunun kimseye zarar vermediğini söylüyor.

Siz de bu konudan rahatsız olanlardansınız. Şimdi;

Grubun yanına gidip selam verin ve kendinizi tanıtır.

“Benim De Bu Konuda Bir Fikrim Var” diye konuya girmek istediğinizi bildirin.

Daha sonra konuşurken karşınızdaki kişiye adıyla hitap etmek istiyorsunuz ama adını unuttunuz.

O kişiye adını unuttuğunuzu söyleyip, tekrar adını sorun.

Bu sohbet süresince sosyal kaygı ile ilgili özelliklerinizi gözden geçirmeyi unutmayın..

### Ek-3.23. BİLİŞSEL YENİDEN YAPILANDIRMA PRATİK FORMU

<b>1)Düşüncelerin</b>	<b>2)Düşünce hataların;</b> *Ya hep, ya hiç ( ) *Zihinsel süzme, ( ) *Zihin okuma,( ) *Duygusal sebep bulma,( ) *Etiketleme,( ) *Meli, malı düşünce tarzı,( ) * * * *
<b>3) Duygular (Yukarıdaki düşünceleri yaşarken yaşadığınız duygular hangileriydi).</b> ( ) Kaygılı ( ) Morali bozulmuş ( ) Sinirli ( ) Utanmış ( ) Üzgün ( ) Kızılmış ( ) Sıkılmış ( ) Tiksiniş	
<b>4) Karşı çıkışlar</b> Olumsuz etkilenmemi gerektiren bir durum var mı? Daha kötü ne olabilirdi? Ben kötü niyetli bir davranışta buldum mu?	
<b>5) Mantıklı cevaplar.</b> Karşı cinsten ya da hiç tanımadığım kişilerle düşüncelerimi paylaşmam kötü bir şey değil, Sohbet esnasında bazen ailemizden birine bile yanlış hitap edebiliriz Önemli olan konu hakkında uzlaşmak ve fikir alışverişinde bulunmak, diğer konular sadece küçük ayrıntılar.	
<b>6) Bu duygu ve düşünceler (sosyal kaygı) sırasında bedeninizde ne gibi değişiklikler oldu?( Sosyal Kaygı Sırasında Bedenimde Yaşananlar Formu eklenir).</b>	

(Hayes ,2006)



**Ek-3.24. SOSYAL KAYGI SIRASINDA BEDENİMDE YAŞANANLAR FORMU**

Kalp çarpıntısı	
Baş dönmesi	
Mide bulantısı	
Nefes alamama hissi	
Boğazda yumru hissi	
Titreme (el, diz)	
Baş ağrısı	
Göğüs sıkışması	
Göğüs ağrısı	
Kulak çınlaması	
Nefes darlığı	
Diyare (ishal)	
Yüz / kulak kızarması	
Ürperme	

## X. OTURUM

### Konu: SOHBET BECERİSİ BAŞLATMA VE SÜRDÜREBİLME BECERİSİ EDİNME-2

**Amaç:** Bir konuda sohbet başlatma ve sürdürülebilir becerisini geliştirme

**Kazanımlar:** Üyeler bir konuşma sırasında, başka bir konuya geçiş yapabilir,  
Yeni bir konuda grubu yönlendirebilir

**Süreç:**

**Ev ödevleri grupta paylaşılır(20 dk.)**

Üyelerin, doldurdukları “Bilişsel Yeniden Yapılandırma Pratik Formu” (Ek-3.23.) grupta değerlendirilir. Üyelerin sorun yaşadıkları konular tekrar gözden geçirilir. Üyelerin Bilişsel Yeniden Yapılandırma Formu ve Sosyal Kaygı Sırasında Bedenimde Yaşananlar Formu’ nu (Ek-3.24.) çok iyi anlayıp anlamadıkları gözlemlenir. Çünkü yeni oturumda da örnek bir uygulamanın yapılacağı ve bilişsel yeniden yapılandırma formunun özümsemesinin yeni etkinlikten sonra da doldurulacağı bildirilir. Bu oturumda yeni bir etkinlik olan Hata mı Yaptım? ( Ek-3.25.) etkinliği uygulanır.

**Uygulama(60dk):** “Hata Mı Yaptım Etkinliği” slaytla tahtaya yansıtılır.

Üyeler 5 ve 6 kişilik gruplara ayrılır. Etkinliği uygulamaları belirtilir.

Etkinlik uygulanırken, gruptan birisinin farklı bir konuya geçmesi ve tüm dikkatlerin o kişinin üzerine yoğunlaşmasından sonra “Bilişsel Yeniden Yapılandırma Formu” (Ek-3.23.), grup liderinin de yardımıyla doldurulur.

Birinci uygulama örnekte yapılandırılmıştır. Ancak diğer örneklerin üyeler tarafından etkinlik sırasında üretilmesi sağlanır ve her üye için grupta beraber “Bilişsel Yeniden Yapılandırma Formu” tekrar doldurulur.

Bu etkinlik sona erdiğinde, her üyenin dosyasında hazırlanmış bir “Bilişsel Yeniden Yapılandırma Formu ve Sosyal Kaygı Sırasında Bedenimde Yaşananlar Formu” bulunur.

**Ev Ödevi(10dk.):** Üyelerden bir sonraki oturuma kadar, sohbet becerileri başlatma ve sürdürme konusunda girişimlerde bulunmaları, sonuçları konusunda “Bilişsel Yeniden

Yapılandırma Pratik Formunu” ve “Sosyal Kaygı Sırasında Bedenimde Yaşananlar” listesini işaretlemeleri söylenir.

### **Ek-3.25. HATA MI YAPTIM**

Üyeler 5’er kişilik gruplara ayrılır.

Her gruba örnek bir konu verilir. Bu örnek konuyla ilgili konuşmaları söylenir.

- **Örnek konu:** Grup üyelerinden kız öğrencilerin akademik başarı hakkında konuşmaları söylenir. Grup bu konuyu konuşurken, üyelere birisinin ilgisiz bir konuya atlaması söylenir.(örnek: Kantindeki yiyecek çeşitlerinin az olması). İlgisiz konuya geçen kişiye herkes dikkatini verir ve sorgulayıcı bir tarzda yüzüne bakar.

**Not: İlgisiz örneği 5 kişilik grupta isteyen herhangi bir üye verebilir.**

Bilişsel Yeniden Yapılandırma Pratik formu doldurulur.

\***Örnek Konu:** Öğrencilerden okulda hijyen ile ilgili konuşmaları söylenir. Okulda hijyen ile ilgili konu konuşulurken;

Yine üyelere isteyenler; evde hijyen, okulda hijyen, pansiyonda hijyen gibi bağlantılı konularla konuşmayı sürdürmeleri istenir.

Dikkatler konuşan kişinin üzerinde olduğunda kişinin ne hissettiği sorulur.

Üyelerden konu değiştirirken vücutlarında meydana gelen değişiklikleri işaretlemeleri istenir.

### Ek-3.23.BİLİŞSEL YENİDEN YAPILANDIRMA PRATİK FORMU

<b>1)Düşüncelerin</b>	<b>2)Düşünce hataların;</b> *Ya hep, ya hiç ( ) *Zihinsel süzme, ( ) *Zihin okuma,( ) *Duygusal sebep bulma,( ) *Etiketleme,( ) *Meli, malı düşünce tarzı,( ) * * * *
<b>3) Duygular (Yukarıdaki düşünceleri yaşarken yaşadığınız duygular hangileriydi).</b> ( ) Kaygılı ( ) Morali bozulmuş ( ) Sinirli ( ) Utanmış ( ) Üzgün ( ) Kızılmış ( ) Sıkılmış ( ) Tiksiniş	
<b>7) Karşı çıkışlar</b> Olumsuz etkilenmemi gerektiren bir durum var mı? Daha kötü ne olabilirdi? Ben kötü niyetli bir davranışta bulundum mu?	
<b>8) Mantıklı cevaplar.</b> Karşı cinsten ya da hiç tanımadığım kişilerle düşüncelerimi paylaşmam kötü bir şey değil, Sohbet esnasında bazen ailemizden birine bile yanlış hitap edebiliriz Önemli olan konu hakkında uzlaşmak ve fikir alışverişinde bulunmak, diğer konular sadece küçük ayrıntılar.	
<b>9) Bu duygu ve düşünceler (sosyal kaygı) sırasında bedeninizde ne gibi değişiklikler oldu?( Sosyal Kaygı Sırasında Bedenimde Yaşananlar Formu eklenir).</b>	

(Hayes ,2006)

**Ek-3.24. SOSYAL KAYGI SIRASINDA BEDENİMDE YAŞANANLAR FORMU**

Kalp çarpıntısı	
Baş dönmesi	
Mide bulantısı	
Nefes alamama hissi	
Boğazda yumru hissi	
Titreme (el, diz)	
Baş ağrısı	
Göğüs sıkışması	
Göğüs ağrısı	
Kulak çınlaması	
Nefes darlığı	
Diyare (ishal)	
Yüz / kulak kızarması	
Ürperme	

## XI. OTURUM

### **Konu: SOSYAL ÇEVRE FARKINDALIĞI DİNLEME VE HATIRLAMA**

**Amaç:** Sosyal kaygı yaşayan bireylerin sosyal kaygı yaşadıkları sırada sağlıklı bir dinleme ve hatırlamanın gerçekleşip gerçekleşmediğinin fark edilmesi

**Kazanımlar:** Üyeler iletişim sırasında meydana gelen dinleme ve hatırlama olaylarını fark ederler,

İletişim sırasında gösterdikleri bedensel tepkileri fark ederler.

#### **Süreç:**

Ev ödevleriyle ilgili yapılan çalışmalar grupta paylaşılır (**20 dk**). Üyelere bu oturumda dinleme becerileri ile ilgili bilgi verilir. Daha sonra da Dinleme ve Hatırlama Becerilerini Geliştirme (Ek-3.26.) ile ilgili uygulamalar yapılır.

#### **Bilgilendirme(30):**

Öğrencilerin davranışı gerçekleştirirken yaşadıkları sosyal kaygı ile ilgili fiziksel belirtiler ve bu belirtilerin oranını yazmış olmaları beklenir. Grupta paylaşılır.

Olumsuz düşüncelerin kaygıyı nasıl tetiklediği üzerinde tekrar durulur.

Grup üyelerine uygun dinleme becerileri ile ilgili bilgi verilir.

Uygun dinleme becerileri.

- Uygun göz kontağı kurmak,
- Uygun beden dili kullanmak,
- Dikkatin iletişim kurulan kişiye verilmesi
- Dikkatin konuya yoğunlaştırılması

Sosyal kaygı yaşayan bireyler sosyal olarak kendilerini güvende hissetmedikleri zaman girdikleri iletişimden gerekli verimi elde edemezler.

İletişim sırasında karşıdaki kişinin yüzüne doğrudan bakmazlar,

İletişim kurdukları kişiye yönelik uygun beden dilini kullanamazlar.

Sanki ilgilenmiyormuş gibi başka taraflara bakarlar. Böylece verilen yönergeyi hatırlamadıklarında, anlatılan anlamadıklarında kendilerini daha az suçlarlar.

Anladın mı? Sorusuna

O sırada aklıma başka bir şey geldi ve başka tarafa yoğunlaştım gibi benliklerine daha az zarar verecek ve kendilerini başkasının gözünde daha az sorunlu gösterecek mazeretler bulmuş olurlar.

**Uygulama(30 dk):** Uygulama gönüllü üyelerle ve farklı içeriği olan konularda uygulanabilir

**Ev ödevi(10 dk):** Üyelerden günlük hayatta özellikle otorite durumundaki bir kişiye, sokakta iyi giyimli bir kişiye (adres sormaları ) veya okuldaki öğretmenlerden birisine herhangi bir konuda soru sorarak uygulama yapmaları söylenir. Üst sınıftan bir öğrenciye herhangi dersle ilgili soru sormaları istenir.

## **Ek-3.26. DİNLEME- HATIRLAMA BECERİLERİ GELİŞTİRME ETKİNLİKLERİ**

### **Uygun selamlaşma becerileri**

**A-** Hangi köyden/ ilçeden/ilden geliyorsun?

**B-** Geldiği yerin adını söyler.

**A-** Geldiği yerin coğrafi konumunu sorar.( Hımm, o köy tam olarak nerde? O şehir buraya ne kadar uzaklıkta? gibi)

**B-** Geldiği yerle ilgili bilgiler verir.

**A-** Teşekkür eder ve üyeler yerine oturur.

**A** kişisine arkadaşının ne anlattığını hatırlayıp hatırlamadığı sorulur.

Üyenin konunun içeriğini hatırlamamasında dinleme sırasında yaşanan kaygının etkileri konuşulur.

-Grup üyeleri ikişer ikişer eşleşir.

-Grup üyelerine bir konu verilir ve bu konu hakkında konuşmaları söylenir.

-Konu hakkında konuşulurken daha önce öğrenilen becerileri de kullanmaları beklenir.

( Selamlaşma, kendini tanıtma, eğer daha önce tanışmışlarsa adını hatırlatma, eğer daha önce tanışmışlarsa ve karşı taraftaki kişinin adını unutmuşsa tekrar ad sorma gibi beceriler de kullanılır).



## **XII. OTURUM**

### **Konu: UYGUN ATILGANLIK BECERİLERİNİ GELİŞTİRME-1**

**Amaç:** Üyelerin öğrendiği bilgileri sağlıklı bir şekilde uygulamaya geçirmeleri öğrenilir

**Kazanımlar:** Çekingen, atılgan (girişken) ve saldırgan kavramlarının farkını bilir

Atılganlık(girişken), saldırganlık ve çekingenliğin davranış biçimini ayırt eder,

**Süreç:** Ev ödevleri grupta paylaşılır(20dk).Atılganlık ve atılganlığın davranış biçimi, saldırganlık ve çekingenlik hakkında grup üyeleri bilgilendirilir. Bu Durumda Sen Ne Cevap Verirsin?(Ek-3.27.) formu slaytla yansıtılır ve üyelere nasıl doldurulacağı ile ilgili bilgi verilir. Farklı örnek olayların yer aldığı Bu Durumda Sen Ne Cevap Verirsin? (Ek-3.28.), Bu Durumda Sen Ne Cevap Verirsin? (Ek-3.29.) formları üyelere dağıtılır.

**Bilgilendirme(40dk):** Üyelere grubun başlangıcından itibaren öğrenilen etkinlik ve uygulamaların kavranıp kavranmadığını anlamamanın en iyi yolunun uygulamalar olacağı belirtilir. Bu uygulamaların da en doğru haline “atılganlık” adı verilir. Atılganlık bir doğrunun orta noktası kabul edilirse, doğrunun diğer uçlarının da tanınması gerekir.

**ATILGANLIK:** Atılganlık bireyin kendi çıkarları doğrultusunda hareket etmek, endişe duymadan kendini savunmak, duyguları dürüstçe ve rahatlıkla ifade etmek, haklarını kullanmak, başkalarının haklarını çiğnememek, insan ilişkilerinde eşitliği gözetmek, insanları eşit görmek, zayıf olan tarafı kişisel güçle donatarak güç dengesini sağlamak ve herkesin kazanmasını sağlamaktır.(Örnek: Pidem oldukça soğuk. Lütfen bunu değiştirin. )

**Yani ATILGANLIK DAVRANIŞ BİÇİMİ:** İnsan ilişkilerinde eşitliği gözetken ve gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde kişinin kendi çıkarları doğrultusunda hareket edebilmesi, kendisini savunabilmesi, duygularını düşüncelerini, isteklerini dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmesi ve başkalarının haklarını çiğnemenen kendi haklarını kullanabilmesi şeklinde tanımlanabilir.

**ATILGANLIK:** Bireyin diğerlerinin haklarını çiğnemededen, kendi insanca haklarını kullanabilmesi olarak tanımlanır.

Bu haklar:

1. Yanlılıklar yapabilme hakkı(irade dışı)
2. Kendisine öncelik tanıma hakkı
3. Başkaları için geçerli olan ihtiyaçların birey için de geçerli olması hakkı,
4. Suçluluk ve bencillik duygularına kapılmadan, isteyebilme hakkı,
5. Bireyin kendi üşünce ve davranışlarının sorumluluğunu alabilme hakkıdır.

**SALDIRGANLIK:** Diğer insanlara karşı onların değerini azaltmaya yönelik bir harekettir.(ÖRNEK: Bu şimdiye kadar yediğim en kötü pide derhal paramı geri verin! )

**Saldırđan birey;** kendi hakkı için başka kişilerin haklarını çiğneyerek, onlara kasıtlı acı vererek, cezalandırarak, başarı elde eden, başkalarının harcanmasıyla kendini yükselten bireydir.

**Saldırđan davranışın amacı;** aşağılamak, baskın olmak ya da kendi gerçek duygularını, düşüncelerini bastırarak diğer bir insanı aşağı düşürmek, küçük göstermektir.

**Saldırđan Davranışın Özellikleri;**

- 1) Fiziksel saldırı (Vurma, ısırma, itme vb)
- 2) Sözel saldırı (Alay etme)
- 3) Başkalarına uygun olmayan jestlerde bulunma (Başkasına dilini çıkarma)
- 4) Başkalarının adına karar verme,
- 5) Bir tartışmada birinin güçsüzlüğünden yararlanarak ezmeye çalışmak( Bağırıp çağırma, yüksek sesle konuşma)
- 6) Diğer insanlara emir verir gibi konuşma,
- 7) Gereksiz ya da uygunsuz isteklerde bulunma
- 8) Gereksiz, cansıkıcı, davranışlarda bulunma,
- 9) Uygunsuz zamanlarda, yüksek sesle konuşma ya da haykıрма, nara ve çığlık atma

**ÇEKİNGENLİK;** ise birçok kaynakta başkaları karşısında rahat olamamak olarak tanımlanmıştır.(örnek: Bu pide istediğim gibi değil. Ama her neyse, yine de onu yiyeceğim.)

**Çekingenliğin davranış özellikleri ise;**

1. İstekleri ifade etmeyi becerememek,
2. Makul olmayan istekleri reddetmeyi becerememek,
3. Uygun olmayan davranışlara objektif olarak bakamamak,
4. Eleştirilere karşı aşırı duyarlı olup, tepki göstermek,
5. Duygu ve heyecanlarını açıklamada güçlük çekme,
6. Yersiz ağlama,
7. Kendisi için diğer insanların karar vermesine izin verme.

Bu açıklamalar yapıldıktan sonra; üyelere aşağıdaki formlar verilir. Verilen tepkilerin adlarını işaretlemeleri istenir.

(Bayraktutan,2006)

**Uygulama(20 dk.):** “Bu Durumda Sen Ne Cevap Verirsin” çalışma kâğıdı slâytle tahtaya yansıtılır.

**Ev Ödevi(10 dk.):** Öğrencilerden atılgan davranış denemelerinde bulunup bunları gruba getirmeleri istenir.

( Üyelerin bir kişiden bir konuda ricada bulunmaları istenir. Üyelerin yapmaktan hoşlanmadıkları bir konuda red etme girişiminde bulunmaları istenir).

**Ek-3.27. ATILGAN (GİRİŞKEN)-SALDIRGAN- ÇEKİNGEN  
(BU DURUMDA SEN NE CEVAP VERİRSİN?)**

OLAY	Çekingen	Atılğan	Saldırgan	Sizin Duygularımız	Karşınızdaki Kişinin (Garsonun duyguları) Duyguları
1.Bu şimdiye kadar yediğim en kötü pide derhal paramı geri verin!			X	Düşmanca kızgınlık ve öfke (Kazan)	Kızgınlık (Kaybet)
2.Pidem oldukça soğuk. Lütfen bunu değiştirin.		X		Rahatlık (Kazan)	Sorumluluk (Kazan)
Bu pide istediğim gibi değil. Ama her neyse,yine de onu yiyeceğim.	X			Rahatsızlık (Kaybet)	Rahatlık (Kazan)

(Erkan, 2002)

**Ek-3.28. ATILGAN(GİRİŞKEN)-SALDIRGAN-ÇEKİNGEN**

OLAY	Çekingen	Atılgan (Girişken)	Saldırgan	Sizin Duygularınız	Karşınızdaki Kişinin Duyguları
1-Ben zayıf beklemiyordum. Sınavım iyi geçmişti. Siz hakkımı yiyorsunuz. Sizi müdüre şikâyet edeceğim.					
2-Sizinle daha sonra sınav kâğıdımla ilgili olarak görüşebilir miyim?					
3-Anne sınavdan daha yüksek not bekliyordum, niçin zayıf aldım anlamıyorum. Ama öğretmene de söylemeye korkuyorum.					

**Ek-3.29. ATILGAN(GİRİŞKEN)-SALDIRGAN-ÇEKİNGEN**

OLAY	Çekingen	Atılgan (Girişken)	Saldırgan	Sizin Duygularınız	Karşınızdaki Kişinin Duyguları
1.Hocam bu konuyu .....hoca çok güzel anlatıyor ve anlıyorum ama sizden hiçbir şey anlayamıyorum.					
Hocam, bu konuyu anlamadım, yeni bir örnekle tekrarlamanız mümkün mü?					
Bu konuyu anlamadım ama sorarsam ya hoca benim başarısız olduğumu düşünürse, öfff boşver sonra anlayan birine sorarım.					

### **XIII. OTURUM**

#### **Konu: UYGUN ATILGANLIK BECERİLERİNİ GELİŞTİRME-2**

**Amaç:** Uygun atılganlık becerilerinin geliştirilmesi

**Kazanımlar:**

Üyelerin yaptıkları ödevleri grupla paylaşmaları istenir.

Üyelerden haksızlığa uğradıklarını düşündükleri bir konuda Atılgan, saldırgan ve çekingen davranışlar göstermeleri ve grupta rol yapmaları sağlanır.

**Süreç:**

**Ev ödevleri gözden geçirilir(10 dk).**

Atılganlık, çekingenlik ve saldırganlığın sözsüz mesajları etkinliklerle uygulanır. Atılganlığın Hayata Geçirilmesi Etkinliği (Ek-3.30.) uygulanır ve Saldırganlığın Hayattan Çıkarılması (Ek-3.31 ) uygulanır.

#### **Ek-3.30. ATILGANLIĞIN HAYATA GEÇİRİLMESİ**

Üyeler 2 kişilik gruplara ayrılır ve aşağıdaki roller verilir.

**Örnek:** Okul yemekhanesinde sıradasınız. Tam sıra size gelmişken, üst sınıflardan birisi önünüze geçti. Şimdi bu arkadaşınızı

**ATILGAN** bir şekilde uyarmaya çalışın. Atılganlığın tüm sözsüz mesajlarını kullanarak hareket edin..

#### **Atılganlığın Sözsüz Mesajları**

\*Ses tonu duruma uygundur. Ne çok kısık ne de çok yüksektir. Tok bir ses tonu vardır.

\*Konuşma akıcı ve açıktır. Anahtar cümleler içerir, yani söylenmek istenen doğrudan söylenir.

\*Birisi ile konuşulurken göz göze gelmekten kaçınılmaz.

Beden kendinden emin ve dikdir.

Kişiler arası mesafe duruma uygundur.

Sözlü ve sözsüz mesajlar uyum içindedir.

### Ek-3.31. SALDIRGANLIĞIN HAYATTAN ÇIKARILMASI

Üyeleri 2 kişilik gruplara ayırın ve aşağıdaki rolleri verin.

Okul yemekhanesinde sıradasınız. Tam sıra size gelmişken, üst sınıflardan birisi önünüze geçti. Şimdi bu arkadaşını

**SALDIRGAN** bir şekilde uyarmaya çalışın. Saldırganlığın tüm sözsüz mesajlarını kullanarak hareket edin..

#### **SALDIRGANLIĞIN SÖZSÜZ MESAJLARI**

Duruma uymayan tiz ve alaycı bir ses tonu vardır.

Karşıdaki kişi hâkimiyet altına alınmaya çalışılır.

Konuşma esnasında gözler ya karşıdaki kişiyi hâkimiyeti altına almaya çalışır ya da yere bakar.

Küçümseyerek ve göz kısılarak bakılır.

Vücut gergindir. Parmak işareti fazladır

Konuşurken kişiye gittikçe yaklaşılır.

#### **XIV. OTURUM**

##### **SONTESTİN UYGULANMASI**

**Amaç:** Üyelerin yapılan uygulamalar sonucu kendilerinde meydana gelen değişimleri fark etmeleri için sontest uygulanır.

Üyelere yaptıkları uygulamaları günlük hayatlarına geçirmeleri söylenir

Deney, kontrol gruplarına ölçekler tekrar uygulanır.

Okulda başka çalışmalarda buluşmak dileğiyle çalışma bitirilir.

Herkese teşekkür edilir.



