

**T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SOSYAL BECERİLER GRUP REHBERLİĞİ
PROGRAMININ SOSYAL KAYGI DÜZEYİNE ETKİSİ**

Hazal ŞİMŞEK

**İzmir
2011**

**T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SOSYAL BECERİLER GRUP REHBERLİĞİ
PROGRAMININ SOSYAL KAYGI DÜZEYİNE ETKİSİ**

Hazal ŞİMŞEK

**Danışman
Prof. Dr. Rengin KARACA**

**İzmir
2011**

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Sosyal Beceriler Grup Rehberliği Programının Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi**” adlı çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.

Hazal ŞİMŞEK

....../.../2011

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

İşbu çalışma, jürimiz tarafından

..... Anabilim Dalı

..... Bilim Dalında

YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan:

Üye:

Üye:

Onay

Yukarıda imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2011

Prof. Dr. İbrahim ATALAY
Enstitü Müdürü

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ**TEZ VERİ FORMU****Tez No:****Konu Kodu:****Üniversite Kodu:****Tezin Yazarının****Soyadı: ŞİMŞEK****Adı: Hazal**

Tezin Türkçe Adı: Sosyal Beceriler Grup Rehberliği Programının Sosyal Kaygı
Düzeyine Etkisi

Tezin Yabancı Adı: The effects of ‘Social Skills Training Program’ on level of
social anxiety

Tezin Yapıldığı**Üniversite:** DOKUZ EYLÜL**Enstitü:** EĞİTİM BİLİMLERİ**Yılı:** 2011**Tezin Türü:** Yüksek Lisans**Dili:** Türkçe**Sayfa Sayısı:** 174**Tez Danışmanı:** Prof. Dr. Rengin KARACA**Türkçe Anahtar Kelimeler**

1. Sosyal kaygı
2. Sosyal Beceri Eğitimi
3. Ergen

İngilizce Anahtar Kelimeler

1. Social anxiety
2. Social Skills Training
3. Adolescent

ÖNSÖZ

Bu çalışma, ergenlik döneminde bireyin sosyalleşmesine engel teşkil eden sosyal kaygıyı azaltmak amacıyla verilen sosyal beceri eğitiminin kişiler üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın, çalışmaya katılan tüm öğrencilere, okul psikolojik danışmanlarına ve araştırmacılara faydalı olacağı düşünülmektedir.

Tez çalışmamın başından beri değerli görüşleriyle çalışmama yön veren, tecrübelerini ve bilgi birikimini benimle paylaşan tez danışmanım Prof. Dr. Rengin KARACA' ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Gösterdiği yakın ilgi ve destekten dolayı Yrd. Doç. Dr. Şüheda ÖZBEN'e ve Yrd. Doç. Dr. Ebru İKİZ' e teşekkür ederim.

Araştırmanın istatistiksel analizlerini gerçekleştirmesinin yanı sıra çalışmalarım sırasında desteğini benden esirgemeyen, beni motive eden değerli hocam Arş. Gör. Tarık TOTAN'a çok teşekkür ederim.

İpsala Anadolu Lisesi Müdürü Salih Mehmet ENGİN'e, Dikili Çok Programlı Lisesi idareci ve öğretmenlerine verdikleri destekten dolayı teşekkür etmek istiyorum.

Grup oturumlarına aksatmadan katılan ve bana mesleki doyumu yaşatan sevgili öğrencilerime verdikleri destek ve gösterdikleri ilgiden dolayı teşekkür ederim. Onlarla çalışmak çok güzeldi.

Çalışma sürecim boyunca beni motive eden, çalışmalarına destek veren nişanlım Emre GEVGİLİ' ye ve sevgili arkadaşlarım Gülben COŞKUN'a ve Fulya GÜLOĞLU'na teşekkür ederim.

Tüm yaşamım boyunca hep arkamda olduklarını hissettiren, attığım her adımda yanımda olan sevgili annem, babam ve kardeşime minnettarım. İyi ki varsınız.

Bu çalışmamı yetişmemde çok büyük emekleri olan, açık görüşlülüğüne ve öğrenmeye olan merakına hayran olduğum sevgili anneannem Şehriban KARAÇORLU'ya armağan etmek istiyorum.

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	iii
DEĞERLENDİRME KURULU ÜYELERİ.....	iv
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
ÖZET	xiii
ABSTRACT	xiv
BÖLÜM I.....	2
GİRİŞ.....	2
1.1 PROBLEM DURUMU	2
1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI	6
1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	8
1.4 PROBLEM CÜMLESİ	11
1.5 ARAŞTIRMANIN DENENCELERİ.....	11
1.6 SAYILTIAR	11
1.7 SINIRLILIKLAR	12
1.8 TANIMLAR	12
BÖLÜM II	13
2.1 İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	13
2.2 SOSYAL KAYGIYA İLİŞKİN KAVRAMLAR.....	14
2.2.1 Sosyal Kaygı.....	14
2.2.2 Utangaçlık.....	18
2.2.3 Sosyal Fobi.....	21
2.3 SOSYAL KAYGININ BELİRTİLERİ VE ETKİLERİ.....	22
2.3.1 Sosyal Kaygının Belirtileri	22
2.3.2 Sosyal Kaygının Etkileri.....	25
2.4 SOSYAL KAYGININ SINIFLANDIRILMASI.....	27
2.4.1 Beklenti Anksiyetesi.....	27
2.4.1.1 Eritrofobi(Yüz Kızarması Korkusu)	28
2.4.1.2 Tremofobi (Titreme Korkusu).....	29

2.4.2 Performansa Dayalı Sosyal Kaygı.....	30
2.4.3 Etkileşime Dayalı Sosyal Kaygı.....	30
2.4.4 Durumluk Sosyal Kaygı.....	32
2.4.5 Sürekli/Yaygın Tıp Sosyal Kaygı.....	32
2.5 SOSYAL KAYGININ OLUŞUMUNDA ETKİLİ OLAN FAKTÖRLER	34
2.6 SOSYAL KAYGI YARATAN DURUMLAR	36
2.6.1 Performans Gerektiren Durumlar.....	37
2.6.2 Yetenek, Bilgi ve Beceri Açısından Sınanmak.....	38
2.6.3 Otorite ve Üst Konumdaki Kişilerle Konuşmak	38
2.6.4 İlgi Odağı Olmak	39
2.6.5 Grupla Yapılan Aktiviteler.....	39
2.6.6 Karşı Cinsle İletişim ve Flört.....	39
2.6.7 Yabancılarla İletişim.....	40
2.7 SOSYAL KAYGILI ERGENLERİN ÖZELLİKLERİ.....	40
2.8 SOSYAL KAYGININ KURAMSAL AÇIKLAMASI.....	45
2.8.1 Bilişsel Model	45
2.8.2 Kendini Sunuş Modeli	49
2.9 ERGENLERDE SOSYAL KAYGININ SAĞALTIMI	53
2.9.1 Sosyal Beceri Eğitimi	54
2.9.2 Bilişsel-Davranışçı Terapi.....	55
2.9.3 Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi.....	56
2.9.4 Kendi Kendine Yardım (Self-Help Treatment)	56
2.9.5 Psiko-sosyal Tedavi:	56
2.9.6 Çocuk Merkezli Tedavi:.....	57
2.9.7 Psiko-Eğitim	57
2.9.8 Kendi Kendini Kontrol	58
2.9.9 Somatik Belirtileri Kontrol Egzersizleri	58
2.9.10 Ebeveynlere Yönelik Eğitim:	58
2.9.11 Aileye Dayalı Diğer Tedavi Yöntemleri:.....	59
2.9.12 Diğer Tedavi Yöntemleri:	60
BÖLÜM III.....	61
3.1 YÖNTEM	61
3.1.1 Araştırma Modeli.....	61
3.1.2 Araştırma Grubu.....	62
3.1.3 Veri Toplama Araçları	64
3.1.3.1 Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Ölçeği-(ODKÖ):.....	65
3.1.3.2 Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçeği-(SKHÖ):	65
3.1.3.3 Sosyal Kaygı Ölçeği	67

3.1.4 Verilerin Çözümlemesi	68
BÖLÜM IV	69
4.1 BULGULAR VE YORUM	69
4.1.1 Sosyal Beceriler Grup Rehberliği Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi.....	69
4.1.2 Sosyal Beceriler Grup Rehberliği Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaçınma Düzeylerine Etkisi.....	75
BÖLÜM V.....	82
5.1 SONUÇ VE TARTIŞMA.....	82
5.1.1 Grup Rehberliği Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi.....	82
5.1.2. Grup Rehberliğine Katılan Üyelerden Çalışma Sonrasında Alınan Niteliksel Verilerin Değerlendirilmesi	87
5.2 ÖNERİLER.....	89
KAYNAKÇA	92
EKLER	103
EK-1 SOSYAL BECERİLER GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMI	104
EK-2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	151
EK-3 SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ.....	153
EK-4 SOSYAL KAÇINMA VE HUZURSUZLUK ÖLÇEĞİ	155
EK-5 OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLMekten KORKMA ÖLÇEĞİ.....	157
EK-6 ARAŞTIRMA İZNİ.....	159

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2.1	Performansa/Etkileşime Dayalı Sosyal Kaygının Yaşandığı Durumlar Tablosu_____	31
Tablo 3.1	Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Demografik Özellikleri _____	63
Tablo 4.1	Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest ve Sontest Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Puanlarının Normallik Varsayımına Ait Kolmogorov-Smirnov Z Tablosu_____	70
Tablo 4.2	Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest ve Sontest Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Tablosu_	70
Tablo 4.3	Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Puanlarına Ait Bağımsız Örneklemeler İçin <i>t</i> -testi Tablosu_____	73
Tablo 4.4	Deney ve Kontrol Gruplarının Sontest Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Puanlarının Öntest Ortalama Puanlarından Çıkarılmasıyla Elde Betimsel İstatistik Tablosu_____	74
Tablo 4.5	Deney ve Kontrol Gruplarının Sontest Çıkarılan Öntestleriyle Elde Edilen Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Fark Puanlarına Ait Bağımsız Örneklemeler İçin <i>t</i> -testi Tablosu_____	74
Tablo 4.6	Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest ve Sontest Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Puanlarının Normallik Varsayımına Ait Kolmogorov-Smirnov Z Tablosu_____	76
Tablo 4.7	Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest ve Sontest Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Tablosu_____	76
Tablo 4.8	Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Puanlarına Ait Bağımsız Örneklemeler İçin <i>t</i> -testi Tablosu_____	79
Tablo 4.9	Deney ve Kontrol Gruplarının Sontest Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Puanlarının Öntest Ortalama Puanlarından Çıkarılmasıyla Elde Betimsel İstatistik Tablosu_____	80
Tablo 4.10	Deney ve Kontrol Gruplarının Sontest Çıkarılan Öntestleriyle Elde Edilen Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Fark Puanlarına Ait Bağımsız Örneklemeler İçin <i>t</i> -testi Tablosu_	80

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 4.1 Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest ve Sontest Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ortalama Puanlarına Ait Grafik Gösterimi_71
- Şekil 4.2 Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest ve Sontest Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Puanlarına Ait Grafik Gösterimi____

ÖZET

Bu çalışma, sosyal kaygısı yüksek ergenlerin sosyal kaygılarını azaltmak amacıyla sosyal beceriler eğitimini içeren bir programın hazırlanmasını, uygulanmasını ve işlevselliğinin sınanmasını kapsamaktadır. Bu amaçla 10 oturumluk ‘sosyal beceri eğitimi programı’ oluşturulmuştur.

Çalışma, İzmir ili Dikili ilçesinde Dikili Çok Programlı Lisesi’nde gerçekleştirilmiştir. Çalışma 17’si deney, 17’si kontrol grubundan oluşan 34 öğrenciyle yapılmıştır. Deney grubundaki öğrencilerin % 76.4’ü kız, % 23,6’sı erkeklerden oluşmaktadır. Deney grubunun % 52.9’u 9. sınıf, %11.7’si 10. sınıf, %29.4’ü 11. sınıf, %5.8’ise 12. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Deney grubundaki öğrencilere 10 oturumluk ‘sosyal beceri eğitimi’ programı haftada bir gün bir saat süreyle uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir uygulamada bulunulmamıştır.

Araştırma kapsamında öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla Sosyal Kaygı Ölçeği uygulanmış ve çalışma grupları bu ölçeğe göre belirlenmiştir. Sonrasında deney ve kontrol gruplarına Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Ölçeği, Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçekleri ön-test ve son-test olarak uygulanmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler, Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı 13.0 ile çözümlenmiştir. Araştırmanın sonuçları ‘Sosyal Beceriler Grup Rehberliği Programı’nın sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğu yönündedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal kaygı, sosyal beceri eğitimi, ergen

ABSTRACT

This research involves preparation, application as well as evaluation progress of a social skills training program in order to reduce social anxiety level of adolescents.

This research was conducted with 34 high school students (17 experimental and 17 control group) in Dikili Çok Programlı Lise in İzmir. While % 76.4 of the experimental group consisted of female students, %23.6 of them consisted of male students. %52.9 of the experimental group consisted of 9th grade students, %11.7 of them consisted of 10th grade students, %29.4 of them consisted 11th grade students, %5.8 of them consisted of 12th grade students.

‘Social Anxiety Scale’ , ‘Fear of Negative Evaluation Scale’ and ‘Social Avoidance and Distress Scale’ are used to determine social anxiety level of participants.

Statistical analyses were conducted with Statistical Package for the Social Science (Social Science Statistics Software 13.0)

The results show that ‘Social Skills Training Program’ is effective to reduce social anxiety level of adolescents.

Key Words: Social anxiety, Social skills training, adolescent

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Ergenlik dönemi, insanın arkadaşına en çok ihtiyaç duyduğu dönemlerin başında gelir. Ergenlik döneminde arkadaşlıkların bu denli öne çıkmasının nedeni, otoriteye karşı başkaldıran, anne-babadan kopan gencin bir şekilde kendine bir liman araması ve kendini başkalarının gözünde görme ihtiyacıdır. Ergenlik döneminde birey kendisinin sürekli izlendiğini düşünür ve bu nedenle kaygılanabilir (Yavuz, 2004).

Ergenlik döneminin özelliklerinden biri de dikkat çekme ve beğenilme isteğidir. Bu ihtiyaçların karşılanmasını istemelerine rağmen çoğu zaman bir toplulukta odak noktası olmak, eleştirilmek ve komik duruma düşmek korkusu ergenlerde sosyal ortamlarda kaygıya sebep olabilmektedir (Yavuz, 2004).

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. Bireyin başkaları tarafından değerlendirildiği ve benlik bilincinin arttığı dönem ergenliğin ilk

dönemidir. Bu dönemde benlik bilincinin artmasına ek olarak sosyal ilişkilerde de değişiklikler meydana gelir. Sosyal kaygısı olan birey, özellikle küçük gruplar halindeki insan topluluklarının izlemelerinden duyulan korkulara odaklıdır. Böylelikle, sosyal ortamlardan kaçınılır (Dünya Sağlık Örgütü[DSÖ], 1992).

Sosyal kaygı, kişinin çeşitli sosyal durumlarda uygun olmayan biçimde davranacağı, kötü bir duruma düşeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından olumsuz bir biçimde değerlendirileceği beklentileriyle yaşadığı bir rahatsızlık ve gerilim durumu olarak tanımlanabilir (Eren Gümüş, 2010).

Sosyal kaygı (sosyal/anksiyete, fobi) kişinin tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma, kişinin küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı biçimde davranacağından korkması durumu olarak tanımlanır (DSM-IV, 2001).

Sosyal kaygı, başkalarınca eleştirileceği, onların yanında rezil olacağı ya da utanç duyacağı durumlara düşecek davranışlar yapılabileceği endişesiyle sosyal ortamlara girmekten çekinme (örneğin; başkalarının gözü önünde yemek yeme, yazı yazma, konuşma, toplantılara ya da görüşmelere katılma gibi durumlarda) ya da insanlarla iletişim kurma konusunda korku duymadır (Işık, 1996).

Sosyal kaygı yaşantısının oluşmasındaki temel etmenlerin kısaca, biyolojik yatkınlık, doğrudan ya da dolaylı olarak geçmişte yaşanmış olumsuz sosyal yaşantılar ve sık olarak baskı yapan olumsuz yaşam koşullarıyla karşı karşıya kalma olduğu söylenebilir (Dayhoff, 2000).

Sosyal kaygı için temel olan bu etmenler sosyal kaygıyı açıklamak için yeterli değildir. Sosyal kaygının oluşmasına ve sürmesine destek veren çok önemli başka etmenler de vardır. Bu etmenler içinde öncelikle söz edilmesi gerekenler işlevsel olmayan temel inançlar, benlik kavramını ortaya koyma, benlik yeterliğinin az olması, sosyal beceri eksikliği ve girişken olmamadır. (Eren Gümüş, 2010).

Düşük benlik saygısından kaynaklanan sosyal yetersizliğe inanma, özellikle bazı sosyal durumlarda performans gösteremeyeceğine ilişkin kaygıların artmasına neden olur. Sosyal performans belli sosyal durumlarda uygun olan davranışları beceri ile ortaya koyacak davranışları gösterebilme olduğuna göre, sosyal beceri ile yakından ilgili bir kavramdır. Bu durumlarda reddedileceğini düşünme ve ne yapacağını bilememe sosyal beceri eksikliğinin olduğu anlamına gelebilir. Bazı insanların bazı sosyal becerileri (topluluk karşısında konuşma, yeni birisi ile tanışma ve yakınlaşma, göz ilişkisi kurma vs) öğrenmede neden güçlük yaşadıkları çok açık olmamakla birlikte, burada kaçma davranışının önemli bir etken olduğu söylenebilir. Korkulan durumlardan kaçma doğal olarak ilgili sosyal becerilerin öğrenilememesine ya da öğrenilse de pekiştirilmediği için etkili bir biçimde gösterilememesine neden olur (Eren Gümüş, 2010).

Sosyal beceriler, kişiler arası ilişkilerde, kişinin kendisi dahil insanların duygu, düşünce ve davranışlarını anlama ve bu anlayışa uygun davranma yeteneğidir (Marlowe, 1986).

Jenson, Sloane ve Young (Akt: Bacanlı, 1999) sosyal becerilerle ilgili tanımları şöyle sıralamaktadır:

1. Çocukların, kişilerarası bağlamda diğer bireylerin tepkilerini etkiledikleri sözel ve sözel olmayan davranışlar repertuarı. Çocukların başkalarını incitmeden istenir sonuçlar elde etmek ve istenmeyenlerden kaçma ya da kaçınmada başarılı oldukları ölçü, onların sosyal açıdan becerikli olduklarının düşünüldüğü ölçüdür.
2. Belli bir durumda, etkili olan veya etkileşim için olumlu etkiler üretme, sürdürme veya artırma ihtimalini yükselten tepkiler.
3. Belli bir sosyal bağlamda, sosyal açıdan öncelikli, başkalarına yararlı olacak şekilde etkileşim kurma yeteneği.
4. Bireylerin kişilerarası durumlarda çevrelerinden pekiştireç elde etmek veya var olan pekiştireci sürdürmek için kullandıkları belirlenebilir öğrenilmiş davranışlar.
5. Bireyin okul, ev ve iş yaşamında başkalarıyla başarılı bir şekilde etkileşimde bulunma yeteneği.

Sosyal kaygının kronikleşmeden ve gencin gelecekle ilgili kaygılarını olumsuz yönde etkilemeden eğitim gördüğü kurumlarda verilecek psikolojik

danışma ve rehberlik hizmetleriyle azaltılmasıyla ilgili çalışmalara ihtiyaç vardır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, sosyal ortamda kendini rahat ifade edemeyen, çekingen özellikler gösteren, sosyal kaygısı yüksek ergenlerin sosyal becerilerini geliştirmek ve kaçınma gösterdikleri davranışları grup içinde deneme fırsatı yaratarak gelişimlerine katkı sağlamaktır.

Sosyal kaygı, sosyal sistem içinde yer edinirken ve edindiği bu yeri korumaya çalışırken bireyin önüne bir tehdit olarak çıktığı için özellikle, sosyal kaygının başladığı 13-19 yaşlarının ergenlik dönemine denk geldiği de dikkate alındığında, bu sorunun tehdit ediciliği daha da belirginleşir. Ergenin giderek artan benlik bilinciyle birlikte hızlı bedensel değişimlerle, kusurlu bulduğu yeni bir bedene alışmak zorunda olması, düşünce sistemindeki değişikliklerle, özellikle kendisinin olumsuz değerlendirmelerini yansıttığı hayali seyircilerin varlığına inanması, sosyal nitelikteki korkularının artmasına neden olur (Marshall,1994; Akt: Eren Gümüş, 2010). Çünkü, ergenin artık kendisinden beklenen çok sayıda gelişimsel görevleri ve sosyal rolleri vardır. Kendisinden beklenen gelişim görevlerini ve rollerini karşılamaya çalışan ergen ailenin vereceği destekten bağımsız hareket ederek, kendisini genç yetişkin olarak gösterme gereksinimine yanıt arar. Okul çevresi ile birlikte sosyal çevrenin değişmesi sonucu yeni ilişkilerin kurulması, farklı sosyal ortamlarda kendisini

göstermek, karşı cinsle yakınlık kurmak, akademik başarı elde etmek, meslek seçmek gibi gelişim görevlerinin başarılmasının gereği sosyal kaygı yaşantılarını tetikler. Bu bağlamda, içinde bulunulan dönemi sağlıklı yaşamak; yetişkinlik dönemine sağlıklı geçiş yapmak; bu dönemin gelişimsel görevlerini başarmak ve bu yolla doyum veren bir yaşam biçimi oluşturmak bir bakıma sosyal kaygıyla başa çıkabilmeye de bağlıdır (Eren Gümüş, 2010).

Sosyal kaygısı olan çocuk ve gençlerle çalışılırken sık kullanılan bir başka teknik sosyal beceri eğitimidir. Bu teknik gençlere çeşitli sosyal durumlarda sergiledikleri yanlışları gösterme ve içinde bulundukları duruma daha uygun davranabilmeleri konusunda eğitim vermeyi kapsar (Kearney, 2005).

Yapılan literatür taraması sonucunda sosyal kaygının azaltılabilmesi için sosyal beceri eğitimi verildiği, maruz bırakma ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi tekniklerin kullanıldığı görülmüştür. Grup rehberliğinin daha çok kişiye aynı anda ulaşma olanağı sağlaması, sosyal becerilerin denenmesinde ve geliştirilmesinde çok önemli katkılar sağladığı düşünüldüğünden, bu çalışmanın verimli olduğu düşünülmektedir.

1.3 Araştırmanın Önemi

Sosyal kaygı, çok uzun yıllar ihmal edilmiş bir inceleme konusu olmasına karşın, son yıllarda artan bir ilgiyle üzerinde çalışılmaktadır. Yapılan araştırmaların odağında sosyal kaygının çok yönlü olarak tanınması ve sağaltılması bulunmaktadır. Ancak ülkemizdeki alan yazına bakıldığında sosyal kaygıya ilişkin çok az sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Özellikle sosyal kaygıyla başa çıkmaya ilişkin çalışmalar son derece az sayıdadır. Bu durum, psikolojik danışma ve rehberlik hizmet alanı için bir sınırlılık olarak dikkate alınmalıdır. Çünkü sosyal kaygının başladığı ve yoğun olarak yaşandığı dönemdeki bireylerin ilk, orta ve yükseköğretim aşamasında olmaları bu kurumlarda verilecek psikolojik yardım hizmetlerinin önemli bir konusu olması gereğini doğurmaktadır (Eren Gümüş, 2010).

Çocuklarda görüldüğü şekli ile çekingenlik, yaygın ve evrensel bir sorundur. Konuyla ilgili bir araştırmaya katılan yetişkinlerin %80'i çocukluk ya da ergenlik döneminde bir şekilde çekingenlik sorunu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Herhangi bir psikolojik yardıma gerek kalmaksızın bu sorunun kişisel gelişim süreci içerisinde giderilebilme oranı oldukça yüksektir. Sosyal beceri eksikliği günümüzde gençlerin büyük bir kısmının kişiler arası ilişki kurabilmeye yönelik yetersizliğinin hazırlayıcısıdır. Çekingenlik, özellikle yüz yüze bireysel ilişki gerektiren durumlarda ve/veya belirgin şekilde karşı cinsten birisiyle görüşmenin gerektiği durumlarda gözlenir (Butler, 1999).

Sosyal kaygı ergenlik döneminde başlamakta, genç yetişkinlik ve sonrasında kronikleşebilmektedir. Ergenlik dönemindeki gencin yaşadığı sosyal kaygı onun benlik algısını, sosyal becerilerini, kendini ifade etmesini ve kendini tam gerçekleştirmesini engelleyerek gencin toplumsal ve bireysel gelişimini olumsuz yönde etkileyebilecektir. Ergenlik döneminde genç, meslek ve eş seçimi, bir üst öğretim kurumuna devam edip etmeme gibi pek çok konuda karara varmaktadır. Bu kararlarda onun kendisiyle ilgili algısı, okul başarısı ve sosyal ilişkilerdeki başarısı son derece önemlidir. Gencin sosyal kaygısının yüksek olması, bu kararları olumsuz yönde etkilemektedir (Voltan-Acar, 1994).

Sosyal kaygının kontrol edilmesi için uzman yardımından ve sosyal destek kaynaklarından yoksun olmak, yaşanan kaygının yoğunluk kazanmasına ve bazı ikincil problemlerin de ortaya çıkmasına neden olur. Bu problemlerin en önemlileri olan alkol ve uyuşturucu kullanımı, yaşamdan zevk alamama, intihar etme düşünceleri ve girişimleri, bugün ilköğretim ikinci kademe, ortaöğretim ve yükseköğretim gençliğinde yaşanan problemlerin ilk sıralarında yer almaktadır. Sosyal kaygının başlangıç yaşlarına denk gelen ergenlik döneminde verilecek psikolojik yardım, daha ileri dönemlerde verilecek yardıma göre daha kısa süreli ve etkili olur. Destekleyici sosyal ve kişisel kaynakların olmaması durumunda kendi kendine azalmayan ve giderek kalıcı olma eğilimi gösteren sosyal kaygıyla ergenlik döneminde başa çıkmaya çalışmak, önemli kayıpların da en aza indirilmesi anlamı taşır (Eren Gümüş, 2010).

Önleme kavramı son derece geniş bir alanı kapsar. Önleme çalışmalarına toplumun ruh sağlığı ile ilgili her kurumunda yer verilmesinin önemini tartışmaya gerek yoktur ancak yine de okullar önleme çalışmalarını gerçekleştirmek için en iyi kurumlardır. Çünkü önleyici hizmetler en büyük etkiyi çocuklar ve gençler üzerinde yapmaktadır (Korkut, 2004).

Heimberg ve Barlow (1991), sosyal fobinin davranışsal ve bilişsel davranışsal tedavisi hakkında yapılan araştırmaları ve değişik yaklaşımları incelemişlerdir. Bu yaklaşımlar arasında; sistematik duyarsızlaştırma, sosyal beceri eğitimi, imgesel taşıma (kaygı/korku nesnesi ile uzun süreli yüz yüze bırakmak), uygulamalı gevşeme eğitimi, aşamalı maruz bırakma, kaygıyı kontrol altına alma eğitimi ve çeşitli bilişsel yeniden yapılandırma yöntemleri (kendini eğitme, akılcı duygusal terapi ve bilişsel-davranışsal grup terapisi) de vardır. Heimberg ve Barlow tarafından yapılan bu araştırmalar, sosyal beceri eğitimi, maruz bırakma ve bilişsel yeniden yapılanma üzerinde yoğunlaşmıştır.

Ergenlik dönemindeki öğrencilerin bu dönemde sosyal hayatı önem kazanmakta ve kendilerini rahat ifade etmekte zorluk yaşayabilmektedirler. Bu tez sonunda öğrencilerin kendilerini ifade eden, sosyal ve girişken bireyler olarak topluma katılmaları hedeflenmiştir. Okullarda ve dershanelerde çalışan psikolojik danışmanların bu programdan yararlanacakları düşünülmüştür.

Programın gruba yönelik olması, sosyal bir konunun yine sosyal bir ortamda ele alınmasını sağlayacaktır. Okullardaki psikolojik danışman başına düşen öğrenci

sayısı düşünöldüğönde grup rehberliğinin okulların rehberlik servislerinde rahatlıkla kullanılabileceği düşünölmüştür.

1.4 Problem Cümlesi

Sosyal beceriler grup rehberliği programı lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyini etkilemekte midir?

1.5 Araştırmanın Denenceleri

- Sosyal beceriler grup rehberliği programı lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkilidir.
- Sosyal beceriler grup rehberliği programı lise öğrencilerinin sosyal kaçınma ve huzursuzluk düzeylerini azaltmada etkilidir.
- Sosyal beceriler grup rehberliği programı lise öğrencilerinin olumsuz değeriendirilmekten korkma düzeylerini azaltmada etkilidir.

1.6 Sayıtlar

Deney ve kontrol grubundaki denekler kişisel bilgi formunu ve Sosyal Kaygı Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirmekten Korkma ve Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçeklerini samimi olarak cevaplandırmışlardır.

1.7 Sınırlılıklar

1. Araştırmada kullanılmış olan Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirmekten Korkma Ölçeği, Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçeği'nin ölçtüğü düşünülen niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırma İzmir'in Dikili ilçesinde uygulandığından, 2011 yılı içinde İzmir'in Dikili ilçesinde oluşturulan deney ve kontrol grubuyla sınırlıdır.

1.8 Tanımlar

Sosyal Beceri: Sosyal beceriler, kişiler arası ilişkilerde, kişinin kendisi dahil insanların duygu, düşünce ve davranışlarını anlama ve bu anlayışa uygun davranma yeteneğidir (Marlowe, 1986).

Sosyal Kaygı: Sosyal kaygı (sosyal/anksiyete, fobi) kişinin tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma, kişinin küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı biçimde davranacağından korkması durumu olarak tanımlanır (DSM-IV, 2001).

BÖLÜM II

2.1 İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Sertelin Mercan (2007), bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeylerine etkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçları “Bilişsel - Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitimi”nin ergenlerin (İlköğretim 6 ve 7. sınıf öğrencileri) sosyal kaygısını azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin altı haftalık izleme çalışması sonucunda da devam ettiğini ortaya koymuştur. Eren Gümüş (1997), üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Koçak (2001), sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçları sosyal kaygıyla başa çıkmaya yönelik olarak düzenlenen programın yüksek sosyal kaygıya sahip 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygılarını azaltmada anlamlı düzeyde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Eren Gümüş (2002), sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Palancı (2004), üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi konusunda araştırma yapmıştır. Sayan (2005), sosyal kaygıyla başa çıkma programının öğrencilerin sosyal kaygı ve depresyon düzeylerine etkisini araştırmıştır. Yıldırım (2006), sosyal beceri eğitiminin lise 2. sınıf öğrencilerinin

utangaçlık düzeyine etkisini araştırmıştır. Araştırma sonunda, sosyal beceri eğitiminin gruba katılan öğrencilerin utangaçlık düzeylerinde anlamlı bir azalma sağladığı bulunmuştur.

2.2 SOSYAL KAYGIYA İLİŞKİN KAVRAMLAR

2.2.1 Sosyal Kaygı

Kaygı, bireyin istenilmeyen bir duruma verdiği doğal bir tepkidir. Kaygı, hayatta kalmamızı veya var olan probleme odaklanmamızı sağlayan tepki mekanizmasını harekete geçirir. Başka bir deyişle kaygı, algılanan veya gerçek tehlike karşısında bireyin harekete geçmesini sağlayan alarm sistemidir. Fakat, bazı durumlarda kaygı olumlu işlevinden uzaklaşır ve bireyin problemle baş etmesini engelleyen bir duyguya dönüşür (Karancı, Gençöz ve Bozo, 2011).

Rahat olamama hissi ve utangaçlığın bazı önemli işlevleri vardır. Baumeister ve Tice (1990), kaygının insanın sosyal ilişkilerinin doğal sonucu olduğunu savunmuşlardır. Bu mekanizmalar sosyal olarak destekleyici ilişkiler geliştirmeyi sağlar. Bu mekanizmalardan birincisi afektif (duygulanım) sistemidir. Bu sistem insanın başkalarıyla ilişkileri tehlikeli/riskli ise kaygı ve üzüntü yaratır. Bu tepkiler kişiyi ilişkilerine gelecek tehditlere karşı uyarır ve bireyin var olan davranışlarını etkiler. Kişinin normal sosyal ilişkiler geliştirmesinde ve kaygısını azaltmasında motive edici bir rol oynar (Leary, 1990; Trower ve Gilbert, 1989). Fizyolojik acı bireyin fiziksel iyi olma halini

etkiler ve bireyin davranışları acıyı azaltmaya yönelir. Bireyin üzüntü veren duyguları da (sosyal kaygı gibi) sosyal olarak iyi olma halini tehdit eden şeylere karşı onu uyarır (Miller ve Leary, 1992).

Sosyal kaygı, utangaçlıkla aynı anlama gelmez. Kaygı bilinmez ve belirsiz durumlarda insanın yaşadığı içsel bir durumdur. Kaygı, korkuya benzeyen bir duygudur. Fakat korkuda neden korkulduğu bellidir. Kaygı, tehdit yaratacak bir durumun olduğuna inanmaktır; korku ise tehdit yaratacak bir durumu bilmektir (Stein ve Walker, 2003).

Sosyal kaygı bozukluğunun en temel belirtisi, toplum içinde aşağılanacağı ve küçük düşeceğine yönelik hissedilen yoğun kaygıdır. Kişi, duyduğu yoğun kaygının sonucunda başkalarının yanında yemek yemek, konuşmak, alışveriş yapmak, yazı yazmak gibi davranışlarda zorluk yaşar (Karancı, Gençöz ve Bozo, 2011).

Sosyal kaygı, insanlar etrafta oldukları zaman rahatsız ve kaygılı hissetmektir. Genellikle, sosyal kaygı dikkatli izlenilmekten korkma durumunda meydana gelir. Sosyal kaygılı bireyler toplum içinde diğerlerinin kendileri hakkında ne düşündüklerini merak ederek kaygılanırlar (Stein ve Walker, 2003).

Sosyal fobinin başlıca özelliği, utanç duyulabilecek toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlardan belirgin ve sürekli bir korku duymadır (A tanı ölçütü). Korkulan, toplumsal yada bir

eylemin gerçekleştirilmesi gereken durumla karşılaşma hemen her zaman bir anksiyete tepkisi doğurur (B tanı ölçütü). Bu tepki de duruma bağlı yada durumsal olarak yatkınlık gösterilen panik atağı biçimini alabilir. Bu bozukluğu olan ergenler ve erişkinler korkularının aşırı ya da anlamsız olduğunu bilirlerse de (C tanı ölçütü) çocuklarda bu özellik bulunmayabilir. Çoğu zaman, korkulan toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlardan kaçınılırsa da bazen korkuyla bunlara katlanılır (D tanı ölçütü). Ancak toplumsal yada bir eylemin gerçekleştirilmesi gereken bir durumla karşılaşmaktan kaçınma, korkma yada bununla ilgili anksiyöz beklenti kişinin olağan günlük işlerini, mesleki işlevselliğini yada toplumsal yaşamını önemli ölçüde bozuyorsa yada kişi fobisi olacağına ilişkin belirgin bir sıkıntı duyuyorsa böyle bir tanı konması uygun olur (D tanı ölçütü) (DSM-4, 2001).

Sosyal kaygı kişinin sosyal ortamlarda hata yapacağı, eleştirileceği, sorun yaşayacağı, utanacağı, rezil olacağı kaygısıyla sosyal ortamlardan kaçınmasıdır. Kişi bu korkunun anlamsız olduğunu bildiği halde kendisini kontrol edemez. Sosyal fobisi olan kişiler başkalarının yanında yemek yerken, konuşurken, yazı yazarken endişe ve kaygı yaşar. Bunun sonucu olarak yüz kızarması, nefes darlığı, huzursuzluk, kekemelik gibi fiziksel belirtiler yaşarlar. Sosyal fobi sonucunda kişinin işlevselliği bozulur; mesleki uğraşlarda sıkıntı yaşar (Koyuncu, 2011).

Sosyal fobisi olan insanlar sosyal durumlarda küçük düşürülmekten ve yargılanmaktan aşırı derecede korkarlar. Korktukları durumlarla karşılaştıklarında kendi kendilerini eleştirirler ve yüz kızarması, kalp çarpıntısı, terleme, titreme gibi fizyolojik tepkiler verirler. Sosyal durumlardan kaynaklanan kaygı kısır döngü içindedir. Beklenti kaygısı korkulan durumlarla karşılaşmaktan kaçınmaya sebep olur. Bu durum da hem beklenti kaygısını hem de sosyal durumlarda yaşanan kaygıyı artırır (Heimberg, Liebowitz, Hope ve Schneier, 1995).

Sosyal fobisi olanlar mahcup olmaktan ve çevrelerindeki insanlar tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkarlar. Mahcup olmaya sebep olacak davranışlar sosyal fobi yaşayan tüm insanlarda aynı değildir. Bazı insanlar, terleme, titreme, kızarma gibi kaygı belirtilerini yaşamaktan korkarlar. Bazıları ise uygun olmayan bir şey söylemekten, hata yapmaktan, utanılacak bir şey yapmaktan veya küçük düşürülmekten korkarlar. Korktukları bazı durumlarda açıklama yapmadan kaçarlar (Heimberg ve ark., 1995).

Aslında mahcup olacaklarını düşündükleri şeyin gerçekleşmesi pek düşük bir olasılıktır. Feci olarak tanımlanan şey sosyal fobi yaşayan kişi tarafından abartılmış olabilir. Örneğin; randevusunda bir kez bile kekelerlerse hor görüleceğini düşünebilirler. Düşük benlik saygısı sosyal fobisi olan insanlarda sık görülür. Mantıksız veya aşırı bağlandıkları inançları hakkında farkındalıkları vardır (Heimberg ve ark., 1995).

Toplumsal kaygı bozukluğunda kişi başkalarının yanında küçük düşmekten, utanç duyacağı şekilde davranmaktan korkar. Bu nedenle başkalarıyla etkileşimde bulunmak zorunda kalacakları durumlardan korkarlar ve kaçarlar. Başkalarının önünde konuşma, yemek yeme, yazı yazma, genel tuvaletleri kullanma korkulan durumlar arasında sayılabilir. Ayrıca yaşadıkları kaygının diğerleri tarafından anlaşılacağından ve gülünç duruma düşeceklerinden de korkarlar (Köroğlu, 2006).

Sosyal kaygılı insanlar kendilerini rahatsız eden ve kaygılandırıan ortamlara girmekten kaçınırlar. Kaçamadıkları bazı durumlarda ise yoğun bir kaygı ve sıkıntıyla bulundukları ortama katlanırlar (Stein ve Walker, 2003).

2.2.2 Utangaçlık

Sosyal fobisi olanlar kendilerini sıklıkla utangaç olarak tanımlarlar. Sosyal fobinin tanımlanmasında utangaçlık iyi bir tanımlayıcıdır. Diğer taraftan utangaçlığın nerede bitip sosyal kaygının nerede başladığı konusu net olarak belirlenmemiştir. Utangaç insanlarla sosyal fobisi olanların bilişsel yapıları birbirine çok benzerlik gösterir. Her iki grup da sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilmekten korktuklarını ifade etmişlerdir. (Ludwig ve Lazarus, 1983). Aimies, Gelder ve Shaw (1983) ve Turner ve Beidel (1989) terleme, titreme, kalp çarpıntısı gibi somatik belirtilerin her iki grupta da birbirine benzediğini söylemişlerdir. Her iki grubun da kalp çarpıntısı normalin üzerindedir (Kagan, Rezenich ve Snidman, 1988; Turner ve Beidel, 1989).

Sosyal kaygıyla karıştırılan bir kavram da utangaçlıktır. Utangaçlık, duygulanımsal-davranışsal sendromdur, sosyal kaygı ve kişilerarası ilişkilerde ketlenme, kişiler arası yargılanmanın varlığına veya olasılığına sebep olur (Leary, 1986). Eğer birey belirli durumlarda sosyal kaygı yaşıyorsa ve ketleniyorsa onun davranışını utangaçlık olarak tanımlanır. Fakat utangaçlık sosyal kaygının bir tipi olarak ele alınmaz (Buss, 1980; Leary ve Schlenker, 1981). Bazı araştırmacılar utangaçlığı davranış olarak ketlenme ve çekingenlik olarak tanımlamışlardır (Pilkonis, 1977; Akt: Leary ve Kowalski, 1997).

Utanma duygusu beynin verdiği otomatik bir tepkidir. Zaman içinde yaşanan deneyimler utanma duygusunu pekiştirir (Koyuncu, 2011).

Bu benzerliklere rağmen, utangaçlık sosyal kaygıya göre daha yaygındır. Lise öğrencilerinde utangaçlığın görülme sıklığı %20-40 arasındadır (Spielberger, Pollans ve Wordern, 1984). Belirli bir kriteri olmadan utangaçlık kendi kendine tanımlanabilir. Sosyal fobiye göre daha heterojen bir sınıfta görülür. Utangaçlık, sosyal fobinin hastalık haline gelmemiş, hafif vakalarıyla binişiklik gösterir.

Utangaçlık özellikle tanımadığımız insanlardan kaçınma olarak tanımlanır. Utangaçlık bir kişilik özelliğidir. Yani utangaçlık bütün insanlarda belli düzeylerde vardır. Bazı insanlarda az, bazılarında fazla olabilir. Utangaçlık kalıtsal olarak aktarılabilir (Stein ve Walker, 2003).

Diğer kişisel özellikler gibi utangaçlık da toplumda normal dağılım gösterir. Fakat genele bakıldığında ortalamaya yakın bir yerde yığılma gösterir. Bazı sosyal durumlarda çoğu insan kaygıyı belli bir düzeyde yaşar. Bazı insanlar uç noktada olarak hiç kaygı hissetmezler, bazıları ise sürekli olarak yoğun kaygı yaşarlar. Yoğun kaygı yaşayanlar sosyal fobik olarak sınıflandırılır. Utangaçlık düzeyi yüksek olan insanlar arkadaş edinmede, iş yerinde sorumluluk almada zorluk yaşarlar (Leary ve Kowalski, 1997).

Sosyal kaygıyla utangaçlığı ayırt ederken dikkatli olunmalıdır. Utangaçlık, normal kişilik özelliğidir; düşükten yükseğe doğru farklı düzeylerde görülür. Sosyal kaygı ise alışılmışın dışında yüksek seviyede kaygıyı gösterir ve yaşamda birtakım zorluklar yaşanmasına sebep olur (Stein ve Walker, 2003).

Tuhaf ve alışılmadık durumlarla karşılaşmak utanmanın yoğunluğunu etkileyebilir. Yeni karşılaşılan veya alışkın olunmayan durumlarda hata yapma riski yüksek olduğundan, utanma duygusu da buna bağlı olarak artar. Özellikle bu durum ergenlik döneminde büyük bir sorun oluşturabilir (Edalman, 2009).

2.2.3 Sosyal Fobi

Bütün insanlar sosyal kaygı yaşamalarına rağmen, bazıları bu durumu nadiren yaşar; bazıları ise sıklıkla yaşar. Bu durumda bunun kişisel özellikten mi yoksa kişinin eğiliminden mi kaynaklandığını dikkatle ele alınmalıdır (Leary ve Kowalski, 1997).

Bazı insanlar kaygılanmaktan aşırı derecede rahatsızlık duyarlar ve sosyal fobi tanısı alırlar. Normal kaygı ile fobinin farkı bazı kriterlere göre belirlenir. Eğer kişi fobikse, gerçekte var olan tehditle kişinin kaygısının orantısı uyumlu değildir. Fobide kaygı duygusunun yoğunluğu/şiddeti mantığa uygun değildir. Fobi, kişinin korkulan durumlardan uzak kalmasına sebep olur, genellikle bu durum yıllarca devam eder (Leary ve Kowalski, 1997).

Sosyal kaygı bozukluğu olan insanların davranışları fobiye göre daha makul/akla uygundur (Beck ve Emery, 2006).

2.3 SOSYAL KAYGININ BELİRTİLERİ VE ETKİLERİ

2.3.1 Sosyal Kaygının Belirtileri

Kızarma, uzun bakışlardan kaçınma sosyal kaygının fiziksel belirtilerindendir. Diğer kaygı belirtileri, terleme, el veya seste titreme, kalp çarpıntısıdır. Sosyal kaygı epizodlarında diğer kaygı bozukluklarında görülen baş dönmesi ve nefes darlığı pek görülmez. Sosyal fobisi olanlar genellikle kaygılarının başlangıcından itibaren verdikleri fizyolojik tepkilerin farkındadırlar. Panik bozukluktaki gibi öleceğinden korkma nadir olarak görülür (Heimberg ve ark., 1995).

Sosyal kaygı uyarana bağlı olarak ortaya çıkar. Sosyal fobikler korktukları durumla karşılaşmak zorunda olduklarında veya beklenmedik bir anda böyle bir durumla karşılaştıklarında çeşitli bedensel tepkiler gösterirler. Değişik kaygı bozukluklarında farklı bedensel tepkiler görülür. Örneğin, panik bozuklukta daha çok çarpıntı, göğüste ağrı ya da sıkışma hissi görülürken, toplumsa kaygıda daha çok terleme, yüz kızarması ve ağız kuruluğu görülür (Köroğlu, 2006).

Sosyal fobisi olanların bir kısmı fiziksel olarak tepki göstermediklerini, sadece korku duyduklarını ifade etmişlerdir. Endişe ve merak, zor olması beklenen sosyal durumdan günler bazen de aylar önce başlayabilir. Beklenti

kaygısı endişe ve fiziksel belirtilere sebep olabilir. Bunun sonucunda sosyal kaçınma ortaya çıkabilir. Göz temasından kaçınma, sosyal diyaloga başlamaktan kaçınma ve bazı durumlarda yakın çevresindeki insanlarla ilişki kurmaktan kaçınmaya sebep olabilir (Heimberg ve ark., 1995).

Sosyal kaygı bozukluğu olanlar başkalarının kendileri hakkındaki düşünceleriyle aşırı derecede ilgilenirler. Bu durum toplumsal olaylardan uzak durmaya sebep olduğu için kendi hayatlarını da olumsuz etkiler. Bu kişilerin düşünceleri esnek değildir, çoğu zaman gerçeği yansıtmaz, aşırı ve abartılıdır (Köroğlu, 2006).

Sosyal kaygı yaşayan insanlar toplumsal ortamlarda utanç duymaktan korktukları gibi, çevrelerindeki insanların bu durumu anlayacağından da korkarlar. Çevreleri tarafından ‘zayıf’, ‘kaçık’, ‘aptal’ gibi değerlendirilmekten korkarlar. El veya seslerinin titremesinin anlaşılmasından korktukları için başkalarının yanında yemek yeme, yazı yazma gibi eylemleri yapmaktan kaçınırlar. Ağır vakalarda bedensel tepkilere bağlı semptomlar panik atağı için tanı ölçütlerini karşılayabilir (Köroğlu, 2006).

Sosyal kaygılı bireyler kendilerini rahat hissetmedikleri ortamlarda güvenlik arayıcı davranışlar sergilerler. Bu davranışlara örnek olarak dış görünüşünün iyi olması için aşırı gayret, göz temasından kaçma veya siyah gözlük takma, az konuşma, aşırı koyu makyaj, fincan yada bardağı sıkı tutma,

sınıfta gerilerde ve dikkat çekmeyecek bir yerde oturmak sorunun daha da büyümesine sebep olur (Clark ve Wells, 1995).

Güvenlik arayıcı davranışlar kişinin sosyal ortamlarda ilgi çekmemek adına yaptığı davranışlardır. Güvenlik arayıcı davranışlar kişinin korktuğu olayın başına gelmesini önlemek amacıyla yapılır. Fakat bu çabaları sonuç vermeyebilir, kişi korktuğu şeyle karşılaşabilir (Koyuncu, 2011).

Sosyal fobikler kendilerini endişelendiren ortamlara girmekten kaçınırken, diğer taraftan bu durumu kendilerine yakıştıramazlar. Bu nedenle kendilerine duydukları güven azalır, hatta kendine acıma, kendini sevmeme gibi tepkiler görülebilir. Sosyal fobikler mükemmeliyetçi olduklarından kendilerinde sürekli kusur bulurlar; başkaları tarafından sevilmediklerini düşünürler. Tüm bunların sonucunda değersiz olduklarını düşünürler (Burkovik, 2010).

Sosyal kaygılı bireyler korktukları ortamlara girmekten kaçınırlar. Kaçınma davranışının sonrasında ise kendisini suçlar, bu davranışı kendisine yakıştıramaz ve öfke duyar. Kaçmak ilk anda kişiyi rahatlatır da, uzun dönemde kişinin kendisi ve başkalarına ait düşüncelerini doğrulamasına sebep olur (Koyuncu, 2011).

Kaçınma davranışı kişiden kişiye değişiklik gösterir. Birisi için kaçınma gerektiren bir durum diğeri için anlam ifade etmez. Kaçınma davranışlarının

yoğunluğu sosyal anksiyete ile sosyal fobi ayrımının yapılmasında önemli bir ipucudur (Koyuncu, 2011).

Sosyal fobiklerin kendi davranışlarını olumsuz yorumlama eğilimleri vardır. Yaşadıkları olumlu olayların üstünde fazla durmazken, olumsuz olayları abartıp sürekli anımsarlar. Yaşadıkları olay olumlu ise bunun nedenini çevrede ararken, olumsuz olayların nedenini kendisinde ararlar (Koyuncu, 2011).

Sosyal fobiye körükleyen diğer bir durum da öğrenilmiş çaresizliktir. Önceden yaşanan kötü tecrübelerle dayanılarak, aynı durumun tekrar edeceği düşünülür. Bunun sonucu olarak kişi sorunu çözmek için hiçbir çaba göstermez. Sosyal fobide ön plana çıkan temel bir düşünce de ‘Ben bunu yapamam’ düşüncesidir (Burkovik, 2010).

2.3.2 Sosyal Kaygının Etkileri

Bazı insanlar hayatlarını sosyal fobinin sınırlamaları üstüne kurabilirler. Meslekte iyi bir pozisyona gelecekken arka planda olmayı yeğleyebilirler. Başka insanlarla tanışmaktan korktukları için mutsuz ilişkilerini sürdürebilirler (Heimberg ve ark., 1995).

Sosyal kaygı diğer duygusal sorunları da beraberinde getirir. Bunlar; evlilikle ilgili problemler, depresyon, alkol ve uyuşturucu kullanımı ve diğer kaygı bozukluklarıdır. Sosyal kaygılı bireyler genellikle ilk uzun süreli

ilişkilerinden sonra evlenirler. Bir veya iki kişiyle çıkarlar. Evlendiklerinde güçlü ve sağlıklı ilişkiler geliştiremezler. Bu tür bir birlikteliğin sıklıkla bozulduğu görülür. Bu durum genelde, çocuklar büyüdükları zaman veya eşlerden birinin evlenmesine rağmen kendisini yalnız hissetmesiyle olur. Evlilikle ilgili problemler, sosyal kaygılı eşin tedavi olup değişmesiyle birlikte patlak verir. Diğer eş bu durumu nasıl ele alacağını bilemez. Sosyal kaygılı bireyin bağımsızlık isteği ilişkideki güç dengesini bozar (Stein ve Walker, 2003).

Sosyal kaygı bozukluğu olan insanların üçte birinde majör depresyon görülür. Sosyal kaygılı bireyler yaşamlarının erken dönemlerinde depresyon geçirebilirler. Sosyal kaygısı olanların neden depresyona girdikleri bilinmemektedir. Sosyal kaygıya sebep olan genetik faktörler aynı zamanda depresyona da sebep olabilir. Sosyal kaygının yarattığı engellenme ve hayal kırıklığı bireyi depresyona itiyor olabilir. Sosyal kaygıya eşlik eden yalnızlık ve izolasyon, sosyal kaygılı bireyi sosyal destekten mahrum bırakır ve bu da depresyonu tetikleyebilir (Stein ve Walker, 2003).

2.4 SOSYAL KAYGININ SINIFLANDIRILMASI

2.4.1 Beklenti Anksiyetesi

Sosyal kaygı bazen beklenti durumunda ortaya çıkarken, bazen olaylara tepki olarak ortaya çıkabilir. Ortaya çıkması muhtemel bir durum için oluşan kaygı beklenti kaygısıdır. Henüz olmuş bir olay sonrasında oluşan kaygı ise tepkiseldir. Birçok yazar sadece beklenti anksiyetesini kullanmaktadır. Fakat tepkisel tipi de sosyal kaygı tanımı içindedir (Leary ve Kowalski, 1997).

Sosyal kaygının sınıflandırılmasında ikinci ayrım ise, belirli veya belirsiz nedenlere dayanan bir durumda ortaya çıkmasına göre gruplandırılmasıdır (Jones ve Gerard, 1967; Akt: Leary ve Kowalski, 1997). Belirli nedenlere bağlı ortaya çıkan sosyal kaygıda insanın davranışları diğer insanlara bağımlıdır. Belirsiz de ise insanın davranışları diğerlerinin tepkilerine bağlı değildir (Leary ve Kowalski, 1997).

Hissedilen tehlike ile baş edemeyeceğini düşünen kişinin endişe düzeyi artar. Aynı tehditle daha önceden karşılaşmış ve kişinin kendine güvenini olumsuz etkileyen bir durum yaşanmışsa, yeniden böyle bir durumla karşılaşma korkusu oluşur. Bu durum beklenti anksiyetesi olarak adlandırılır. Böylece kişi baş edebileceği durumlarla karşılaşsa bile yenilgiyi baştan kabul etmiş olur (Burkovik, 2010).

Beklenti kaygısı, korkacakmış gibi bir algıya ve kaygı belirtilerine yol açar, bunlar da gösterilen yeterlikte imgesel yada gerçek bir düşmeye yol açar, bu da korkulan durumlarla ilgili olarak sıkıntı doğmasına ve beklenti kaygısında artma olmasına yol açarak bir kısır döngüye yol açabilir (Köroğlu, 2006).

Beklenti anksiyetesi bireyin korktuğu şeyin başına gelmesinden korkmasıdır. Sosyal ortama girme öncesinde beklenti kaygısı yaşanabilir. Kişi karşılaşmaktan korktuğu belirtileri (el titremesi, terleme, yüz kızarması gibi) göstermemek için güvenlik davranışları göstererek bir köşede pasif kalmayı tercih eder. Çoğu zaman da kaçınma davranışı göstererek sosyal ortama girmez (Koyuncu, 2011).

2.4.1.1 Eritrofobi(Yüz Kızarması Korkusu)

Sosyal fobisi olan insanların kaygılarının temel nedeni, terleme, titreme, yüz kızarması gibi fiziksel tepkilerin ortaya çıkması konusunda duyulan kaygıdır (Edalman, 2009). Diğer insanlarla birlikteyken yüzünün kızarmasından korkmak eritrofobidir (Emmelkamp, 1994).

Sosyal kaygısı olan bireyler insanların olduğu ortama girdiklerinde yüzleri kızarır. Bunun sebebi yüzlerinin kızarmasından korkmalarıdır. Yüz kızarmasından korkma, utanç duygusuna sebep olur, bu da yüzün daha çok kızarmasına veya yüz kızarmasından daha çok korkmaya sebep olur. Böylece utanç duygusu kişinin kendisi tarafından yaratılır (Edalman, 2009).

Yüz kızarmasına sebep olan şey başlangıçta utanç verici bir olayın yaşanmasıdır. Sonrasında utanç verici olayın yaşanmasına gerek kalmadan kısır döngü haline gelir. Kişi, özellikle sosyal ortamlarda ve stresli anlarda, yüzü kızaracakmış gibi hisseder. Zamanla yüz kızarması hissi gerçekten yüzün kızarmasıyla karıştırılır hale gelir. Yüz kızarmasından korkan kişiler çevresindeki insanların bunu fark edeceğini ve kendilerini olumsuz değerlendireceklerini düşünürler. Sosyal ortama girdiklerinde yüz kızarmasından kokarlar, beklenti anksiyetesi oluşur (Koyuncu, 2011).

2.4.1.2 Tremofobi (Titreme Korkusu)

Sosyal ortamda titreme korkusudur. Toplum içinde bir şeyler içildiği zaman, başkalarının önünde yazı yazılacağı zaman el titremesi yaşanabilir. Kişi elinin titremesinden korktuğu için endişesi ile birlikte el titremesi de giderek artar. Yine gerçekten titreme ile titreme hissi birbiriyle karıştırılabilir (Koyuncu, 2011).

2.4.2 Performansa Dayalı Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, performansa dayalı ve etkileşime dayalı sosyal kaygı olarak sınıflandırılabilir. Performansa dayalı kaygıda insanlar başkalarının önünde bir şeyler yapmaktan kaygılanırlar. Topum önünde konuşma yapma buna örnek verilebilir (Stein ve Walker, 2003).

Silverman, La Greca ve Wasserstein (1995) ergenlerle ilgili yaptıkları bir çalışmada, %64.1'inin okulla ilgili konularda, %53.5'inin performans gerektiren durumlarda (sınıfta söz alma, sporda, müzikte veya derste performans sergileme gibi), %70.3'ünün daha önemsiz durumlarda (başkalarının duyguları konusunda) kaygılandıklarını bulmuşlardır. %62.1'i güveninin kötüye kullanılmasından, %48.9'u alay edilmesinden, %24.4'ü arkadaşları tarafından önemsenmemekten kaygılandıklarını ifade etmişlerdir.

2.4.3 Etkileşime Dayalı Sosyal Kaygı

Etkileşime dayalı sosyal kaygıda ise insan konuşmak, dinlemek, diğerlerinin söylediklerine veya yaptıklarına karşı uygun davranışlar sergilemek durumunda kalır. Buna bir partide diyalog kurmak örnek verilebilir. Bu durumda kişi, diyalogu başlatmak, başkalarına katılmak ve karşılık vermek zorundadır. Sonrasında insanların verdikleri tepkileri; sözel ve sözel olmayan davranışları algılamak zorundadır. Genellikle etkileşime dayalı sosyal durumlar performansa

dayalı sosyal durumlardan daha talepkardır; daha fazla mental yetenek ve sosyal beceri gerektirir. Şaşırtıcı biçimde insanlar performansa dayalı durumlardan daha fazla korkarlar (Stein ve Walker, 2003).

Tablo 2.1

Performansa/Etkileşime Dayalı Sosyal Kaygının Yaşandığı Durumlar Tablosu

Performansa Dayalı	Etkileşime Dayalı
Büyük bir gruba resmi konuşma yapma	Partiye gitme
Küçük bir gruba konuşma yapma	Sosyalleşme
Başkalarının önünde yazı yazma	Küçük diyaloglar kurma
Başkalarının önünde yemek yeme	Biriyle çıkma (dating)
Başkaları sınıfta otururken sonradan içeri girme	Öğretmene bir şey sorma
Başkalarının yanında enstrüman çalma	İş yerinde süpervizörüyle konuşma
Spor yapma	Satıcıdan yardım isteme
Halka açık tuvaletlere gitme	Yer-yön sorma

2.4.4 Durumluk Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı durumluk ve sürekli olmak üzere de sınıflandırılabilir. Durumluk sosyal kaygıda insanlar bir veya iki durumun kendilerini kaygılandırıldığını ifade etmişlerdir. Örneğin; toplum içinde konuşma ve yazma gibi (Stein ve Walker, 2003).

Durumluk sosyal kaygısı olanlar performans gösterecekleri durumlardan korkarlar. Örneğin; topluluğa konuşma yapma, toplum önünde yazı yazma, yemek yeme gibi. Sürekli sosyal kaygıya sahip olan insanlar da benzer durumlardan korkarlar. Fakat onlar ayrıca sosyal ortamlarda diyalog kurmaktan, resmi diyaloglardan, otorite figürleriyle konuşmaktan, sosyal ortamlara katılmaktan da korkarlar (Mannuzza ve ark., 1995). Sosyal kaygının türünü belirlemek için kişinin sosyal ve performansa dayalı durumlarda duyguları ve davranışları araştırılır (Gelernter, Stein, Tancard ve Uhde, 1992; Scheneir ve ark. 1991; Turner ve ark., 1992).

2.4.5 Sürekli/Yaygın Tip Sosyal Kaygı

Sürekli kaygı birçok sosyal durumdan korkma olarak tanımlanır. Sosyal kaygı birçok terimle ifade edilir: farklı, sınırlı, performans kaygısı, durumluk kaygı gibi (Heimberg ve ark., 1995).

Korkular çoğu toplumsal durumu kapsıyorsa bu belirleyici kullanılabilir. Yaygın sosyal fobisi olan kişiler, genellikle hem bir

eylemi toplum önünde gerçekleştirecekleri durumlardan, hem de toplumsal etkileşim durumlarından korkarlar. Yaygın sosyal fobisi olan kişiler başkalarına göre toplumsal becerilerde daha fazla hata yapma, toplumsal ve mesleki işlevsellikte daha fazla bozulma gösterme eğilimi taşırlar (DSM-4, 2001).

Sürekli kaygı görülen insanlarda bozukluğun başlangıç yaşı daha düşüktür. Bu kişiler genellikle durumluk kaygı gösterenlere göre daha az eğitim görmüşlerdir. Ayrıca daha kaygılı ve depresif yapıları vardır. Laboratuarda yapılan sosyal aktivite testlerinde daha düşük performans sergilerler (Gelernter, Stein, Tancard ve Uhde, 1992; Scheneir ve ark., 1991; Turner ve ark., 1992)

Mannuzza ve ark., (1995) sürekli sosyal kaygısı olan insanların genelde yalnız yaşadıklarını, kişilerarası ilişkilerden kaçındıklarını, majör depresyon ve alkolizmle karşılaşabildiklerini bulmuşlardır.

2.5 SOSYAL KAYGININ OLUŞUMUNDA ETKİLİ OLAN FAKTÖRLER

Sosyal fobinin nedenleri arasında genetik yatkınlık, öğrenmeye dayalı yaşantılar, mizaç gibi faktörler sayılabilir. Sosyal fobinin ailesel geçişle oluştuğunu gösteren çalışmalar vardır (Fyer ve ark., 1993; Reich ve Yates, 1988).

Kaygı bozukluklarının oluşmasında kalıtım, çevresel etkenler, anne-baba tutumları, stres, önemli yaşam olayları, inanışlar ve olaylarla başa çıkma biçimi gibi birçok faktör etkindir. Tek bir faktörün sebep olduğunu söylemek yanlış olur, birçok faktörün etkileşimi söz konusudur (Karancı, Gençöz ve Bozo, 2011).

Kaygı bozukluklarının doğasında aileden gelme yatkınlık olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda ailesinde sosyal fobi olanların sosyal fobik olma olasılığının kontrol grubundakilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Fyer, Mannuzza, Chapman, Liebowitz ve Klein, 1993). Bu durum özellikle sürekli sosyal kaygı vakalarında daha sık görülmüştür (Mannuzza ve ark., 1995).

Çocukluk çağında sosyal kurallara ilişkin ‘doğru’ ve ‘yanlış’ kavramları oluşur. Doğru davranışlar ödüllendirilerek, yanlış davranışlarsa cezalandırılarak öğretilmeye çalışılır. Gülünç bulma, dalga geçme gibi küçültme veya utandırma yoluyla cezalandırma en çok kullanılan cezalandırma yöntemlerindendir.

Böylece uygun olmayan davranışlardan, utanma duygusundan ve yüz kızarmasından kaçınmaya başlarız (Edalman, 2009).

Sosyal fobinin temeli çocukluk dönemlerinde atılır. 2-3 yaş arasındaki dönem ‘özerklik evresi’ olarak bilinir. Bu dönemde çocuklar bağımsız davranmak isterler. Bu dönemde sıkça cezalandırılan, aşırı derecede korunan çocuklar bu baskı sonucu utanç duygusu yaşarlar. Hakkını koruma özelliği yerine suçluluk duyguları gelişmeye başlar. Böyle yetişen çocuk yeni başlangıçlar yapmaktan çekinir, girişimcilik duygusu azalır (Burkovik, 2010).

Ergenlik döneminde başkalarının ne düşündüğüyle ilgilenmeye başlanır. Başkalarının ne düşündüğüyle ilgilenmeye başlayan ergen kendine ‘hayali seyirciler’ oluşturur. Bu dönemde fark edilmekten veya başkalarının düşündüklerinden, dikkatleri üzerinde toplamaktan korkulur (Edalman, 2009).

Çocukluk veya ergenlik döneminde yaşanan olumsuz öğrenme deneyimleri yetişkinlikte bireyin kaygılarının sebebidir. Küçük bir çocukken alay konusu olunması veya ergenlik döneminde bazı şeyleri becerememek ileriki yaşantıyı önemli ölçüde etkiler (Edalman, 2009).

2.6 SOSYAL KAYGI YARATAN DURUMLAR

Holt, Heimberg, Hope ve Liebowitz (1992) sosyal kaygı oluşumunu hızlandıran durumları dört kategoride toparlamışlardır. En fazla kaygı yaratan durum, resmi iletişim gerektiren durumlardır; seyircilerin önünde konuşma yapmak, bir gruba rapor vermek, bir toplantıda konuşmak gibi. İkinci kategori ise resmi olmayan konuşmaları içerir. Bu kategoridekiler, partiye gitmek, yabancılarla karşılaşmak gibi durumları kapsar. Üçüncü kategori girişkenlik becerisi gerektiren davranışları içerir: anlaşmazlık durumunu belirtmek, alınan bir ürünü iade etmek, satıcının ısrarlarına dayanmak gibi. Dördüncüsü, insanlar diğerleri tarafından gözlemlendiklerini hissettikleri zaman kaygı yaşarlar. Örneğin; çalışırken, yemek yerken, yazı yazarken kaygılanırlar.

Essau ve arkadaşları (1999) 12-17 yaş arası %50.8'i kız olan bir gruba anket uygulamış ve sosyal kaygıların şunlar olduğunu belirtmişlerdir:

- Başkalarının önünde performans sergileme ve sınav olma %31.1
- Konuşma yapma %19.7
- Söyleşi yapma %9.2
- Başkalarının yanında yeme, içme %8.3
- Sosyal ortamlara katılma % 7
- Başkalarının önünde yazma %2.9

Jones ve arkadaşları (1986) üniversite öğrencilerine kendilerini utandıran durumları sorulduğunda, yabancılarla ve otorite figürleriyle konuşmak cevapların %80'ini oluşturmuştur. Diğer kaygı yaratan durumlar ise, performans gerektiren durumlar (topluluğa konuşma yapma gibi), yeni insanlarla tanışma, karşı cinsle ilişkiler (karşı cinse çıkma teklif etme gibi), değerlendirilmeye dair durumlar (sözlü sınavlar ve mülakatlar gibi), diğerlerini etkileme (yüksek pozisyonda olma, diğerlerine çekici gelme gibi) olarak belirtilmiştir.

Sosyal anksiyete genellikle kişi tanımadığı bir ortamda veya tanımadığı kişilerle birlikteyken ortaya çıkar. Benzer bir şekilde karşı cins veya otorite figürleri ile olan ilişkilerde kaygı yaşanır. Bu durumda kişi endişesinin aşırı veya mantıksız olduğunun bilincindedir fakat tepkilerini kontrol edemez veya değiştiremez. Kişi, tek başına olduğu zaman veya tanıdığı insanlarla birlikteyken nadiren kaygılanır (Koyuncu, 2011).

2.6.1 Performans Gerektiren Durumlar

Performans gerektiren durumlar sosyal kaygı yaşayan insanları zorlar. Bu durumlarda aşırı korku ve heyecan yaşarlar. Kişi korkusunun aşırı ve gereksiz olduğunu bilse de kendisini kontrol edemez. Bu nedenle bu tür durumlarla karşılaşmamak için kaçınma davranışı gösterir. Böylece kişinin işlevselliğinde bozulmalar görülür. Bir gruba sunum yapmak veya izleyiciler önünde konuşmak bu durumlara örnek verilebilir (Koyuncu, 2011).

2.6.2 Yetenek, Bilgi ve Beceri Açısından Sınanmak

Bu durumlarda değerlendirilme anksiyetesi ortaya çıkar. “Sosyal fobiklerde kendine güven, başkalarının geri bildirimlerine bağımlı olduğundan, yetenek, bilgi ve beceri açısından sınanmak adeta ölüm-kalım meselesidir. Başkalarında iyi izlenim bırakma isteği çok yüksek düzeyde olduğu için kişi itibardan düşme korkusuyla yoğun bir değerlendirilme anksiyetesi yaşar. Bu kaygı ve endişe ise kişinin performansını etkiler” (Koyuncu, 2011).

2.6.3 Otorite ve Üst Konumdaki Kişilerle Konuşmak

Otorite denilince akla şef, müdür, bir öğrenci için öğretmenleri ya da okul müdürü, devlet memurları için amir, müdür gibi konumda olan insanlar gelir. Sosyal fobikler kendilerinden alt konumda olan insanlarla kısmen daha rahat ilişki kurarlar. Otorite figürleriyle konuşmaktan, onlara telefon etmekten, sorduklarına cevap vermekten çekinirler. Bu kişilerin yanında hata yapmaktan korkarlar. Performanslarının mükemmel olmasını isterler. Sözlü sınavlar ve mülakatlar kaygı yaratan durumlara örnek verilebilir (Koyuncu, 2011).

2.6.4 İlgi Odağı Olmak

Bu durumda da değerlendirilme kaygısı yaşanır. Karşı tarafta iyi izlenim bırakmak, hata yapmamak, davranışlarının ve konuşmalarının kusursuz olması gibi gerçek dışı düşünceler mevcuttur. Bu düşünceler de kişinin performansını etkiler. Başkalarının yanında yazı yazmak, toplantıda söz almak, toplantıda herkes yerini aldıktan sonra içeriye girmek, kalabalık bir yerde yemek yemek örnek olarak verilebilir (Koyuncu, 2011).

2.6.5 Grupla Yapılan Aktiviteler

Kalabalık bir ortamda kişi ilgi odağı haline gelebilir, karşı cinsten birileriyle veya yabancılarla karşılaşabilir. Sosyal kaygılı insanlar ya grup aktivitesine katılıp sessizce bir kenara çekilir ve kendini güvene alır ya da bu tür aktiviteler katılmayarak kaçınma davranışı gösterir. Arkadaş toplantıları, partiler gibi sosyal ilişkilerin yoğun olduğu yerler sosyal kaygılı birey için büyük bir korku ve endişe kaynağıdır. Bu durumlarda yoğun bir değerlendirilme anksiyetesi yaşarlar (Koyuncu, 2011).

2.6.6 Karşı Cinsle İletişim ve Flört

Sosyal kaygılı insanlar için karşı cinsle iletişim kurmak ve flörtü başlatmak zordur. 20-30 yıl öncesine kadar bu özellik kadınlar için fazla zorluk oluşturmazsa da, kadınların kariyer sahibi olmaya başlamasıyla birlikte bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Koyuncu, 2011)

2.6.7 Yabancılarla İletişim

Tanımadığımız biriyle telefonda konuşmak, onlarla aynı fikirde olmadığımızı söylemek, satın aldığımız malı iade etmek için geri götürmek, ısrarlı bir pazarlamacıya karşı koymak bu durumlara örnek verilebilir. Bu durumlarda kişinin değerlendirilme, kabul ve onay görme endişesi başlar ve kaygı yaşanır (Koyuncu, 2011).

2.7 SOSYAL KAYGILI ERGENLERİN ÖZELLİKLERİ

Gelip geçici sosyal kaygıya ya da kaçınmaya çocuklarda ve ergenlerde sıklıkla rastlanır. Örneğin; ergenlik dönemindeki bir kız erkeklerin yanında yemek yemekten belli bir süre kaçınabilir. Ancak belli bir süre sonra olağan davranışa geri döner (Köroğlu, 2006).

Sosyal kaygılı insanlar, eleştirilmeye ve reddedilmeye duyarlıdır. Haklarını savunmada güçlük çekme, benlik saygısının düşük olması ve aşağılık duygusu da sosyal kaygıya eşlik eden diğer özelliklerdendir. Sosyal kaygılı kişiler başkaları tarafından dolaylı olarak değerlendirecekleri sınav gibi durumlarda da kaygılanırlar. Bu kişiler sınav kaygıları ve sınıfta yeteri kadar katılım gösteremedikleri için çoğunlukla ders başarısızlığı gösterirler. Toplum önünde veya meslektaşlarıyla konuşmaktan kaçındıkları için mesleklerinde de başarısızlıklar görülebilir. Toplumsal destek sistemleri oldukça zayıftır. Bu nedenle evlenme eğilimi göstermezler. Sosyal becerilerinde yetersizlikler görülebilir. Çok ağır olgularda işsiz kalma, hiç arkadaşın olmaması, sonu

gelmeyen ilişkilere bağlanıp kalma, doğup büyüdüğü aile ortamından uzaklaşamama gibi davranışlar gözlenebilir (Koroğlu, 2006).

Sosyal fobiklerde özgüven eksikliği de önemli bir sorundur. Sosyal fobi tedavisine başvuranların önemli bir kısmı da bu sorunun çözümü için istekli olmaktadır. Sosyal fobik kişiler kendi olumlu özelliklerini görmezden gelerek, olumsuz özelliklerine odaklanırlar. Bu özelliklerinin bebeklik ve çocukluk yaşantılarıyla ilişkili olduğu unutulmamalıdır (Koyuncu, 2011).

Ergenler birçok olayı stres yaratan durum olarak tanımladıklarından, sürekli sosyal kaygı tipinin ergenlerde yaygın olduğu düşünülmektedir. Birçok ergen resmi veya resmi olmayan sosyal ortamlarda başkalarıyla konuşmaktan, başkaları tarafından izlenilmekten korkarlar (Kearney, 2005).

Sosyal kaygı veya fobi yaşayan ergenler, karşı cinsle çıkmaktan, iş görüşmelerinden, akrabalarla görüşmekten, kapıya bakmaktan, telefonu cevaplamaktan ve restorantta yemek siparişi vermekten korkarlar (Albano, Chorpita ve Barlow, 2003).

İnsanların aşırı dikkatini çekmek veya yargılanmak, olumsuz değerlendirilmek ergenleri korkutur. Birçok çalışmada, kızların erkeklere göre sosyal kaygı ve olumsuz değerlendirmekten korkma puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Beidel, Turner ve Morris, 2000).

Araştırmalar kendi kendini değerlendirmeyi gerektiren ölçeklerden oluştuğundan erkeklerin sosyal kaygıyla ilgili bilgi vermekten kaçındıklarını da göz önünde bulundurmak gerekir. Ayrıca bazı araştırmalara göre erkeklerin kızlara göre tedavi için daha sık başvurdukları görülmüştür (Compton, Nelson ve March, 2000).

Sosyal kaygı yaratan bazı durumların kızlardan daha fazla kaygıya sebep olduğu görülmüştür. Essau ve arkadaşlarının (1999) araştırmalarında, kızların performansa dayalı durumlarda ve sınava girdiklerinde, erkeklere göre daha fazla kaygılandıkları görülmüştür. Topluluk içinde yeme, içme, başkalarıyla iletişim kurma veya kaçınma davranışında cinsiyetler arasında fark görülmemiştir.

Kızlarda yüksek sosyal kaygı, kendini değersiz görmeyle ve sosyal beceri eksikliğiyle ilişkili bulunmuştur (Kearney, 2005).

Sosyal kaygı yaşayan gençler sosyo-ekonomik olarak birbirinden farklılık göstermektedir (Beidel ve ark., 1999; Strauss ve Last, 1993).

Sosyal kaygı yaşayan gençler başarısız olmaktan, eleştirilmekten, okula gitmekten de korkarlar. Sosyal fobisi olan gençler diğerleriyle kıyaslandığında kendilerini daha depresif hissettiklerini ifade etmişlerdir (Beidel ve ark., 1999; Strauss ve Last, 1993).

Sosyal kaygılı olan bazı insanların intihar risklerinin daha fazla olduğu bulunmuştur (Davidson, Hughes, George ve Blazer, 1993).

Sosyal fobisi olan ergenler aynı zamanda madde kullanımı için de risk grubundadırlar (Woodward ve Ferguson, 2001).

Sosyal kaygısı olan gençlerin diğerkaygı bozukluklarını ve davranış bozukluklarını, özellikle depresyon geçirme olasılığının olduğunu ifade etmişlerdir (Brady ve Kendall, 1992).

Yetişkinlerdeki gibi ergenler de, sosyal, akademik ve mesleki işlevlerini yerine getirmekte zorluk yaşamaktadırlar (Albano ve Detweiler, 2001).

Sosyal kaygılı ergenler diğerkleriyle karşılaştırıldığında kaygı yaratan durumlarda olumsuz baş etme yöntemlerini kullandıkları görölmüştür. Kaçınma davranışı olumsuz baş etme yöntemlerindendir. Kaçınma davranışına, bir yere gidildiğinde hasta olduğunu söyleme, ağlama, reddetme, kendi ismi söylenmesin diye göz teması kurmama, başkalarının kendisiyle konuşmasını istememe, umumi tuvaletleri kullanmamak için eve gelinceye kadar bekleme örnek olarak verilebilir (Kearney, 2005).

Kaçınma davranışı ergenlerin gelişimsel görevlerini yerine getirmelerini engeller. Bunlar; karşı cinsle çıkma, okul dışında çalışma, liseyi veya okulu

bitirme, sosyal olarak bağımsız ve girişken olma, sosyal destek ağları geliştirme gibi davranışlardır (Kearney, 2005).

Kaçınma davranışları arkadaş ilişkilerini de olumsuz etkiler. Yeni arkadaş edinmeyi ve bir gruba dahil olmayı engeller ve sosyal becerilerin gelişmesini önler (Kearney, 2005).

Beidel ve ark. (1999) sosyal kaygılı gençlerin %75'inin arkadaşlarının olmadığını veya az sayıda arkadaşının olduğunu, %50'sinin ise okulu sevmediğini, akranlarıyla yapılan aktivitelere katılmadığını belirtmiştir. Sosyal fobisi olan çocukların daha çok yalnız olacakları aktiviteleri seçtiklerini, sosyal ilişkilerinin zayıf olduğunu söylemişlerdir. Bu çocukların öğretmenleri ve ebeveynleri onların sessiz, utangaç, yalnız veya tek arkadaşlarının olduğunu belirtmişlerdir (Albano ve ark., 2003).

Spence ve arkadaşları (1999) sosyal fobisi olan gençler ve aileleri, sosyal fobili gençlerin yaşlılarına kıyasla daha az girişken ve sosyal becerilerinin zayıf olduğunu belirtmişlerdir. Birebir gözlemlerde ise sosyal fobisi olan gençlerin birkaç okul arkadaşının olduğu ortaya çıkmıştır.

Sürekli sosyal kaygılı yetişkin bireyler sosyal fobiyle erken yaşlarda tanışmakta, semptomları daha ağır seyretmektedir (Mannuzza ve ark, 1995; Turner, Beidel ve Townsley, 1992).

Sosyal kaygılı ergenlerin bilişsel çarpıtmaları vardır ve sosyal ortamlardan uzak dururlar. Kendilerinin değerlendirileceği ortamlara girmekten kaçınırlar ve performans sergileyecekleri zaman kaygılanırlar. Dış görünüşlerini de önemserler (Albano, 2003).

Birçok sosyal kaygılı ergen üniversiteye hazırlanmaz ve uzun zaman ailelerine bağımlı yaşarlar (Albano, 2003).

2.8 SOSYAL KAYGININ KURAMSAL AÇIKLAMASI

2.8.1 Bilişsel Model

Sosyal fobinin temelinde birisinin diğerleri üstünde olumlu bir izlenim bırakma isteği ve kendisinde bu izlenimi bırakacak becerilerin olup olmadığı konusunda tereddüt vardır. Önceki deneyimlerin, var olan davranışlarla etkileşimi sonucu, sosyal fobisi olanlar kendi dünyalarını sosyal durumların kendileri için tehlikeli olduğunu düşünerek kurarlar. Sosyal durumlarla karşılaştıklarında şunları düşünürler:

- 1) Uygun ve kabul görmeyecek davranış sergilemekten korkma
- 2) Bu gibi durumlar statünün kaybolması, değerlerinin azalması ve reddedilme gibi feci sonuçlara neden olur (Clark ve Wells, 1995).

- 3) Sosyal kaygı takım yıldızı gibi birçok bileşeni barındırır. Kaygının bilişsel, somatik, duygu duruma ilişkin ve davranışsal boyutları vardır. Bu bileşenler bizi çevredeki tehlikelere karşı korur (Trower ve Gilbert, 1989). Tehlike gerçek olmak yerine hayaliyse kaygı tepkileri uygun değildir. Böyle bir durum işlevsel bir amaca hizmet etmek yerine sosyal kaygının devamını sağlar. Kaygının ve algılanan tehlikenin kaynağı somatik ve davranışsal belirtiler olabilir. Örneğin yüz kızarması birinin kendisini aptal durumuna düşürmesi olarak yorumlanabilir veya kalp çarpıntısı kontrolünü kaybetme korkusu yaratabilir. Sosyal fobisi olanların zihni verdikleri somatik tepkilerle ve sosyal çevrenin olumsuz değerlendirme düşünceleriyle meşgul olur. Sosyal kaygısı olan bireyler kaygı anında arkadaşça olmayan davranışları ortaya çıktığı için korkularını bir süre sonra gerçekleştirmiş olurlar (Clark ve Wells, 1995).

Sosyal kaygının bilişsel, somatik, davranışsal ve duygulanımla ilişkisi vardır. Kaygı, endişeli düşünceler ve bilişsel yapı sonucunda oluşur. İnsanlar kaygılı oldukları zaman yaşadıkları veya yaşayacakları şeylerin çok kötü olduğunu düşünürler. İkinci olarak kaygı yaşandığı zaman kalp çarpıntısı gibi somatik belirtiler görülür. Üçüncüsü; kaygı yaşanan ortamlardan kişinin kaçınması söz konusu olabilir. Dördüncüsü; Kaygı hoş olmayan duygulara sebep olur. Kaygılı insanlar umutsuz, kızgın ve depresif olurlar (Leary ve Kowalski, 1997).

Beck'e göre (2006) sosyal kaygısı olan bireyler sosyal ortamlarda utanmaktan korkarlar. Kişi karşısındakilerin düşüncelerine önem veriyorsa ve onlar tarafından olumsuz değerlendirileceğini düşünürse, utanır. Diğer insanlar görüşlerini söylemeseler bile onların düşüncelerine dair olumsuz tahmin utancın önemli bir bileşenidir. Utancın oluşmasında temel neden kişinin izlenmeye maruz kalması veya izlendiğini düşünmesidir. Bu duygu toplum tarafından kabul görmeyen bir davranış yapıldığı zaman oluşur. Kişi davranışını kendisinin zayıflığına, beceriksizliğine veya eksikliğine yorar.

Beck'e göre (2006) sosyal kaygı bireyin istemediği durumları yaşamasına sebep olur. Kişi olumsuz bir deneyim yaşamasa da, bir sonraki deneyiminde olumsuz beklenti içine girer.

Clark ve Wells'e (1995) göre kişi kendisine aşırı odaklanarak çevresine dikkat etmez. Yani vücut ısısına, ellerine, sesine ve konuşmasına aşırı dikkat eder. Sosyal kaygı belirtilerinin çevresi tarafından algılanacağı konusunda endişelenir. Kendi duygularını gerçekmiş gibi algılar. Buradaki bilişsel çarpıtma 'duygudan çıkarsama' olarak adlandırılır.

Kişi, aşağılanmış hissetmekle aşağılanmayı, kontrolsüz hissetmekle gerçek kontrolsüzlüğü, anksiyeteli hissetmekle anksiyeteli görünmeyi birbirine eş tutar. Sosyal ortam korkutucu olarak algılandığında ise 'otomatik anksiyete programı' devreye girer (Clark ve Wells, 1995).

Kaygıyı yaşamaktan korkan birey bu duyguyu yaşamamak için güvenli davranışlar geliştirir veya kaçınma davranışında bulunur. Sosyal ortamlarda bulunmamak kişinin kendi kendine öfke duymasına sebep olur. Sosyal ortamlarda beklediği yüksek performansı yakalayamayan bireyin özgüveni azalır ve kısır döngü içerisinde sosyal ortamlardan kaçınmaya devam eder. Bu durum ilerledikçe bireyde var olan sosyal kaygı bozukluk halini alır, bu da sosyal fobi olarak adlandırılır (Koyuncu, 2011).

Beck, bu durumu değerlendirme korkusu olarak tanımlamıştır. Sosyal anksiyete yaşayan insanların temel korkusu başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmektir. Sosyal kaygı kişinin dikkatle inceleneceğini, test edileceğini veya yargılanacağını düşündüğü zaman ortaya çıkar. İlginin merkezi olmak da sosyal kaygılı bireyi rahatsız eder. Bireye göre konuşmasının akıcılığı ve özgüveni diğerleri tarafından incelenmektedir.

Sosyal kaygısı olan kişinin özgüveni diğer insanların kendisini değerlendirmelerine bağlıdır. Eğer kişi çevresinden olumlu tepkiler alırsa iyi bir izlenim bıraktığını düşünür ve kendisine olan güveni artar. Bunun aksine kişi çevreden olumsuz tepkiler alırsa kendisini saldırıya açık hisseder ve kendisine olan güveni azalır (Beck, 2006).

2.8.2 Kendini Sunuş Modeli

Birçok insan başkaları üzerinde yarattığı izlenimi önemser. Doğru izlenimin yaratmanın önemsenmesi mantıklıdır. İnsanlar diğerlerinin kendileri hakkında ne düşündüklerini önemserler (Leary ve Kowalski, 1995).

İnsanlar diğerlerinin kendileriyle ilgili ne düşündükleri konusunda haklı olarak endişelenirler. Sosyal kaygı diğer insanların düşünceleriyle ilgilenildiği zaman ortaya çıkar. İnsanlar, sosyal durumları hayal ederken de sosyal kaygı yaşayabilirler (Leary ve Kowalski, 1997).

Başkalarının düşüncelerine önem vermek empatik bir tavidir. Fakat başkalarının düşüncelerine aşırı önem vermek kaygı, endişe, kararsızlık yaratır ve utanç duymaya sebep olur (Edalman, 2009). Kişi başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerine önem veriyorsa, olumlu izlenim bıraktığını düşündüğünde iyi, olumsuz izlenim bıraktığını düşündüğünde kötü hisseder. Yani kendi değerini başkalarının düşüncelerine bağlamış olur (Koyuncu, 2011).

İnsanlar genellikle içinde bulunduğu toplumun veya grubun kabul göreceği biçimde davranmaya çalışır. Bunun temel nedeni bireyin toplumda iyi izlenim bırakma isteğidir. Birey başkaları tarafından yetersiz veya beceriksiz olarak algılanmak istemez. Utanma duygusunun kaynağı başkalarında olumlu izlenim bırakma isteğidir (Edalman, 2009).

Sosyal fobiyle ilgili teorilerin merkezinde şu soru vardır: ‘Kişilerarası ilişkilerde kaygı yaşayan insanlar neden korkarlar?’ Kendini sunuş modeli, bu soruların cevabını insanların kişilerarası ilişkilerdeki amaçlarına bağlar (Schlenker ve Leary, 1982). Kendini sunuş modeli önerilmeden önce, mevcut teoriler sosyal beceri eksikliğini ön plana almaktaydı. Bazı teoriler de sosyal kaygıyı insanların olumsuz değerlendirmesinden korkmaya bağlamaktaydı. Bu yaklaşımlar sosyal kaygının nedenlerini önemli ölçüde açıklamışlardır. Fakat bireyin işlevsel olmayan davranış ve düşüncelerini açıklarken, sosyal ortamlarda sosyal beceri eksikliğinin veya olumsuz değerlendirmenin neden insanları gerginleştirdiğini açıklayamamışlardır (Leary ve Kowalski, 1995).

Sosyal kaygı, kişilerarası ilişkilerdeki yargıların varlığında veya yargıların oluşma ihtimali olduğunda ortaya çıkar. Sosyal yargılar hayali veya gerçek bir durum sonucunda oluşabilir (Schlenker ve Leary, 1982). Aslında sosyal kaygı basit bir tanımlamayla ‘yargılanma kaygısı’ olarak da tanımlanabilir (Beck ve Emery, 2006).

Kendini sunuş modeli, sosyal kaygının, kendini sunma konusundaki endişeden dolayı arttığını savunmaktadır. İnsanlar çok çeşitli nedenlerden dolayı diğerleri üzerinde bıraktıkları izlenimi düşünürler. Örneğin sosyal kaygılı bazı bireyler diğerleri tarafından kabul edilmeyi önemserler. Bazıları da olumsuz izlenim bırakmaktan korkarlar. Bazıları ise diğerlerini etkilemek için gereken sosyal becerilerin kendilerinde olmadığını düşünürler. Daha önce sosyal

durumlarda yaşanan başarısızlıkların da etkisiyle olumsuz duygular taşıyabilirler (Leary ve Kowalski, 1995).

Kendini sunuş modeline göre sosyal kaygılı bireyler veya sosyal kaygıya yatkın olan bireyler diğer insanlar üzerinde etki bırakmayı diğerlerine göre daha fazla önemserler. Diğer insanlarla kıyaslandıklarında sosyal kaygılı bireyler kendini sunmayla yüksek düzeyde ilgilenmişlerdir. 1) Diğerleri üzerinde bıraktıkları izlenimin farkındadırlar. 2) Kendilerini izlerler (diğerlerinin izlenimlerini kontrol ederler) 3) Olumsuz değerlendirilmekten korkarlar (Leary, 1983; Leary ve Kowalski, 1993).

Kendini sunuş modeli, sosyal durumlarda hangi insanların kaygı yaşadığının derecesini bireysel farklılıklarla açıklar. Örneğin tanı almamış utangaç insanlar sosyal kaygılılarla kıyaslandığında, sosyal kaygılıların günlük işlevlerini yerine getirmede daha fazla eksiklikler görüldüğü, kaçınma davranışının daha sık olduğu, sosyal durumlarda fizyolojik belirtileri daha yoğun gösterdikleri, sosyal beceri eksiklikleri olduğu ortaya çıkmıştır (Turner, Beidel ve Larkin, 1986).

Kendini sunuş modeline göre (Schlenker ve Leary, 1982) aşağıdaki koşullar oluşunca kaygı yaşanır: İnsan;

- 1) İnsanlar üzerinde belli bir izlenim bırakmak istediği zaman
- 2) Bu izlenimi bırakamayacağına dair şüphe duyduğu zaman kaygılanır. Eğer insanlar diğerleri tarafından nasıl algılandıklarına dikkat etmezlerse,

istedikleri izlenimi bırakacakları konusunda kendilerinden eminlerse sosyal kaygı oluşmaz.

Bazı araştırmacılar, sosyal kaygının insanların diğer insanlar üzerinde olumsuz veya istenilmeyen etki bırakacaklarını düşündükleri zaman kaygılarının artacağını düşünmüşlerdir. Bu yorum iki nedenden dolayı yanlıştır. Birincisi, bazı durumlarda insanlar olumsuz ve sosyal olarak kabul görmeyen izlenim yaratmak isterler. Örneğin kandırılmamak için gözdağı verir gibi görünmek isterler (Kowalski ve Leary, 1990). İkincisi, insanlar iyi izlenim bıraktıklarını düşünseler dahi kendi amaçlarına ulaşmak için yeterli bulmadıkları için kaygılı hissedebilirler. Bu nedenlerle bizler ‘belirli’ ve ‘istenilen’ izlenim bırakmaya çalışırız; ‘olumlu’ ve ‘sosyal olarak istenilen’ izlenimi değil. İnsanın kendini sunuşunun etkili olup olmadığı, kendisinin yaratmak istediği izlenime bağlıdır; bu izlenimin olumlu olup olmaması veya toplumun yargılarına bağlı değildir (Leary ve Kowalski, 1995).

Kendini sunuş modeli sosyal kaygıyla ilgili yapılmış diğer açıklamaları bütünleştirir. Örneğin; Sosyal kaygı, kabul edilme konusunda gerçekçi olmayan düşüncenin, olumsuz değerlendirmenin, sosyal beceri eksikliğinin ve klasik koşullanmanın birleşmesi olarak görülür (Leary, 1983).

Bazı insanlar diğerleriyle kıyaslandığında, çevreden çok kendilerine odaklandıkları görülmüştür. Kişinin kendisine yönelme eğilimi öz-bilinç olarak tanımlanır. Araştırmalar, öz-bilincin iki yönü olduğunu göstermiştir. Bunlardan ilki düşünce ve duygulara yönelik farkındalık, yani kişisel öz-bilinçtir. İkincisi

ise gözlemlenebilir davranışlara yönelik toplumsal öz-bilinçtir. Kişisel öz-bilince sahip insanlar kendi duygularının farkındadırlar ve kendilerine dönüktürler. Toplumsal öz-bilince sahip insanlar ise daha çok diğer insanların kendileri hakkında ne düşündükleriyle ilgilenirler. Başkalarında olumlu izlenim bırakma kaygısı yaşarlar. Çalışmalar utangaç veya sosyal kaygılı insanların toplumsal öz-bilince sahip olduklarını göstermektedir (Edalman, 2009).

Kendini sunuş modeline göre benlik saygısıyla sosyal kaygı dolaylı olarak ilişkilidir. Çünkü sosyal kaygısı olan insanlar diğer insanların kendilerinden daha olumlu karşılandıklarını düşünürler (Baumeister, Tice ve Hutton, 1989).

2.9 ERGENLERDE SOSYAL KAYGININ SAĞALTIMI

Sosyal kaygı, işlev kaybına yol açan bir bozukluktur. Sosyal kaygı bozukluğu genellikle 15 yaşın öncesinde başlar. Tedaviye erken başvurulması, tedavinin etkinliğini ve kişinin yaşam kalitesini etkileyecektir. Buna karşın hastaların tedavi için başvurması erken değil, geçtir (Koyuncu, 2011).

Sosyal fobiyi tetikleyen bir olay varsa, o olayın anlaşılması tedavide önemlidir. Sosyal fobinin başlamasında toplum önünde yaşanmış bir pot kırma veya herkesin güldüğü bir durum tetikleyici olabilir. Bazen ise bir hastalık, taciz, tecavüz, saldırıya uğrama gibi travmatik yaşantılar hastalığın başlamasında

tetikleyici olabilir. Kişinin bu olaylarla ilgili çarpıtılmış düşünceleri olabilir. Bu düşünce ve olayları konuşmak tedavide önemlidir (Koyuncu, 2011).

2.9.1 Sosyal Beceri Eğitimi

Sosyal beceri eğitimi, sosyal kaygı tedavisinde bilişsel davranışçı terapi ile beraber önerilmektedir. Sosyal fobiklerin önemli bir kısmı temel sosyal beceriler konusunda kaygı yaşamaktadırlar. Sosyal fobikler konuşurken ilgi odağı haline gelmekten korktukları için konuşma başlatmakta zorluk çekerler ve konuşmada genellikle dinleyici olurlar. Konuşmayı başlattıklarında sesleri boğuk, vurguları düşük, dağınık şekilde konuşurlar. Sosyal fobikler genellikle göz kontağı kurmazlar, karşı tarafı dinleliyormuş gibi görünürler. Karşı tarafı kırmamak adına düşüncelerini söylemekten çekinirler. Çatışmadan kaçındıkları için başkalarını eleştirmekten kaçınırlar, kendilerine karşı yapılan eleştirilerde ise alttan alırlar ve kendi görüşünde ısrar etmezler (Koyuncu, 2011).

Sosyal fobikler yardım isteme ve reddetme konusunda sıkıntı yaşarlar. Karşı tarafa yük olmak ve reddedilmek istemezler. Sosyal fobiklerin sorun yaşadıkları başka bir durum da iltifat kabul etme ve iltifat etmedir. Kendilerine iltifat edildiğinde utandıkları için kızarırlar. Sosyal fobikler başkaları ile konuşurken kendileri ile ilgili düşündüklerinden konuşmaları akıcı olmaz. Sosyal fobiklerin bu nedenlerle iletişim becerileri kazanmaları önemlidir. Ayrıca beden dilini de iyi kullanamazlar. Sosyal ortamlarda doğal ve rahat değildirler.

Genel olarak değerlendirildiğinde, sosyal fobiklerin hemen hemen tüm sosyal becerilerde eksikliklerinin olduğu görülebilir (Koyuncu, 2011).

2.9.2 Bilişsel-Davranışçı Terapi

Bilişsel-davranışçı terapide danışman danışanın sorununu değerlendirir, danışanı problemi hakkında bilgilendirir, kaygılı düşüncenin üstesinden gelmek için stratejiler üretmesine yardım eder, fiziki semptomlar ve kaygılı davranışlar üzerinde çalışır (Stein ve Walker, 2003).

Geçmiş yaşıntılarında sosyal olarak başarılı olan insanların, daha çok kendine güvenmesi ve daha az kaygılı olması beklense de, her zaman bu durum yaşanmayabilir. İnsanlar, başarı yakaladıkça standartları yükselir. Sonuç olarak geçmişte yaşadıkları başarıdan tatmin olmazlar (Leary ve Kowalski, 1997).

Sosyal kaygı nedeniyle gelen danışanların kendilerini değerlendirirken genellikle yüksek standartlara sahip oldukları görülmüştür. Bu tür olgularda bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri kullanılabilir. Danışana gerçekçi olmayan beklentilere girdiği zaman kaygısının arttığı hissettirilmelidir. Kendilerini ve sosyal yaşıntılarını daha uyumlu görmeleri öğretilmelidir (Leary ve Kowalski, 1997).

Sosyal fobinin bilişsel davranışçı terapisinde bilişsel yeniden yapılandırma, maruz bırakma teknikleri öncelikli olarak kullanılsa da otomatik

düşüncelerin bulunması, güvenlik ve kaçma davranışları üzerinde de durulmalıdır. Beklenti anksiyetesi ve dikkat odağının kontrol edilmesi konularında da çalışılması önemlidir (Koyuncu, 2011).

2.9.3 Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi

Bu terapinin olumlu tarafı sosyal fobisi olanların korktukları durumlarla grup ortamında karşılaşma imkanı bulmalarıdır. Ayrıca grup lideri otorite figürünü temsil ettiği için kişi otoriteye karşı duyduğu kaygıyla da yüzleşir. Grup yaşantısında yabancı kişilerle ve karşı cinsle karşılaşma imkanı bulurlar. Kişi kalabalık ortamda kendini ifade etme olanağı bulur. Diğerlerinin de benzer sorunlar yaşadığını görmek sorunu doğru değerlendirmesini sağlar. Grup liderinin davranışını model alabilir. Bu da beceri eğitimi için önemlidir (Koyuncu, 2011).

2.9.4 Kendi Kendine Yardım (Self-Help Treatment)

İnsanlar kendi kendilerinin sorumluluğunu alır. Terapistle gerek yoktur. Sosyal kaygı ve utangaçlık için çok başarılıdır (Kearney, 2005).

2.9.5 Psiko-sosyal Tedavi:

Bu tedaviler şunları kapsar: çocuk-ebeveyn ve aile merkezli tedaviler.

2.9.6 Çocuk Merkezli Tedavi:

Çocuk merkezli tedavi genellikle bilişsel-davranışçı yönelimlidir ve psiko-eğitim, kendi kendini kontrol, somatik belirtileri kontrol etme egzersizleri, bilişsel terapi, sosyal beceri eğitimi, girişkenlik becerisi eğitimi, maruz bırakma egzersizlerinden oluşur (Kearney, 2005).

2.9.7 Psiko-Eğitim

Psiko-eğitim sosyal kaygısı olan gençlerde sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntem çocuğu ve aileyi sosyal kaygı hakkında bilgilendirmeyi kapsar. Sosyal kaygının fizyolojik, bilişsel ve davranışsal bileşenleri açıklanır. Bunun dışında çocuk ve aile bireyleri kaygının nasıl başladığı ve sürdüğü konusunda eğitilir (Birmaher ve Ollendick, 2004). Bunu yaparken çocuğun kendi deneyimleri de kullanılabilir. Ayrıca kaygının sonucu verilen tepkiler de çocuğa gösterilir (Kearney, 2005).

Psiko-eğitim tedavinin gerekçelerini aileye sunarken bu sayede tedavinin erken başlamasını sağlar (March ve Ollendick, 2004). Destekleyici psikoterapi de psikoeğitim ile birlikte birçok yaklaşımda kullanılmıştır (Silverman ve ark., 1999).

2.9.8 Kendi Kendini Kontrol

Psikoeğitim ile birlikte kendi kendini kontrol de, sosyal kaygının neden olduğu fizyolojik semptomları, mantıksız inançları ve kaçınma davranışlarını anlamada ve tanımada kullanılır (Ginsburg ve Walkup, 2004).

Kendi kendini kontrol yönteminde günlükler ve seyir defterleri kullanılarak çocuğun belli zamanlarda kaygısını ve korkusunu yazması sağlanır. Bu yöntem, çocuğun ve danışmanın önemli olayların sonuçlarını tanımalarını sağlar. Danışanın farklı durumlarda neler yaşadığı konusunda bilgi verir. Ayrıca bu yöntem, danışma sürecinde mükemmel ve duyarlı bir ölçme aracıdır (Kearney, 2005).

2.9.9 Somatik Belirtileri Kontrol Egzersizleri

Kaygının yol açtığı fiziksel belirtileri ortadan kaldırmak için bu yöntem kullanılır. Bu yöntem, rahatlama eğitimi ve nefes alma egzersizlerinden oluşur (Kearney, 2005).

2.9.10 Ebeveynlere Yönelik Eğitim:

Ebeveynlere yönelik eğitim, acil durumları yönetme ve uygun olmayan çocuk davranışlarına sebep olan ebeveyn tutumları konusunda eğitimleri kapsar (Kearney, 2005).

Sosyal kaygılı gençler için beklenmedik olay yönetim süreçleri ve çocuğa dayalı tedavi genellikle bütünleştirilerek yapılır. Ailenin katılımı birçok durumda kullanılır. Örneğin; çocuğa teröpatik ödevler (maruz bırakma egzersizleri) verildiğinde, okula gelme konusunda, günlük sosyal etkileşimlerde ve performansa dayalı durumların öncesinde aileyle işbirliği yapılabilir (Kearney, 2005).

Beklenmedik olay yönetim süreçleri ebeveyne yönelik diğer yöntemlerde de kullanılır. Örneğin; Uygun olmayan davranışı bastırmada ve engellemede, uygun becerileri günlük hayatta kullanmayı teşvik etmede kullanılabilir (Kearney, 2005).

2.9.11 Aileye Dayalı Diğer Tedavi Yöntemleri:

Aile temelli tedavi sosyal kaygılı gençler için uygun bir yöntemdir. Örneğin genç ve ailesi arasında uygun görülen davranışı teşvik etmek, uygun olmayana vazgeçirmek için yazılı bir anlaşma yapılabilir (Kearney, 2005).

Bu teknik ayrıca aile üyelerinin müzakere etme ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesini sağlar (Kearney, 2005). Kontrat yapma, sosyal fobiyle eş zamanlı görülen problemlerin çözülmesine de katkı sağlar. Okulu reddetme davranışları buna örnek verilebilir. Kontrat yapma, ‘yeniden adlandırma’ , iletişim ve problem çözme becerileri eğitimi gibi birçok aile terapisi tekniğini barındırır (Kearney, 2005).

2.9.12 Diğer Tedavi Yöntemleri:

Sosyal kaygılı gençlerin tedavisinde okul temelli çalışmalar da kullanılır. Öğretmenler veya diğer okul personeli sosyal davranışları pekiştirme, maruz bırakma gibi tekniklerin uygulamasına katılabilir. Ayrıca sınıf ortamı da kızgınlığı ve tehdit etmeyi içeren davranışlar konusunda düzenlenebilir. Okul personelinin tedaviye uygun davranması için konsültasyon yapılmalıdır. Ebeveynlerle okul personelinin güçlü ilişkisi, önleme çalışmalarının etkili olması açısından önemlidir (Kearney, 2005).

BÖLÜM III

3.1 YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan araştırma modeli, evren ve örneklem, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenecek yol ve verilerin analizinde uygulanan istatistiksel teknikler açıklanmıştır.

3.1.1 Araştırma Modeli

Araştırmada ön test son test kontrol gruplu tam deneysel desen kullanılmıştır. Bu desen doğrultusunda araştırmanın başlangıcında sosyal kaygı düzeyini belirlemek amacıyla gruplara Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirmekten Korkma ve Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk ölçekleri uygulanmıştır. Ölçek sonuçlarına göre sosyal kaygısı yüksek olan öğrencilerden yansız atamayla deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubu oluşturulurken öğrencilerin grup rehberliği programına katılım istekleri de dikkate alınmıştır. Deney grubuna 10 haftadan oluşan grup rehberliği programı uygulanırken, kontrol grubuna hiçbir uygulama yapılmamıştır. Grup rehberliği programının bitiminde ise her iki gruba Olumsuz Değerlendirmekten Korkma ve Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk ölçekleri uygulanarak iki grubun sonuçları karşılaştırılmıştır.

Araştırma deseninin simgesel görünümü şu şekildedir:

GRUPLAR	N	ÖN TEST	SÜREÇ	SON TEST
Deney Grubu	17	T_1 T_2	Sosyal becerileri geliştirmeye yönelik hazırlanan grup rehberliği programı	T_2
Kontrol Grubu	17	T_1 T_2	Herhangi bir program uygulanmayacaktır	T_2

T_1 : Sosyal Kaygı Ölçeği

T_2 : Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma ve Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçekleri

Araştırmada sosyal kaygı düzeyini belirlemek amacıyla Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirmekten Korkma ve Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk ölçekleri kullanılmıştır.

3.1.2 Araştırma Grubu

Araştırma grubuna ait özellikler aşağıda sunulmuştur.

Araştırmaya katılan 34 öğrencinin 17'si deney, 17'si kontrol grubuna alınmıştır. Deney grubu 13 kız, 4 erkek öğrenciden oluşmaktadır. Deney grubundaki 8 kişi 15 yaşında, 5 kişi 16 yaşında, 2 kişi 17 yaşında, 2 kişi ise 18 yaşındadır (Tablo 3.1).

Tablo 3.1 Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcılara ve Ailelerine Ait Demografik Özellikler

DEĞİŞKEN	DENEY		KONTROL	
	N	%	N	%
YAŞ				
15	8	47.05	7	41.17
16	5	29.41	5	29.41
17	2	11.76	5	29.41
18	2	11.76	0	0
CİNSİYET				
KIZ	13	76.47	9	52.94
ERKEK	4	23.52	8	47.05
SINIF DÜZEYİ				
9	9	52.94	9	52.94
10	2	11.76	3	17.64
11	5	29.41	5	29.41
12	1	5.88	0	0
ANNE				
SAĞ	17	100	17	100
ÖLÜ	0	0	0	0
BABA				
SAĞ	17	100	17	100
ÖLÜ	0	0	0	0
ANNENİN EĞİTİM DURUMU				
OKUR YAZAR				
DEĞİL	1	5.88	0	0
İLKÖĞRETİM	14	82.35	14	82.35
ORTAÖĞRETİM	2	11.76	3	17.64
YÜKSEKOKUL- ÜNİVERSİTE	0	0	0	0
BABANIN EĞİTİM DURUMU				

OKUR YAZAR DEĞİL	1	5.88	2	11.76
İLKÖĞRETİM	13	76.47	10	58.82
ORTAÖĞRETİM	3	17.64	5	29.41
YÜKSEKOKUL- ÜNİVERSİTE	0	0	0	0
ANNENİN ÇALIŞMA DURUMU				
EV HANIMI	13	76.47	16	94.11
ÇALIŞIYOR	3	17.64	1	5.88
EMEKLİ	1	5.88	0	0
BABANIN ÇALIŞMA DURUMU				
ÇALIŞMIYOR	1	5.88	1	5.88
ÇALIŞIYOR	14	82.35	13	76.47
EMEKLİ	2	11.76	3	17.64
AİLENİN EKONOMİK DURUMU				
DÜŞÜK	4	23.52	3	17.64
ORTA	13	76.47	14	82.35
YÜKSEK	0	0	0	0
KARDEŞ SAYISI				
KARDEŞ YOK	3	17.64	2	11.76
1 VEYA 2	6	35.29	6	35.29
3 VE ÜZERİ	8	47.05	9	52.94

3.1.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada aşağıda tanıtılmış olan Sosyal Kaygı Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma ve Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçekleri ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma –ODK (Fear of Negative Evaluation Scale) ve Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk-SKH (Social Avoidance and Distress) ölçekleri Heimberg, Hope, Rapee ve Bruch’e (1988; Akt: Erkan,

2002) göre bu ölçekler, sosyal kaygı çalışmalarında en sık kullanılan ölçeklerdir. Ölçeklerin Türkçe'ye uyarlaması Erkan (2002) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmaları kapsamında ölçek, 160 lise öğrencisine uygulanmıştır.

3.1.3.1 Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Ölçeği-(ODKÖ):

Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Ölçeği, doğru-yanlış formatında hazırlanmıştır. Ölçek 17'si olumlu ve 13'ü olumsuz ifade edilmiş, toplam 30 maddeden oluşmaktadır (Erkan, 2002). "KR-20" formülü ile hesaplanan iç tutarlık katsayısı ODK Ölçeği için 0.88 bulunmuştur. "Test-tekrar test yöntemi" ile yapılan güvenirlik çalışması sonucunda, ölçek için güvenirlik katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur.

3.1.3.2 Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçeği-(SKHÖ):

Ölçek olumlu ifade edilen 14 madde ile olumsuz biçimde ifade edilen 14 madde olmak üzere toplam 28 maddeden oluşmuştur (Erkan, 2002).

Warren, Good, ve Velten (1984; Akt: Erkan, 2002), sosyal değerlendirilme kaygısını ölçmede geçerli veriler elde edebilmek için, ODK ve SKH Ölçeğini 12-14 yaşlar arasındaki orta-sosyo ekonomik düzeydeki toplam 406 gönüllü 7. , 8. ve 9. sınıf öğrencisine uygulamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal

değerlendirilme kaygısı bu sınıf düzeylerinde cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. 7. , 8. ve 9. sınıf öğrencilerinin ODK Ölçeği puanları, yüksek okul öğrencileri ile benzerlik gösterirken, SKH Ölçeği puanları, yüksek okul öğrencilerinin puanlarından daha düşük düzeyde bulunmuştur. SKH Ölçeği puanları ile sosyometrik ölçümler arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Bu çalışmaların sonuçlarına göre, bundan sonraki araştırmacı ve uygulamacılara sosyal kaygı ölçümlerinde ODK ve SKH Ölçeğinin kullanılması önerilmektedir.

Erkan (2002) tarafından, 160 lise 2. sınıf öğrencisi üzerinde yapılan madde analizi ve geçerlik-güvenirlik çalışmasında; ODK ölçeği maddelerinin çift serili korelasyon ortalaması 0.65; korelasyon ranjının ise .07-1.0 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin orijinalindeki maddelerin çift serili korelasyon ortalaması 0.72’dir. SKH ölçeğinin madde toplam puan korelasyonları hesaplanmış ve korelasyon ranjının 0.14-0.86 arasında değiştiği ve çift serili korelasyon değerleri ortalamasının 0.51 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin orijinalindeki maddelerin çift serili korelasyon ortalamaları 0.77’dir. “KR-20” formülü ile hesaplanan iç tutarlık katsayısı ODK Ölçeği için 0.88; SHK Ölçeği için 0.85 olarak bulunmuştur. “Test-tekrar test yöntemi” ile yapılan güvenirlik çalışması sonucunda, her iki ölçek için güvenirlik katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur. Ölçeklerin ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında, ODK Ölçeği puanları ile Durumluk Kaygı Envanteri puanları arasındaki korelasyon katsayısı 0.24, Sürekli Kaygı Envanteri puanları ile 0.49 dur. SKH Ölçeği puanları ile Durumluk Kaygı Envanteri puanları arasındaki korelasyon katsayısı 0.21; Sürekli Kaygı Envanteri ile arasındaki korelasyon katsayısı ise 0.45 dir. Ayrıca 116 kişiden oluşan başka bir grup öğrenciye Coopersmith Benlik Saygısı

Envanteri ile ODK ve SKH Ölçekleri birlikte uygulanmıştır. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri puanları ile ODK Ölçeği puanları arasındaki korelasyon $-.56$ ve SHK Ölçeği puanları ile arasındaki korelasyon $-.70$ olarak bulunmuştur (Erkan, 2002).

3.1.3.3 Sosyal Kaygı Ölçeği

Ölçek Özbay-Palancı (2001) tarafından üniversite öğrencilerinin yaşadığı “sosyal kaygı” içerikli sorunları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Test kriter ve yapı geçerliğine tabi tutulmuştur. Kriter geçerliği için SCL-90 ölçeğinin ilgili beş ölçeği, Rathus atılganlık envanteri ve MMPI testinin Sosyal içedönüklük alt testi kullanılmıştır. Yapı geçerliğine yönelik faktör analizi sonucunda 30 maddelik üç faktörlü bir test yapısı oluşmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda üç faktör ortaya çıkmıştır. Bunlar; (1) sosyal kaçınma, (2) kritize edilme kaygısı ve (3) bireysel değersizlik duygusu olarak adlandırılmıştır. Üç faktörün açıkladığı toplam varyans % 32.9 ‘dur (Palancı, 2004).

Sosyal Kaçınma: Bu faktör Sosyal ilişkilerden kaçınma, iletişim kurma isteksizliği, sosyal etkileşim kaygısı, konuşma güçlüğü, kalabalığa karışma, otorite kaygısı yaşama, görünme ve gözlenme sorunları gibi sosyal kaygı bağlamında ele alınabilecek çeşitli durumları içermektedir. Toplam varyansın 22.3’ünü açıklayan faktör 12 maddeden oluşmuştur (Palancı, 2004).

Kritize Edilme Kaygısı: Kendini kontrol etme çabalarının fazlalığı, hatalı davranmaktan korkma, küçük düşme, reddedilme kaygısı gibi kaygıları içeren bu faktör toplam varyansın 6.2'sini açıklamaktadır (Palancı, 2004).

Bireysel Değersizlik Duygusu: Kendini değersiz hissetme, kendinden memnun olmama, başkasından yardım alamama, başarısızlık kimliği, eleştiri ve kişisel özelliklerini kabul etmeme gibi içerikleri yansıtan faktör varyansın 4.4'ünü açıklamaktadır (Palancı, 2004).

Güvenirlilik hesaplamaları için test içi tutarlılık yöntemi ile hesaplanan Cronbach Alfa değeri 0.89'dur. Test Likert tipi 0-4 aralığında beşli derecelendirmeye sahiptir. Alınan puanların yükselmesi sosyal kaygı düzeyinin yükseldiğini göstermektedir (Özbay-Palancı, 2001). 2004 yılında ölçek Palancı tarafından 650 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Ölçeğin güvenirlik puanı test iç tutarlık yöntemiyle yeniden hesaplanmıştır. Bu grup üzerinde gerçekleştirilen işlem sonucunda Cronbach Alfa değeri 0.88 bulunmuştur (Palancı, 2004).

3.1.4 Verilerin Çözümlemesi

Denekler Sosyal Kaygı Ölçeği'nden alınan puanlara göre belirlenmiştir. Deney ve kontrol gurubuna ön-test ve son-test olarak Olumsuz değerlendirilmekten Korkma Ölçeği ve Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler, Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS, Statistical Package for the Social Sciences) 13.0 ile çözümlenmiştir.

BÖLÜM IV

4.1 BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümden araştırma denencesini incelemek amacıyla hazırlanan alt denencelere ait istatistiksel analizler sonucunda elde edilen verilere yer verilmiştir.

4.1.1 Sosyal Beceriler Grup Rehberliği Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi

Araştırmanın ilk denencesi “Sosyal beceriler grup rehberliği programı lise öğrencilerinin sosyal kaçınma ve huzursuzluk düzeylerini azaltmada etkilidir” biçiminde ifade edilmiştir. Bu denenceyi incelemek için öncelikle deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin öntest ve sontest puan ortalamalarının normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Elde edilen veriler aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.1

Deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest sosyal kaçınma ve huzursuzluk puanlarının normallik varsayımına ait Kolmogorov-Smirnov Z tablosu

Grup	Ölçüm	Kolmogorov-Smirnov Z	<i>p</i>
Deney	Öntest	,812	,525
	Sontest	,562	,910
Kontrol	Öntest	,463	,983
	Sontest	,736	,651

* $p < ,050$

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi deney grubu ve kontrol grubu deneklerinin öntest ve sontest yanıtlarına ait sosyal kaçınma ve huzursuzluk ortalama puanlarında normal dağılım bulunmaktadır. Bu nedenle araştırmanın ilk denencesi için parametrik tekniklerin kullanılması kararlaştırılarak analizlere devam edilmiştir. Aşağıda deney ve kontrol grubunun puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları yer almaktadır.

Tablo 4.2

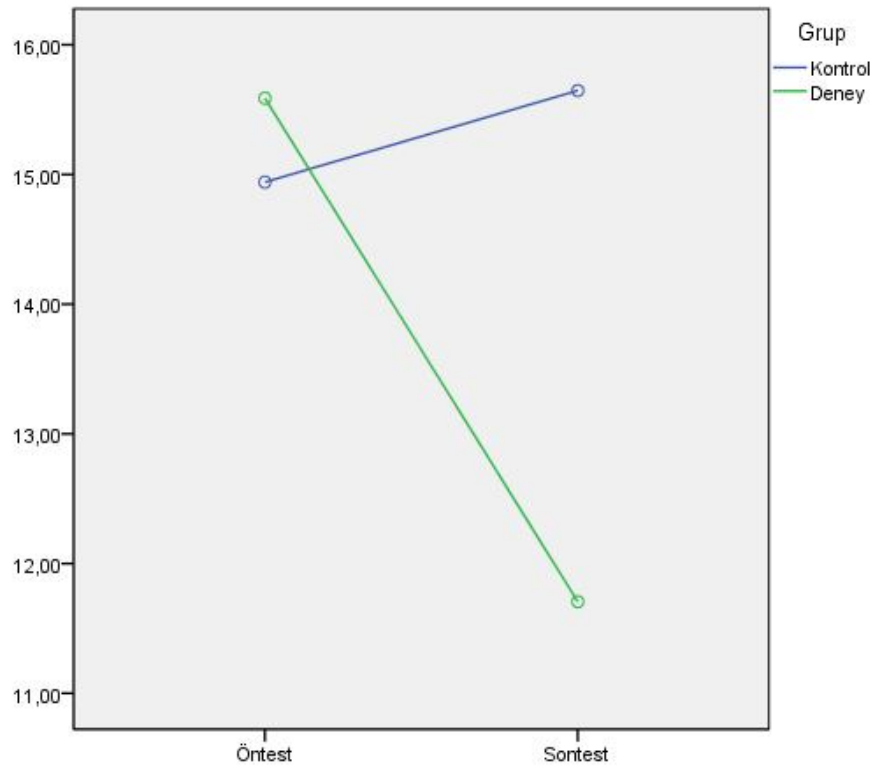
Deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest sosyal kaçınma ve huzursuzluk puanlarının ortalama ve standart sapmaları

Ölçüm	Grup	<i>n</i>	$\bar{x}$	ss
Deney	Öntest	17	15,59	3,27
	Sontest	17	11,71	4,77
Kontrol	Öntest	17	14,94	4,83
	Sontest	17	15,65	5,76

Tablo 4.2' ye göre deney grubundaki katılımcıların öntest sosyal kaçınma ve huzursuzluk puanları ile sontest sosyal kaçınma ve huzursuzluk puanları arasında gözle görülebilen bir azalmanın söz konusu olduğu görülmektedir. Ancak kontrol grubunun son test puanlarında bir miktar yükselme olduğu görülmektedir. Aşağıda, deney ve kontrol grubundakilerin öntest ve sontest sosyal kaçınma ve huzursuzluk ortalama puanlarının görüldüğü grafik yer almaktadır.

Şekil 4.1

Deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest sosyal kaçınma ve huzursuzluk ortalama puanlarına ait grafik



Deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest sosyal kaçınma ve huzursuzluk ortalama puanlarına ait grafik incelendiğinde, deney grubunun öntest sosyal kaçınma ve huzursuzluk puanlarının ortalaması sontest sosyal kaçınma ve huzursuzluk puanlarının ortalamasına göre belirgin bir düşme eğilimi gösterdiği görülmektedir. Ancak kontrol grubundaki deneklerin öntest sosyal kaçınma ve huzursuzluk puanlarının ortalaması sontest sosyal kaçınma ve huzursuzluk puanlarının ortalamasında bir düşüşün söz konusu olmadığı görülmektedir. Bu farklılıkların deney grubu lehine olup olmadığını incelemek amacıyla farklar arası farka dayanan *t*-testi analizleri yapılmıştır. Ancak bunun öncesinde deney grubu ve kontrol grubu katılımcılarının öntest ölçümlerinin birbirine benzer düzeylerde olup olmadığının incelenmesi gerekmektedir. Bu nedenle öncelikle deney ve kontrol grubunun öntest sosyal kaçınma ve huzursuzluk ölçümleri arasında fark olup olmadığı bağımsız örneklemeler için *t*-testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Tablo 4.3

Deney ve kontrol gruplarının öntest sosyal kaçınma ve huzursuzluk puanlarına ait bağımsız örneklemeler için *t*-testi sonuçları

Boyut	Varsayım	Levene		t	sd	p
		varyansların				
		eşitliği testi				
		F	p			
Sosyal kaçınma ve huzursuzluk	Varyansların eşitliği varsayımı	1,560	,221	,458	32	,650
	Varyansların eşit olmadığı varsayımı			,458	28,083	,651

* $p < ,050$

Tablo 4.3’de deney grubu ve kontrol grubunun öntest sosyal kaçınma ve huzursuzluk ölçümleri arasında fark olup olmadığı bağımsız örneklemeler için *t*-testi analizleriyle incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre deney grubu ve kontrol grubunda yer alan deneklerin öntest sosyal kaçınma ve huzursuzluk ortalama puanları arasında önemli bir farkın olmadığı bulunmuştur ($t_{32} = ,458$, $p = ,650$). Bu bulgu doğrultusunda deney ve kontrol grubunun sosyal kaçınma ve huzursuzluk öntest puanlarının birbirine benzer olduğu ya da iki grup arasında öntest ölçümleri için ortalama puanlara dayanan bir farkın var olmadığı ifade edilebilir. Sonuç olarak sontest ölçümlerinde deney grubu lehine olup olmadığını incelemek amacıyla farklar arası farka dayanan *t*-testi analizlerinin yapılmıştır. Elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 4.4

Deney ve kontrol gruplarının son test ve ön test farkları

Ölçüm	Grup	n	$\bar{x}$	ss
Fark puan	Deney	17	-3,88	4,40
	Kontrol	17	,71	2,82

Tablo 4.4’de deney ve kontrol gruplarının son test sosyal kaçınma ve huzursuzluk puanlarının ön test ortalama puanlarından çıkarılmasıyla elde edilen ortalama puanlar incelendiğinde deney grubundaki -3,88 puan düzeyinde bir azalışın kontrol grubunda ise ,71 düzeyinde bir artışın olduğu görülmektedir. Bu farklılıkların önemli olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sürecinde elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 4.5

Deney ve kontrol gruplarının son test puanlarından çıkarılan ön test puanlarıyla elde edilen sosyal kaçınma ve huzursuzluk farklarının t testi sonuçları

Boyut	Varsayım	Levene		t	sd	p
		varyansların				
		eşitliği testi				
		F	p			
Sosyal kaçınma ve huzursuzluk	Varyansların eşitliği varsayımı	1,989	,168	3,619	32	,001*
	Varyansların eşit olmadığı varsayımı			3,619	27,265	,001*

* $p < ,050$

Deney ve kontrol gruplarının fark puanlarında gözlenen farklılıkların önemli olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklemeler için t -testi sonucunda farkın önemli olduğu tespit edilmiştir ($t_{32}= 3,619, p= ,001$). Bu bulgu doğrultusunda deney grubuna verilen grup rehberliğinin deneklerin sosyal kaygı ve huzursuzluk düzeylerini azaltmada etkili olduğu anlaşılmıştır. Farkın etki düzeyini incelemek amacıyla Cohen d katsıyısı hesaplanmıştır. Hesaplanan etki katsayısı .56 olarak hesaplanmıştır. Bu etki katsayısına göre deney grubu lehine gözlenen bu farklılıkta varyansın %56'sının grup rehberliği uygulamasından kaynaklandığı söylenebilir.

4.1.2 Sosyal Beceriler Grup Rehberliği Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaçınma Düzeylerine Etkisi

Araştırmanın ikinci denencesi “Sosyal beceriler grup rehberliği programı lise öğrencilerinin olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeylerini azaltmada etkilidir” şeklindedir. Bu denenceyi incelemek için öncelikle deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin öntest ve sontest puan ortalamalarının normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı incelenerek elde edilen değerlere aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 4.6

Deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest olumsuz değerlendirilmekten korkma puanlarının normallik varsayımına ait Kolmogorov-Smirnov Z testi sonuçları

Grup	Ölçüm	Kolmogorov-Smirnov Z	p
Deney	Öntest	,512	,956
	Sontest	,645	,800
Kontrol	Öntest	,689	,729
	Sontest	,520	,950

* $p < ,050$

Yapılan Kolmogorov-Smirnov analizleri sonucunda deney ve kontrol grubunun öntest ve sontest yanıtlarına ait olumsuz değerlendirilmekten korkma ortalama puanlarının normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bunun için araştırmanın ikinci denencesi için parametrik tekniklerin kullanılmasına karar verilmiştir. Aşağıda deney ve kontrol grubunun puanlarının ortalamaları ve standart sapma değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.7

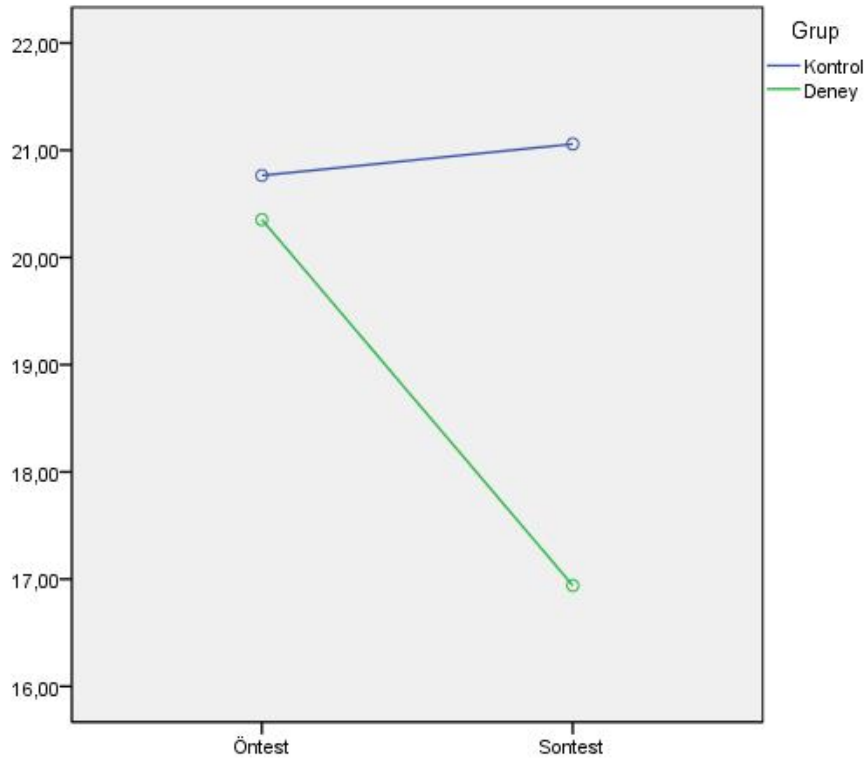
Deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest olumsuz değerlendirilmekten korkma puanlarına ait sonuçlar

Ölçüm	Grup	n	$\bar{x}$	ss
Deney	Öntest	17	20,36	4,39
	Sontest	17	16,94	3,62
Kontrol	Deney	17	20,77	4,30
	Kontrol	17	21,06	3,70

Betimsel istatistik sonuçlarına göre deney grubunun olumsuz değerlendirilmekten korkma öntest puan ortalamaları ve sontest puanlarının ortalamaları arasında gözle görülebilen bir azalmanın söz konusu olduğu ancak kontrol grubundaki deneklerin sontest puanlarında azalmanın olmadığı aksine az da olsa bir yükseliş olduğu görülmektedir. Aşağıda deney ve kontrol grubunun olumsuz değerlendirilmekten korkma öntest ve sontest puanlarının ortalamasının yer aldığı grafik verilmiştir.

Şekil 4.2

Deney ve kontrol gruplarının olumsuz değerlendirilmekten korkma öntest ve sontest puanlarının grafiği



Şekil 4.2'deki deney ve kontrol gruplarının olumsuz değerlendirilmekten korkma öntest ve sontest ortalama puanlarına ait grafik incelendiğinde, deney grubunun olumsuz değerlendirilmekten korkma öntest ortalama puanlarının sontest ortalama puanlarına göre keskin bir düşme eğilimi gösterdiği ancak kontrol grubunun olumsuz değerlendirilmekten korkma öntest ortalama puanlarıyla sontest ortalama puanları arasında bir düşüşün söz konusu olmadığı aksine azda olsa bir yükselişin olduğu görülmektedir. Gözle görülen bu farklılıkların deney grubu lehine olup olmadığını incelemek amacıyla farklar arası farka dayanan *t*-testi analizlerinin yapılmıştır. Ancak bunun öncesinde deney grubu ve kontrol grubu katılımcılarının öntest ölçümlerinde birbirine benzer düzeylerde olup olmamasının incelenmesi gerektiği için öncelikle deney grubu ve kontrol grubu deneklerinin öntest olumsuz değerlendirilmekten korkma ölçümleri arasında fark olup olmadığı bağımsız örneklemeler için *t*-testi analizleriyle incelenerek aşağıda veriler elde edilmiştir.

Tablo 4.8

Deney ve kontrol gruplarının öntest olumsuz değerlendirilmekten korkma puanlarına ait bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları

Boyut	Varsayım	Levene		t	sd	p
		varyansların				
		eşitliği testi				
		F	p			
Sosyal kaçınma ve huzursuzluk	Varyansların eşitliği varsayımı	,340	,564	,277	32	,784
	Varyansların eşit olmadığı varsayımı			,277	31,986	,784

* $p < ,050$

Deney grubu ve kontrol grubu deneklerinin öntest olumsuz değerlendirilmekten korkma ölçümleri arasında fark olup olmadığı bağımsız örneklem için *t*-testi analizleriyle incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre deney grubu ve kontrol grubunda yer alan deneklerin öntest değerlendirilmekten korkma ortalama puanları arasında önemli bir farkın var olmadığı bulunmuştur ($t_{32} = ,277$, $p = ,784$). Bu bulgu doğrultusunda deney grubu ve kontrol grubu deneklerinin olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeylerinin öntest ölçümlerinde birbirine benzer olduğu söylenebilir. Sonuç olarak sontest olumsuz değerlendirilmekten korkma ölçümlerinde deney grubu lehine olup olmadığını incelemek amacıyla farklar arası farka dayanan *t*-testi analizlerinin yapılmıştır. Elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 4.9

Deney ve kontrol gruplarının olumsuz değerlendirilmekten korkmaya ilişkin öntest ve sontest puan farkları

Ölçüm	Grup	<i>n</i>	$\bar{x}$	ss
Fark puan	Deney	17	-3,42	4,64
	Kontrol	17	,29	2,65

Deney ve kontrol gruplarının sontest olumsuz değerlendirilmekten korkma puanlarının öntest ortalama puanlarından çıkarılmasıyla elde edilen ortalama puanlar incelendiğinde deney grubundaki -3,42 puan düzeyinde bir azalışın kontrol grubunda ise ,29 düzeyinde bir artışın var olduğu görülmektedir. Bu farklılıkların önemli olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem *t*-testi sürecinde elde edilen bulgulara aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.10

Deney ve kontrol gruplarının sontest puanlarından çıkarılan öntest puanlarıyla elde edilen olumsuz değerlendirilmekten korkma farklarının *t* testi sonuçları

Boyut	Varsayım	Levene		<i>t</i>	sd	<i>p</i>
		varyansların				
		eşitliği testi				
		F	<i>p</i>			
Sosyal kaçınma ve huzursuzluk	Varyansların eşitliği varsayımı	4,918	,034	2,863	32	,007*
	Varyansların eşit olmadığı varsayımı			2,863	25,385	,008*

* $p < ,050$

Tablo 4.10’da deney ve kontrol gruplarının olumsuz değerlendirilmekten korkma fark puanlarında gözlenen farklılıkların önemli olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklemeler için *t*-testi sonucunda farkın önemli olduğu tespit edilmiştir ($t_{32}= 2,863, p= ,007$). Bu bulgu doğrultusunda deney grubuna verilen grup rehberliğinin deneklerin olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeylerini azaltmada etkili olduğu anlaşılmıştır. Farkın etki düzeyini incelemek amacıyla Cohen *d* katsıyısı .48 olarak hesaplanmıştır. Bu etki katsayısına göre olumsuz değerlendirilmekten korkma da deney grubu lehine gözlenen bu farklılıkta varyansın %48’sının grup rehberliği uygulamasından kaynaklandığı söylenebilir.

BÖLÜM V

5.1 SONUÇ VE TARTIŞMA

5.1.1 Grup Rehberliği Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi

Deney grubuna verilen grup rehberliği programının sosyal kaygı ve huzursuzluk düzeylerini azaltmada etkili olduğu anlaşılmıştır. Deney grubu lehine görülen farklılıkların %56'sının grup rehberliği uygulamasından kaynaklandığı bulunmuştur.

Deney grubuna verilen grup rehberliğinin deneklerin olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeylerini azaltmada etkili olduğu anlaşılmıştır. Deney grubu lehine gözlenen bu farklılıkların %48'sinin grup rehberliği uygulamasından kaynaklandığı bulunmuştur.

Sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik ergenler için üç farklı klinik temelli tedavi geliştirilmiştir. Bunlardan ilki, yetişkin programından ergenlere uyarlanan (CBGT) bilişsel davranışçı grup terapisi (Albano, Morten ve Holt, 1991). Bu çalışma, psiko-eğitim, bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme, sosyal beceriler ve maruz bırakma tekniklerini içerir (Heimberg, Dodge, Hope, Kennedy, Zollo ve Becker, 1990). Bu eğitim 90 dakikalık 16 seanstan oluşmaktadır. 35 ergen kızla yapılan çalışmada sosyal fobi tanısında azalma olduğu görülmüştür. Fakat 12 ay sonra yapılan izleme çalışmasında değişimin etkili olmadığı görülmüştür (Hayward, Varady, Albano, Thienemann, Henderson ve Schatzberg, 2000).

Spence (1995), sosyal beceri eğitimi adlı bütünleştirilmiş bir program (SST) hazırlamıştır. Bu program ayrıca, problem çözme, bilişsel yeniden yapılandırma ve rahatlama tekniklerini de içermektedir. Program 30 dakikalık 12 haftalık bir çalışmadan oluşmaktadır. Kazanımların 12 haftalık izleme çalışmasında da devam ettiği gözlenmiştir (Spence, Donovan, Brechman-Toissaint, 2000).

Sosyal etkililik terapisi (Social Effectiveness Therapy=SET-C) çocuklarda sosyal kaygıyı azaltmak amacıyla davranışsal temelli bir çalışma olarak geliştirilmiştir (Beidel, Turner ve Morris, 1998). Tedavi 8-12 yaşa yönelik olup, 12 haftalık 24 seanstan oluşmaktadır. Sosyal beceri eğitimi ve davranışsal teknikler temel alınarak hazırlanmıştır. Grup oturumlarından sonra her hafta grup aktiviteleri yapılmıştır. Sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğu görülmüştür. 6 aylık izleme çalışmalarında da etkililiğini sürdürdüğü bulunmuştur (Beidel, Turner ve Morris, 2000).

Sosyal Beceri Eğitimi (SST), Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi (CBGT-A) ve Sosyal etkililik Terapisi (SET-C) benzer içerikte çalışmalar olmasına rağmen sosyal kaygının açıklamasında farklı yaklaşımlar temel alınarak oluşturulmuşlardır (Masia Warner, Fisher, Shrout, Rathor ve Klein, 2007).

Sosyal Beceri Eğitimi sosyal beceri eksikliğinin sosyal durumlar hakkında olumsuz değerlendirmeye ve bunun sonucu olarak kaygı ve kaçınmaya

yol açtığını savunan yaklaşımdan destek alır (Spence, Donovan ve Brechman-Toussaint, 1999).

Sosyal Beceri Eğitimi, becerilerin eğitiminin yanı sıra rahatlama egzersizleri, problem çözme, bilişsel teknikleri ve maruz bırakma tekniklerini de içerir (Masia Warner ve ark., 2007).

Bilişsel Davranışçı grup terapisinde ise bilişsel yeniden yapılandırma, rasyonel olmayan düşünceleri değiştirmek için maruz bırakma alıştırımları yapılır. Ayrıca, problem çözme becerileri ve sosyal beceriler eğitimi de uygulanır (Albano ve ark., 1995).

Çocuklarda ve ergenlerde sosyal kaygıyı azaltma çalışmalarında bilişsel-davranışçı müdahalelerin olduğu bilinmektedir. Maruz bırakma, bilişsel yeniden yapılandırma ve sosyal beceri eğitiminin hepsini içeren bir çalışmanın sosyal kaygıyı azaltmada daha etkili olduğu bilinmektedir (Zaider ve Heimberg, 2003).

Sosyal kaygıyı azaltmak amacıyla yapılan çalışmaların okulda uygulanmasının bazı faydaları vardır. Klinikte yapılan çalışmalarda damgalama söz konusu olduğundan, okulda yapılan çalışmalar bu açıdan daha olumlu bir ortam yaratır. Ayrıca okulda yapılan çalışmalarda okul personelini ve ebeveynleri de çalışmalara dahil etmek mümkün hale gelir (Fisher ve ark., 2004). Sosyal kaygı yaşayan ergenlerin ebeveynlerinin ve öğretmenlerinin tedaviye ihtiyaçlarının olduğu genellikle fark edilmez. Okul ortamında çalışma

yapmak sosyal kaygı yaşayan ergenlere ulaşmayı kolaylaştırır (Kashdan ve Herbert, 2001). Okul ortamı gerçek yaşamla iç içe olduğu için ‘maruz bırakma’ gibi tekniklerin uygulanması kolaylaşır (Masia Warner ve ark., 2007).

Okul ortamı sosyal kaygılı ergenlerin kaçınma yaşadıkları bir ortamdır. Sınıfta soruları cevaplarken, okul personeliyle ve tanımadıkları akranlarıyla konuşurken kaygılanabilirler. Bu ortamda çalışma yapmak fırsattır. Ayrıca okulda yapılan çalışmalarda yöneticiler ve öğretmenlere sosyal kaygının belirtilerini anlamaları için eğitim verilebilir (Fisher, Warner ve Klein, 2004).

Fisher, Warner ve Klein (2004) sosyal kaygıyı azaltmak amacıyla ergenlerle okul temelli bir çalışma (SASS=Skills for social and academic Success) yapmıştır. Çalışma, Sosyal Etkililik Terapisi temel alınarak geliştirilmiştir. Program 40 dakikalık 12 haftalık bir çalışmadan oluşmaktadır. Bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli çalışmada sosyal beceriler de öğretilmektedir. Grup üyelerine yönelik 4 hafta süren akranlarıyla sosyal ortamlar (piknik, bowling gibi) oluşturulmuş ve grup üyeleri bu etkinliklerden en az ikisine katılmak zorundadır. Ebeveynler için iki haftalık 45'er dakikalık psiko-eğitim verilmiştir. Ayrıca öğretmenlere de 30 dakika sürelerle psiko-eğitim uygulanmıştır. Programın içeriği psiko-eğitim, gerçekçi düşünme, sosyal beceri eğitimi, kaygıyla yüzleşmekten oluşmaktadır. Programın sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğu ve 9 aylık izleme çalışmaları sonucunda da etkisinin devam ettiği görülmüştür.

Sertelin Mercan (2007), bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeylerine etkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçları “Bilişsel - davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri Eğitimi”nin ergenlerin (İlköğretim 6 ve 7. sınıf öğrencileri) sosyal kaygısını azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin altı haftalık izleme çalışması sonucunda da devam ettiğini ortaya koymuştur.

Koçak (2001), sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçları sosyal kaygıyla başa çıkmaya yönelik olarak düzenlenen programın yüksek sosyal kaygıya sahip 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygılarını azaltmada anlamlı düzeyde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Eren Gümüş (2002), sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisini araştırmıştır. Araştırma sosyal kaygı düzeyleri yüksek üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarını azaltmada başarılı olmuştur.

Palancı (2004), üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi konusunda araştırma yapmıştır.

Aydın (2006), ergenlerde sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programı geliştirerek etkililiğini sınamıştır. Program

ilköğretim 7. ve 8. Sınıflardan oluşan 6 kişiye uygulanmıştır. Programın sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

5.1.2. Grup Rehberliğine Katılan Üyelerden Çalışma Sonrasında Alınan Niteliksel Verilerin Değerlendirilmesi

Sosyal beceriler Grup Rehberliği Programı uygulaması sonrasında grup üyelerine ‘Grup Etkinliği Geri-Bildirim Formu’ verilerek uygulama hakkındaki görüşleri alınmıştır. Üyelere kendileri için doğru olan maddeleri işaretlemeleri istenmiştir. Grup üyelerinin hepsi programa katıldıklarından hoşnut olduklarını belirtmişlerdir. ‘Lider programın amacını açıkladı.’, ‘Lider konuları net biçimde açıkladı.’, ‘Lider benim sorularımı ve görüşlerimi dinledi.’ maddeleri ise tüm grup üyeleri tarafından doğrulanmıştır. ‘Tartışmalar için yeterince zaman vardı.’ maddesi 5 grup üyesi tarafından işaretlenmemiştir. Bunun sebebi grup oturumlarının konu içeriği açısından yoğun olması olabilir. ‘Verilen bilgiler yararlıydı’ ve ‘Konuyu anlamama yardım edecek materyaller yeterliydi’ maddeleri de tüm grup üyeleri tarafından işaretlenmiştir.

Bu etkinliğe katılmaktaki amaçlarını yazmaları istendiğinde ‘*Kendimi geliştirmek ve utangaçlığımı azaltmak*’, ‘*Sosyal kaygımı azaltmak*’, ‘*Kendimi daha iyi ifade etmek*’ gibi amaçlar belirtilmiştir. Grup üyelerinden 15 kişi amaçlarına ulaştığını belirtmiştir.

‘Bu programı arkadaşlarınıza da tavsiye eder misiniz?’ sorusuna tüm öğrenciler ‘evet’ yanıtını vermişlerdir. ‘Size en çok katkı sağlayan oturum hangisi?’ sorusuna ‘Duygularını ifade etme’ cevabı 6 üye tarafından yazılmıştır.

Üyelerden birisi bilişsel çarpıtmaların anlatıldığı oturumu yararlı bulmuştur. Diğer üyeler ise ‘hepsi’ yanıtını vermiştir.

Programın yararlı olup olmadığını değerlendirmeleri istenildiğinde grup üyelerinden 10 kişi programı çok yararlı bulduklarını, 7 üye ise yararlı bulduklarını ifade etmişlerdir. ‘Çok az yararlıydı’ ve ‘Yararlı değildi’ seçeneklerini üyelerden hiçbirisi işaretlememiştir.

5.2 ÖNERİLER

Bu araştırmada sosyal kaygı düzeyi yüksek ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeyini azaltmak amacıyla ‘Sosyal Beceriler Grup Rehberliği’ programı hazırlanmış ve etkililiği sınanmıştır. Bu amaçla haftada bir defa 90 dakikalık sürelerden oluşan grup rehberliği programı uygulanmıştır. Programda 17 deney grubu, 17 kontrol grubu olmak üzere 34 öğrenciyle çalışılmıştır.

Araştırmanın sonucu ‘Sosyal Beceriler Grup Rehberliği Programı’ nın ergenlerin sosyal kaygı düzeyini azalttığı yönündedir.

Çalışmada elde edilen bilgiler doğrultusunda bazı önerilerde bulunulabilir:

1. Araştırma deseni Sosyal Beceriler Grup Rehberliği Programının uygulandığı deney grubu ve hiçbir müdahalede bulunulmayan, sadece ön-test ve son-test uygulanan kontrol grubundan oluşmaktadır. Sonraki çalışmalarda placebo grubu oluşturularak, sosyal kaygı ile ilişkili olmayan etkinlikler uygulanabilir.
2. Grup rehberliği programı tamamlandıktan altı ay veya bir yıl sonra izleme çalışmaları yapılarak programın etkililiğinin devam edip etmediği kontrol edilebilir.
3. Sosyal kaygı düzeyini azaltmak amacıyla öğrencilere yönelik grup rehberliği uygulanmıştır. Öğrencilerin ailelerinin ve öğretmenlerinin de sosyal kaygı konusunda bilgilendirilmeleri faydalı olabilir. Bu nedenle öğretmenlere ve ebeveynlere yönelik

bilgilendirme çalışmalarının da yapılması ve geri-bildirimlerin alınması önerilebilir.

4. Programın etkililiği sadece öğrencilerin kendini değerlendirebileceği ölçeklerle sınırlanmıştır. Sonraki çalışmalarda programın etkililiğini ölçmek amacıyla öğretmen ve ebeveynler de çalışmalara dahil edilebilir.
5. Çalışmaların değerlendirilmesinde ebeveyn ve öğretmenlerin katılımının sağlanması için ölçekler geliştirilebilir.
6. Bu çalışma öğrencilere yönelik 10 oturumluk grup rehberliği programını kapsamaktadır. Grup üyelerinin gruptan öğrendiklerini denemeleri, sosyal becerilerini geliştirmeleri ve topluluk içinde dikkati üzerinde toplamaya yardımcı olacak alıştırmalar yapmaları amacıyla bir veya iki oturumdan oluşan etkinlikler (piknik, sinemaya gitme, yemek yeme gibi) de programa dahil edilebilir.
7. Sosyal kaygı, sıklıkla bireyin tanımadığı ortamlarda ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada deney ve kontrol grubu belirlenirken 9. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin tanımadığı bir ortama girmeleri bu duruma sebep olmuş olabilir. Sonraki çalışmalarda bireyin yaşantısının değiştiği dönemlerde (yeni bir okula başlama gibi) sosyal kaygılı bireylerin tespit edilmesi yararlı olabilir.
8. Sosyal kaygının arkadaşlık ilişkilerini, karşı cinsle ilişkiyi, akademik başarıyı etkilediği bilinmektedir. Bu çalışmada sadece

programın sosyal kaygı düzeyine etkisi incelenmiştir. Sonraki çalışmalarda akademik başarı, arkadaşlık ilişkileri, karşı cinsle ilişkiler gibi boyutlar da incelenebilir.

KAYNAKÇA

Aimies, P.L., Gelder, M.G., ve Shaw, P.M. (1983). Social phobia: A comparative clinical study. *British Journal of Psychiatry*, 142, 174-179.

Akkök, F. (2006). *İlköğretimde sosyal becerilerin geliştirilmesi öğretmen el kitabı* (4. Basım). İstanbul: Özgür Yayınları.

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, ve F. R. Schneier (ed), *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment* (sf. 387-425). New York: The Guilford Press.

Albano, A.M., Detweiler, M.F. (2001). The developmental and clinical impact of social anxiety and social phobia in children and adolescents. S.G. Hofmann ve P.M. DiBartolo (ed.) *From Social Anxiety to Social Phobia: Multiple Perspectives* (sf. 162-178). Boston: Allyn and Bacon.

Albano, A.M. (1995). Treatment of social anxiety in adolescents. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2, 271–298.

Albano, A.M., Charpita, B.F. & Barlow, D.H., (2003). Childhood anxiety disorders. E.J. Mash ve Berkley (Ed.), *Child psychopathology* (pp. 279-329). New York : Guildford.

Albano, A. M., Marten. P.A., & Holt, C.S. (1991). *Therapist's manual for cognitive-behavioral group therapy for adolescent social phobia*.

Aydın, A. (2006). *Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. Doktora tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Bacanlı, H. (1999). *Sosyal beceri eğitimi*, Ankara: Nobel Yayınları.

Baumeister, R.F. ve Tice, D.M. (1990). Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 165-195.

Baumeister, R.F. ve Tice, D.M. ve Hutton, D.G.(1989). Self presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57, 547-579.

Beck, A. & Emery, G. (2006). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*. (V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Beidel, D.C., Turner, S.M., & Morris, T.L. (1998). *Social effectiveness therapy for children: A treatment manual*. Unpublished manuscript, Medical University of South Carolina.

Beidel, D.C., Turner, S.M., & Morris, T.L. (2000). Behavior treatment of childhood social phobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 1072–1080.

Beidel, D.C., Turner, S.M. ve Morris, T.L. (1999). Pscychopathology of childhood social phobia. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38, 643-650.

Beidel, D.C., Turner, S.M. ve Morris, T.L. (2000). Behavioral treatment of childhood social phobia. *Journal of Counselling and Clinical Psychology*, 68, 1072-1080.

Birmaher, B., Ollendick, T.H. (2004). Childhood-onset panic disorder. T.H Ollendick ve J.S. March (Ed.), *Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: a clinician's guide to effective psychosocial and pharmacological interventions* (pp 306-333). New York: Oxford University Press.

Brady, E., & Kendall, P. C. (1992). Comorbidity of anxiety and depression in children and adolescents. *Psychological Bulletin*, 111, 244-255.

Burkovik, Y. (2010). *Sosyal Fobi* (7. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.

Buss, A.H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: Freeman.

Butler, G. (1999). *Overcoming Social Anxiety and Shyness*, London: Robinson Publishing Ltd.

Clark, D., Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. Heimberg, R.G., Liebowitz, M.R., Hope, D.A., ve Schneier, F.R. (ed.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* (pp. 69-93). New York: Guilford.

Compton, S., Nelson, A., & March, J. (2000). Social phobia and separation anxiety symptoms in community and clinical samples of children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39, 1040-1046.

Davidson, J.R.T., Hughes, D.L., George, L.K., & Blazer, D.G. (1993). The epidemiology of social phobia: Findings from the Duke Epidemiological Catchment Area Study. *Psychological Medicine*, 23, 709-718.

Dayhoff, S.A. (2000). *Diagonally-Parked in a Parallel Universe: Working Through Social Anxiety*. (1st edition) New Mexico: Effectiveness- Plus Publications.

DSM IV. (2001). *APA tanı ölçütleri başvuru kitabı*, (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ]. (1992). Genova: Dünya Sağlık Örgütü Yayınları.

Edalman, R. (2009). *Yüz Kızarmasının Önüne Geçin* (1. Baskı). (B. Karapıçak, Çev.). Ankara: HYB Yayıncılık (Orijinal çalışma basım tarihi 2004.).

Emmelkamp, P.M.G., Bouman T.K. & Scholing, A. (1994). *Anksiyete Bozuklukları, Klinik Uygulama Kılavuzu*. (B. Ceyhun ve N. Oral). Ankara: HYB Yayıncılık.

Eren Gümüş, A. (1997). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Eren Gümüş, A. (2002). *Sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Eren Gümüş, A. (2010). *Sosyal kaygı ile başa çıkma* (2. baskı). Ankara: Nobel Yayınları.

Erkan, S. ve Kaya, A. (2007). *Grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları*–3. Ankara. PegemA Yayıncılık.

Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ana-baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri üzerine bir çalışma*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Essau, C.A., Conradt, J. & Petermann, F. (1999). Frequency and comorbidity of social phobia and social fears in adolescents. *Behavior Research and Therapy* 37, 831-843.

Fisher, P.H., Masia Warner, C., & Klein, R. (2004). Skills for Social and Academic Success: A schoolbased intervention for social anxiety disorder in adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 7, 241–249.

Fyer, A.J., Mannuzza, S., Chapman, T.F., Liebowitz, M.R., & Klein, D.F. (1993). A direct interview family study of social phobia. *Archives of General Psychiatry*, 50, 286-293.

Gelernter, C., Stein, M.B., Tancer, M.E. & Uhde, T.W. (1992). An examination of syndromal validity and diagnostic subtypes in social phobia and panic disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 53, 23-27.

Ginsburg G & Walkup J.T., *Social Phobia: In Phobic and Anxiety Disorders in Children and Adolescents*, Ollendick T, March J (eds.) New York: Oxford Press, 2004.

Hayward, C., Varady, S., Albano, A.M., Thienemann, M., Henderson, L., & Schatzberg, A.F. (2000). Cognitive-behavioral group therapy for social phobia in female adolescents: Results from a pilot study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39, 721-726.

Heimberg, R.G., Dodge, C.S., Hope, D.A., Kennedy, C.R., Zollo, L.J., & Becker, R.J. (1990). Cognitive Behavioral group treatment for social phobia: Comparison with a credible placebo control. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 1-23.

Heimberg, R.G. , Liebowitz, M.R., Hope, D.A. , Schneier, F.R. (Eds.). (1995). *Social Phobia Diagnosis, Assessment and Treatment*. New York: The Guildford Press.

Heimberg, R.G. & Barlow, D.H. (1991). New developments in cognitive-behavioral therapy for social fobia. *Journal of Clinical Psychiatry*, 52, 21-30.

Holt, C.S., Heimberg, R.G., Hope, D.A. (1992). Avoidant personality disorder and the generalized subtype of social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 101,318-325.

Işık, E. (1996). *Somataform bozukluklar, dissosiatif bozukluklar, yapay bozukluklar, anksiyete bozuklukları*. Ankara: Kent Matbaası.

Jones, W.H., Briggs, S.R. & Smith, T.G., (1986). Shyness: Conceptualization and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 629-639.

Kagan, J., Reznick, J.S. , & Snidman, N. (1988). Biological bases of childhood shyness. *Science*, 240, 167-171.

Karancı, A., Gençöz, F. ve Bozo, Ö. (Ed.) (2011). *Psikolojik Sağlığımızı Nasıl Koruruz? 2 Yetişkinlik ve Yaşlılık* (2. Baskı). Ankara: ODTÜ Yayıncılık.

Kashdan, T.B., & Herbert, J.D. (2001). Social anxiety disorder in childhood and adolescence: Current status and future directions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4, 37–61.

Kearney, C.A. (2005). *Social Anxiety and Social Phobia in Youth: Characteristics, Assessment and Psychological Treatment*. New York: Springer Science and Business Media.

Koçak, A. (2001). *Sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma* (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Kowalski, R.M. ve Leary, M.R. (1990). Strategic self-presentation and the avoidance of aversive events: Antecedents and consequences of self-enhancement and self depreciation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 26,322-336.

Koyuncu, A. (2011). *Utangaçlık, Çekingenlik ve Sosyal Fobi* (1. Baskı). İstanbul: Liman Yayınları.

Köroğlu, E. (2006). *Kaygılarımız Korkularımız Nedir? Nasıl Baş edilir?* (2. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.

Kulaksızoğlu, A. (2003). *Kişisel gelişim uygulamaları* (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.

Kuzucu, Y. (2007). *Duyguları fark etme ve ifade etme psikoeğitim programı* (1.baskı). Ankara: Nobel Yayınları.

Leary, M.R., & Schlenker, B.R. (1981). The social psychology shyness: A self-presentational model. In J.T. Tedeschi (Ed.), *Impression management theory and social psychological research* (pp 335-358). New York: Academic Press.

Leary, M.R. (1986). The impact of interactional impediments on social anxiety and self-presentation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 22, 122-135.

Leary, M.R. & Kowalski, R.M. (1997). *Social Anxiety*. New York: The Guilford Press.

Leary, M.R., Kowalski, R.M. (1995). The self presentation model of social phobia. R.G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D. A., Hope, ve F. R. Schneier (ed), *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment*. New York: The Guilford Press.

Leary, M.R. (1990). Responses to social exclusion: social anxiety, jealousy, loneliness, depression, and low self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 221-229.

Leary, M.R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66-75.

Leary, M.R. & Kowalski, R.M. (1993). Psychometric properties of the interaction anxiousness scale. *Journal of Personality Assessment*, 61, 136-146.

Liebowitz, D.A. Hope & Schneier, F.R. (Eds.), *Social Phobia Diagnosis, Assessment and Treatment*. (69-94). New York: The Guildford Press.

Ludwig, R.P., & Lazarus, P.J. (1983). Relationship between shyness in children and constricted cognitive control as measured by the stroop color-word test. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 386-389.

Mannuzza, S., Schneier, F.R., Chapman, T.F., Liebowitz, M.R., Klein, D.F., & Fyer, A.J. (1995). Generalized social phobia: Reliability and validity. *Archives of General Psychiatry*, 52, 230-237.

March, J.S., Ollendick, T.H. (2004). Integrated psychosocial and pharmacological treatment. T.H. Ollendick ve J.S. March (Ed.), *Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: A clinician's guide to effective psychosocial and pharmacological interventions*. (pp.141-172). New York: Oxford University Press.

Marlowe, H.A, (1986). Social intelligence: Evidence for multidimensionality and construct independence. *Journal of Educational Psychology*, 78, 52-58.

Masia Warner, C., Fisher, P. H., Shrout, P.E., Rathor, S., Klein, R.G., (2007). Treating adolescents with social anxiety disorder in school: an attention control trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48, 676-686.

Miller, R.S., ve Leary, M. R. (1992). Social sources and interactive functions of emotion: The case of embarrassment. In M. Clark. (Ed.), *Emotion and social Behavior*. (pp.202-221). Beverly Hills, CA: Sage.

Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Reich, J.H., Yates, W: Family history of psychiatric disorder in social phobia. *Compr Psychiatry*. 29: 72-75, 1988.

Sayan, A. (2005). *Sosyal kaygıyla başa çıkma programının öğrencilerin sosyal kaygı ve depresyon düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Schneier, F.R., Spitzer, R.L., Gibbon, M., Fyer, A.J., & Liebowitz, M.R. (1991). The relationship of social phobia subtypes and avoidant personality disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 32, 496-502.

Schlenker, B.R., & Leary, M.R. (1982). Social anxiety and self presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.

Silverman, W.K., La Greca, A. M., & Wasserstein, S. (1995). What do children worry about?: Worries and their relationship to anxiety. *Child Development*, 66, 671-686.

Silverman, W.K., Kurtines, W.M., Ginsburg, G. S., Weems, C.F., Rabian, B., and Serafini, L.T. (1999). Contingency management, self control, and education

support in the treatment of childhood phobic disorders: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 67: 675–687.

Stein, M.B. & Walker, J.R. (2003). *Triumph Over Shyness: Conquering Shyness and Social Anxiety* (1st ed.). New York: McGraw-Hill Books.

Spence, S.H., Donovan, C., & Brechman-Toussaint, M. (2000). The treatment of childhood social phobia: The effectiveness of a social skills training-based, cognitive-behavioral intervention, with and without parental involvement. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41, 713–726.

Spence, S.H., Donovan, C., & Brechman-Toussaint, M. (1999). Social skills, social outcomes, and cognitive features of childhood social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 211–221.

Spielberger, C.D., Pollans, C.H., ve Wordern, T.S. (1984). Anxiety disorders. In S.M. Turner & M. Hersen (Eds), *Adult psychopathology and diagnosis* (pp.263-303). New York: Willey.

Strauss, C.C.,& Last, C.G (1993). Social and simple phobias in children. *Journal of Anxiety Disorders*, 7, 141–152.

Sertelin Mercan, Ç. (2007). *Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceriler eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi*. Doktora tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Trower, P., Gilbert, P. (1989). New theoretical conceptions of social anxiety and social phobia. *Clinical Psychology Review*, 9, 19-35.

Turner, S.M., Beidel, D.C., Larkin, K.T., (1986). Situational determinants of social anxiety in clinic and non clinic samples: Physiological and cognitive correlates. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 523-527.

Turner, S., ve Beidel, D. (1989). Social Phobia: Clinical Syndrome, diagnosis and comorbidity. *Clinical Psychology Review*, 9, 3-18.

Turner, S.M., Beidel, D.C., ve Townsley, R.M. (1992). Social phobia: A comparison of specific and generalized subtypes and avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 326-331.

Voltan-Acar, N. (1994). *Terapötik iletişim: Kişiler arası ilişkiler* (2. baskı). Ankara: Ertem Matbacılık.

Woodward, L.J. and Fergusson, D. M. (2001). Life course outcomes of young people with anxiety disorders in adolescence. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40, 1086-1093.

Yavuz, E. (2004). *Sosyal beceriler eğitimi*. Ankara: Ceceli Yayınları.

Yıldırım, M. (2006). *Sosyal beceri eğitiminin lise 2. sınıf öğrencilerinin utangaçlık düzeyine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Zaider, T.I. & Heimberg, R.G. (2003). Non-pharmacologic treatments for social anxiety disorder. *Acta Psychiatr Scand*, 108, 72-84.

EKLER

**EK-1 SOSYAL BECERİLER GRUP REHBERLİĞİ
PROGRAMI**

1. OTURUM

Süre: 90dk

HEDEFLER:

1. Grup süreci ve amaçları hakkında bilgi sahibi olma
2. Grup sürecine ilişkin kuralları ve bu kuralların önemini kavrayabilme
3. Sosyal kaygı nedeniyle yaşadığı duygu ve düşüncelerin farkında olma
4. Bireysel amaç belirleme

SÜREÇ:

1. Öncelikle üyelerin kendisini tanıtmaları sağlanır. ‘Adımı kim koydu?’ adlı etkinlik yapılır. Grup üyeleri teker teker söz alarak adlarının anlamlarını, adlarının kendilerine verilmiş öyküsünü ve adlarını sevip sevmediklerini anlatırlar. Böylece grup üyelerinin birbirlerini tanımaları ve gruba ısınmaları sağlanır.
2. Grup oturumlarının süresi, günü ve sayısı hakkında bilgi verilir. Haftada bir gün 90dk sürelerle toplanılacağı açıklanır.
3. Grup rehberliği programının amaçları aşağıdaki gibi açıklanır: ‘Bu çalışmadaki amaçlarımız şunlardır’:
 - ❖ Gruptaki her üyenin farkındalık düzeyini artırma
 - ❖ Bireyin sosyal ortamlarda heyecanlandığı durumlarda tepkilerini kontrol etmesini sağlama
 - ❖ Bireyin, yaptığı düşünce hatalarının farkında olmasını sağlama
 - ❖ Bireyin sosyal becerilerinin gelişmesine yardımcı olma
 - ❖ Üyelere grup içinde, problemlerini sergilemesine fırsatı vererek, duygularını ifade edebilmelerini sağlayabilme

- ❖ Problemlerini anlatarak paylaşma ve çözüm yolu bulma becerisini geliştirmek ve içgörü kazanmalarına yardımcı olabilmek

‘Bu çalışmanın amaçlarına ulaşabilmemiz için bazı kurallar koymamız gerekir. Bu kurallar çalışmalarımızın verimli geçmesi açısından önemlidir.’

4. Grup üyelerinin uyması gereken kurallar aşağıdaki gibi anlatılır:

- ❖ Her oturuma katılmak önemlidir. Katılım zorunlu haller dışında aksatılmamalıdır
- ❖ Grupta konuşulanlar grup içinde kalmalıdır(gizlilik ilkesi)
- ❖ Herkes birbirini dinlemeli ve birbirine saygı duymalıdır
- ❖ Grupta herkes içinden geldiği gibi duygu ve düşüncelerini başkalarını incitmeden söyleyebilir

Kurallar açıklandıktan sonra şu açıklama yapılır:

‘‘ Bu kurallara uyduğumuz ölçüde yapacağımız çalışmalar sonucunda belirtilen hedeflere ulaşmamız kolaylaşacaktır. Bir grup olabilmemiz, yapacağımız ortak çalışmalar için belirleyeceğimiz benzer nitelikte amaçlara bağlıdır. Daha önce sizinle yaptığım görüşmelerde bu grubun, sosyal kaygı yaşantısı ile başa çıkmanıza yardım etmek amacıyla oluşturulduğunu belirtmiştim. Her birinizin bu gruba katılmadaki amacınızı açık ve net bir şekilde belirtmeniz, oturumlar sonucunda amaçlarınıza ulaşp ulaşmadığınızı belirlemek adına yararlı olacaktır. Bu grupta geçireceğiniz deneyimlerin sonunda kendinizde neyin yada nelerin değişmesini istiyorsunuz?’

Açıklama yapıldıktan sonra her bir üyenin amaçlarının mümkün olduğunca somut bir şekilde açıklaması sağlanır.

5. Grup üyelerine sosyal kaygıyla ilgili şu açıklama yapılır:

‘Her insanın, çeşitli sosyal durumlarda rahatsızlık yaşayabileceği anlar olur. Ancak bu rahatsızlık sık olarak yaşanıyorsa ve bireyin yaşamını sınırlandırıyorsa, o zaman sosyal kaygının varlığından söz edebiliriz. En fazla yaşanan ve temel insan korkularından biri olan sosyal kaygı, kişinin çeşitli ortamlarda uygun olmayan biçimde davranacağına, başkaları tarafından olumsuz(aptal, zavallı, beceriksiz v.s) değerlendirileceğine ilişkin olumsuzluk beklentisiyle yaşadığı bir rahatsızlık ve gerilim durumudur.’

Grup üyelerinin sosyal kaygı nedeniyle yaşadığı duygu ve düşüncelerin farkına varmalarını sağlamak için aşağıdaki sorular sorulur:

‘Çok iyi tanımadığınız kişilerin bulunduğu bir ortamda siz kendinizi nasıl hissediyorsunuz/ aklınızdan neler geçiyor?’

‘Bugünkü yaşamınıza baktığınızda, hangi sosyal durumlarda(sınıf,kurs,arkadaş toplantıları v.b) daha çok kaygı yaşıyorsunuz?’

‘Sosyal kaygı sizin yaşamınızı nasıl etkiliyor?’ (topluluk içinde rahat olamama, arkadaş edinmede zorluk çekme v.b)

‘Sosyal bir ortamda kaygılandığınızı fark ettiğinizde bedeninizde (yüz kızarması, el titremesi v.b) neler değişiyor?’

6. Grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak oturum bitirilir:

‘Bu oturum size neler kazandırdı?’

‘ Oturumu bitirmeden önce sormak istediğiniz bir şey var mı?’

‘Haftaya aynı gün ve saatte toplanacağız. Gizlilik kuralına uymanız gruptaki güven duygusu açısından önemli. Bu konuda hassas olacağınıza inanıyorum.’

2. OTURUM

Süre: 90dk

HEDEFLER:

1. Akılcı olmayan düşünce sisteminin özelliklerini kavrayabilme
2. Bilişsel-davranışçı yöntem aracılığı ile akılcı olmayan düşünce sistemi hakkında içgörü geliştirebilme
3. Akılcı olmayan sistematik düşünce hatalarını tanıma
4. Kaygının yaşandığı sosyal durumlarda ortaya çıkan olumsuz otomatik düşünceleri ve sistematik düşünce hatalarını bulma

Materyal: Form-1 ve Form-2 etkinlik kağıtları, kalemler

Süreç Öncesi Hazırlık: Form-1 ve Form-2'yi öğrenci sayısı kadar çoğaltın.

SÜREÇ:

1. ‘Geçen oturumda grubun amacından bahsetmiştik. Grupta uymamız gereken kuralları kararlaştırmıştık. Ayrıca her üye kendi hedefinden bahsetmişti. Buna ilave etmek istediğiniz bir şey var mı?’ şeklinde önceki oturumun özeti yapılır.
2. Grup üyelerine bilişsel çarpıtmaları içeren Form-1 dağıtılır. Formdaki bilişsel çarpıtmalar bilgi verme tekniği kullanılarak anlatılır.
‘Siz bu düşünce hatalarından hangisini/hangilerini yapıyorsunuz?’
‘Günlük hayatınızdan bu düşünce hatalarına örnek verebilir misiniz?’
şeklinde sorular sorularak etkileşim başlatılır.
3. Grup üyelerine Form-2 ödev olarak verilir. ‘Geçen hafta sosyal ortamlarda kaygı yaşadığınızda neler düşündüğünüzü ve bedeninizde ne gibi değişimler

yaşadığınızı konuşmuştuk. Bir sonraki haftaya kadar sosyal durumlardaki duygu, düşünce ve davranışlarınızı, bugün anlattığım bilişsel çarpıtmaları da göz önünde bulundurarak değerlendirmenizi istiyorum. Burada verilen ödevlerinizi yapmanız, davranışlarınız hakkında farkındalık kazanmanızı kolaylaştırarak size katkı sağlayacaktır.’ Şeklinde açıklama yapılır.

4. Grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak oturum bitirilir:

‘Bu oturum size neler kazandı?’

‘ Oturumu bitirmeden önce sormak istediğiniz bir şey var mı?’

‘Haftaya aynı gün ve saatte toplanacağız. Katılımınız için teşekkür ederim.’

FORM-1

BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

Otomatik düşüncelerimizin bazıları doğru olsa bile, çoğunluğu ya doğru değildir, yada doğruluk payı çok azdır. Düşüncelerimizdeki tipik hatalar aşağıdakileri içerir.

Ya hep ya hiç tarzı düşünme: Herhangi bir durumu, bir süreç üzerinde değerlendirmek yerine sadece iki kategoride ele almak. Bu tip düşünceye ‘siyah yada beyaz’ tipi düşünce de denir. Örneğin; derste konu anlatırken sadece bir yada iki dil sürçmesi yapan bir öğrenci ‘Konuyu berbat anlattım, o kadar çalışmam boşa gitti’ biçiminde düşünerek ya hep ya hiç hatası yapar.

Felaketleştirme: Daha gerçekçi sonuçları dikkate almadan geleceği olumsuz olarak tahmin etmek. Kişi birkaç olumsuzluğun bulunduğu bir sosyal yaşantıdan sonra, olumlu öğeleri küçümser yada yok sayar ve olumsuz olanlara yoğunlaşarak bu hatayı yapar; kendi kendine konuşurken, ‘Korkunç bir hata yaptım, bir daha insan içine çıkamam, insanlar bu davranışımı hiçbir zaman unutmayacaklar, mahvoldum’ gibi ifadeler kullanır.

Olumluyu geçersiz kılmak: Kendi kendinize olumlu işlerin, yaşantıların yada özelliklerin geçerli olmadığını söylemeniz.

Duygulara göre mantık yürütme: Bir şeyi çok yoğun yaşadığınız için (ya da inandığınız için) o şeyin doğru olduğunu sanmak ve karşıt kanıtları göz ardı etmek.

Etiketleme: Eldeki kanıtlar dikkate alınsa, daha az acı çekme ihtimali olduğu halde, bu kanıtları göz ardı ederek, kendilerinize ve diğerlerine toptan, yargılayıcı, olumsuz sıfatlar yakıştırmak.

Aşırı büyültme/Küçültme: Kendinizi, belli bir durumu yada bir başkasını değerlendirirken mantıksız bir şekilde olumsuzlukları büyütüp, olumluları küçültmek. Öğrencinin başarılı olduğu bir derste herkesin aynı başarıyı sağlayabileceğini düşünerek olumlu yönünü görmek istememesi.

Zihinsel süzgeç: Resmin tümünü görmek yerine, gereksiz yere olumsuz bir ayrıntı üzerine odaklaşmak.

Karşısındakinin zihnini okumak: Olası başka nedenleri araştırmaya hiç gerek duymadan karşımızdakinin ne düşündüğünü bildiğimize inanmak. Öğretmeninize selam verdiğinizde selamınıza karşılık vermemesi durumunda sizi önemsemediğini düşünmeniz.

Aşırı Genelleme: O andaki durumun ötesine taşınan genel bir değerlendirme yapmak.

Kişiselleştirme: Farklı nedenleri olabileceğini hiç dikkate almadan, diğerlerinin olumsuz davranışlarının nedenini kendine yüklemek.

‘-Meli, -Malı’ cümleler: Kendinizin ve diğerlerinin nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin kesin kurallara sahip olmak, bu kurallar yerine getirilmediğinde ise her şeyin ne kadar kötü gideceğine ilişkin abartılı beklentiler içine girmek. ‘Başkalarının yanında hiç hata yapmamalıyım’ ‘Asla gülünç duruma düşmemeliyim’ gibi düşüncelere sahip olmak

Tünel bakışı: Bir durumun sadece olumsuz tarafını görmek.

FORM-2

TARİH	OLAY	BEDENSEL DEĞİŞİMLER	DUYGULAR	DÜŞÜNCELER	DÜŞÜNCE HATALARI

3. OTURUM

Süre: 90dk

HEDEFLER:

1. Otomatik düşüncelerinin doğru olup olmadığını sınıama
2. Olumsuz otomatik düşüncelerin yerine gerçekçi düşünceler geliştirme

Materyal: Kağıt, kalem

Süreç Öncesi Hazırlık: Boş kağıtlar temin edin.

SÜREÇ:

1. Grup üyelerinden geçen oturumda ev ödevi olarak verilen Form-2'deki değerlendirmelerini grupla paylaşımları istenir.
2. Aşağıdaki sorular sorularak etkileşim başlatılır ve otomatik düşüncelerin sorgulanması sağlanır:

‘Bu düşüncemi destekleyecek kanıtlarım var mı?’

‘Bu düşüncemi çürütecek kanıtlarım var mı?’

‘Bu durum başka nasıl açıklanabilir?’

‘En yakın arkadaşım aynı durumda olsaydı ona ne derdim?’

‘Bu düşüncemin bana sağladığı yarar var mı?’

‘Bu düşüncemin sonuçları neler?’

‘Bu olayı daha farklı nasıl değerlendirebilirim?’

‘Bu düşüncemin yerine koyabileceğim başka düşünceler neler?’

‘Olumsuz otomatik düşüncemin yerine koyduğum düşünceye ne kadar inanıyorum?’

3. Grup üyelerine boş kağıtlar dağıtılarak Form-2'deki olaylara ilişkin farklı düşünceler yazdıklarında neler düşündüklerini ve neler hissettiklerini yazmaları istenir.
4. ' Olumsuz otomatik düşüncelerinin yerine farklı düşünceler yazdığınızda ne hissettiniz?'

'Yazdığınız alternatif düşüncelere sahip olsaydınız bedeninizde değişiklik olur muydu?'

'Yazdığınız alternatif düşüncelere sahip olsaydınız nasıl davranırdınız?'

şeklinde sorular sorularak etkileşim başlatılır.
5. Grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak oturum bitirilir:

'Bu oturum size neler kazandırdı?'

' Oturumu bitirmeden önce sormak istediğiniz bir şey var mı?'

'Haftaya aynı gün ve saatte toplanacağız. Katılımınız için teşekkür ederim.'

4. OTURUM

Süre: 90dk

HEDEFLER:

1. Duyguları tanıyabilme
2. Duygularını ifade etme
3. Duyguları beden diliyle ifade etme
4. Başkalarının beden dilinden duygularını anlama
5. Duygularını nasıl dışa vurduğunu fark etme
6. Duyguları dışa vururken bireysel farklılıkları anlama

Materyal: Renkli el işi kağıtları, kavanoz, Form-3

Süreç Öncesi Hazırlık: Form-3'ü öğrenci sayısı kadar çoğaltın. Renkli el işi kağıtları ve kavanoz temin edin.

SÜREÇ:

1. Grup üyelerine renkli el işi kağıtları dağıtılarak akıllarına gelen duygu isimlerini bu kartlara yazmaları istenir. Grup liderinin de katkısıyla duygu kartları oluşturulur.
2. Duygu kartları kavanoza konularak, her üyeden üç tane duygu kartı seçmesi istenir. Üyeler sırasıyla ellerinde yazan karttaki duyguyu iki dakika süreyle canlandırır. Söz konusu duyguyu sözel olmayan davranışlarla canlandırdıktan sonra diğer üyelerin tahminleri alınır. Her üyenin bir kez tahmin etme hakkı vardır. Bütün tahminler alındıktan sonra paylaşan kişiye doğru tahmin edenler sorulur. Doğru tahmin eden üye ile canlandığı duygu tahmin edilen üye duygu kartlarını yere bırakma şansı elde ederler. Canlandıran üye, canlandığı duygunun kartını, doğru tahmin eden üye de istediği herhangi

bir duygunun kartını yere bırakır. Bu şekilde üyeler ellerindeki duygu kartlarını bitirmeye çalışırlar. Elindeki duygu kartlarını en önce bitiren üye oyunu kazanır. Ardından aşağıdaki sorular sorulur:

‘Duygularınızı beden diliyle anlatmak size neler hissettirdi?’

‘Duygularımızı beden diliyle ifade etmenin günlük hayatta ve iletişimde önemi nedir?’

3. Form-3 üyelere dağıtılır. Üyeler formda yazan duyguları dışa vururken veya hissederken hangi davranışları yapıyorlar? Farklı duygularla ilgili tepkilerini yazmaları istenir. Yüz ifadeleri, ses tonları ve hareketleri nasıl? Bunları düşünerek yazmaları söylenir.

4. Form-3 doldurulduktan sonra katılımcılar yazdıklarını paylaşmaları için teşvik edilir. Grup tartışmasında aşağıdaki sorular sorulur:

‘Başkaları da bu duyguyu aynı şekilde mi dışa vuruyor?’

‘Bireysel farklılıklar nelere bağlı?’

‘Ailemde duygularını benim gibi dışa vuran biri var mı?’

‘Duygusal tepkilerini taklit ettiğim veya örnek aldığım birisi var mı?’

‘Olumsuz duyguları dışa vururken daha uygun davranılabilir mi?’

‘Başkalarının aynı duyguyu başka biçimde dışa vurmasının sebepleri ne olabilir?’

5. ‘Bu oturumda duyguları beden diliyle ifade etmenin öneminden bahsettik. Ayrıca duygularımızı ifade ederken kişisel farklılıklarımız olduğunu gördük.’ Şeklinde açıklama yapılır. Grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak oturum bitirilir:

‘Bu oturum size neler kazandı?’

‘ Oturumu bitirmeden önce sormak istediğiniz bir şey var mı?’

‘Haftaya aynı gün ve saatte toplanacağız. Katılımınız için teşekkür ederim.’

FORM-3**DUYGULARIMI NASIL DIŞA VURUYORUM?**

AÇIKLAMA: Aşağıda farklı duygusal durumları ve karşılarında, bu duygusal durumları nasıl dışa yansıttığınızı (ifade ettiğinizi) yazmanız için boş bırakılmış yerler bulunmaktadır. Lütfen ilgili duygu durumunu yaşadığınızda nasıl davrandığınızı yazınız.

DUYGULARIM	BEDENİMDE NELER OLUYOR?	NE YAPIYORUM?
KORKU		
NEFRET		
HIRS		
ÖFKE		
KIZGINLIK		
SEVGİ		
SEVİNÇ		
KISKANÇLIK		
KİN		
HUZUR		
HEYECAN		
KAYGI		
CESARET		
GÜVEN		
ÇEKİNGENLİK		
HOŞLANMA		

HOŞLANMAMA		
AŞK		
ÜZÜNTÜ		
YAS		

5. OTURUM

Süre: 90dk

HEDEFLER:

1. Kendi duygularını anlama
2. Başkalarının duygularını anlama
3. Sevgiyi, iyi duyguları ifade etme
4. Kendini ödüllendirme

Materyal: Form-4, Form-5, Form-6, renkli kalem

Süreç Öncesi Hazırlık: Form-4, Form-5 ve Form-6'yı üye sayısı kadar çoğaltın.

SÜREÇ:

1. Form-4 grup üyelerine dağıtılır. Üyelerden formda yer alan ifadeleri okurken kendilerini bunları işiten kişinin yerine koymaları istenir. Anlatılanlar karşısında hangi duyguları hissedebileceklerini yazmaları istenir.
2. Form-5 dağıtılarak üyelerden formda yer alan ifadeleri söyleyen kişilerin yaşıyor olabilecekleri duyguların en az bir tanesini yazmaları istenir. Daha sonra üyelerden formda yer alan ifadeleri okurken, kendilerini bunları işiten bir kişi yerine koyarak neler hissedebileceklerini söylemeleri istenir.
3. Üyelere kendini ödüllendirme ile ilgili şu sorular sorularak etkileşim başlatılır:

‘Ödül vermek sizce neden önemlidir?’

‘Başkasına ödül verirken nelere dikkat ederiz?’

‘Kendinizi hiç ödüllendirdiniz mi? Ödüllendirdiyseniz ne yaptınız?’

Grup lideri etkileşimden sonra şu açıklamayı yapar:

‘Ödül vermek bireyin motivasyonu açısından önemlidir. Karşımızdaki kişiye ödül verirken ona uygun olup olmadığına dikkat etmemiz gerekir. Çünkü ödül kişiye özgüdür. Kendimizi ödüllendirmek de en az başkalarını ödüllendirmek kadar önemlidir. Kendimizi ödüllendirmek özgüvenimizin gelişmesini sağlayan önemli bir unsurdur. ‘

4. Form-6 üyelere dağıtılarak okumaları için iki dakika süre verilir. Üyelere şu soru sorulur:

‘Birbirinizle ilgili olumlu duygularınız varsa burada ifade etmek ister misiniz?’

5. Grup üyelerinden Form-6 doğrultusunda hafta boyunca çevresindeki insanlara karşı olumlu duygularını ifade etmeleri ve bunu gelecek oturumda paylaşmak için not almaları istenir.

6. Grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak oturum bitirilir:

‘Bu oturum size neler kazandırdı?’

‘ Oturumu bitirmeden önce sormak istediğiniz bir şey var mı?’

‘Haftaya aynı gün ve saatte toplanacağız. Katılımınız için teşekkür ederim.’

FORM-4**Kendi Duygularını Fark Etme Çalışma Formu**

Aşağıda yer alan ifadeleri okurken kendinizi bunları işiten bir kişi yerine koyunuz. Bir dinleyici olarak paylaşan kişinin söylediklerine ilişkin kendi duygunuzu boş bırakılan yere yazınız.

- En iyi arkadaşım ile anlaşmazlığa düştüm. İlişkimiz şu anda gerilmiş durumda. Kendimi mutsuz ve dertli hissediyorum. Sen de iyi arkadaşımın ama onunla ilişkimiz eskiye dayanıyor ve daha yakın.

Duygum:

- Sonunda mezun oldum. Sevincimi paylaşmak için seni çok aradım. Can dostumla beraber kutlamak istedim. Ama bir türlü sana ulaşamadım.

Duygum:

- Dersler konusunda benden daha hızlı ilerleme gösterdiğin için seni kıskanıyorum.

Duygum:

- Yaşlı ve hasta babamı huzur evine yatması için ikna etmeye çalışıyoruz. Ama bir türlü ikna olmuyor.

Duygum:

- Sen beni rahat bir insan sanıyorsun ama ben insanların içinde gergin hissediyorum. Sesimi duyurmaya, onlara şaka yapmaya ve rahat olmaya çalışıyorum ancak hiçbir yararı olmuyor. Ondan sonra da kendimi beğenmiyorum.

Duygum:

FORM-5

Senaryolar Formu

Aşağıda yer alan ifadeleri okurken kendinizi bunları işiten kişi yerine koyunuz. Bir dinleyici olarak, paylaşan kişinin duygusunu, ikinci satıra söylediklerine ilişkin kendi duygunuzu yazınız.

17 yaşında genç bir erkek:

‘Ağabeyim hakkında bayağı endişeleniyorum. Uyuşturucuya çok kötü alıştı. Son günlerde hemen her şeye parlayabiliyor. Geçen gün annem onu uyandırmaya çalıştığında, kim olduğunu, nerede olduğunu anlayıncaya kadar neredeyse annemi tartaklayacaktı. Sinirleri çok bozuk.

Onun duygusu:

Kendi duygum:

Üniversite öğrencisi genç bir erkek:

‘Gerçekten bir tavsiyeye ihtiyacım var. Bir kızla dört beş aydır çıkıyorduk, ama şimdi öğreniyorum ki benim haberim olmadan başka birisiyle çıkıyormuş. Bunu öğrendiğimde küplere bindim. Ama onu gördüğümde bunu nasıl söyleyeceğimi bilemedim. Ona kızacak olursam belki beni bırakır. Ondan gerçekten hoşlandığım için ne yapacağımı bilemiyorum.

Onun duygusu:

Kendi duygum:

40 yaşlarında bir hanım:

‘İlk yürümeye başladığı gün gözümün önünde, o kadar küçük ve o kadar sevimliydi ki.. Şimdi boyu beni geçti. Çocukken ben ona oyun arkadaşlığı yapardım, şimdi o bana arkadaşlık yapıyor.

Onun duygusu:

Kendi duygum:

35 yaşında bir erkek:

‘Ne zaman birisine derinden hissettiğim konuları açsam bana öyle geliyor ki işitmek istemiyorlar. Eğer beni dinlemedikleri şeklinde çok ufak bile olsa bir ipucu alırsam, devam etmektense hemen konuyu değiştiriyorum. Ondan sonra da söylemek istediğimi söyleyemediğim için kendime kızıyorum.

Onun duygusu:

Kendi duygum:

FORM-6**İyi Duyguları İfade Etmek****Aşamalar**

1. Arkadaşın hakkında olumlu duyguların olup olmadığını düşün
2. Karşındaki kişinin senin duygularını bilmekten hoşlanıp hoşlanmayacağını düşün
3. Ne söyleyeceğine karar ver
4. Bunu söylemek için iyi bir yer ve zaman seç
5. İyi duygularını, uygun bir şekilde söyle

6.OTURUM

HEDEFLER:

1. Çevreden gelen eleştirilerle başa çıkabilme
2. Kendine olan güvenini kazanabilmek için gereken özelliklerin farkına varma

Materyal: Çizelge-1, Form-1, ppt sunumu

Süreç Öncesi Hazırlık: Çizelge-1 ve Form-1'i öğrenci sayısı kadar çoğaltın. Ppt sunumu için gerekli materyallerin hazırlanması(projeksiyon, bilgisayar vs)

SÜREÇ:

1. 'Önceki oturumda Form-6 doğrultusunda çevrenizdeki insanlara olumlu duygularınızı ifade etmenizi istemiştım. Bunu denediniz mi? ' sorusu sorularak grup üyelerinin deneyimlerini paylaşmaları sağlanır.
2. Öğrencilere şu açıklama yapılır: 'Özgüveni düşük kişiler kendilerini net olarak göremezler. Lunaparklardaki görüntü çarpıtan aynalara bakarmış gibi, zayıf yanlarını abartılmış, iyi yanlarını da küçülmüş görürler. Özgüveni yükseltmek için, görüntü çarpıtan aynaları kaldırıp atmak, güçlü ve zayıf yanlarımızın dengesini gerçekçi olarak kavramak gerekir.'

Bu açıklamadan sonra Çizelge-1 grup üyelerine dağıtılarak üyelerin bu çizelgeye göre kendilerini betimlemeleri istenir.

Grup üyeleri kendilerini betimledikten sonra olumsuz olarak gördükleri maddeleri ayırırlar. Üyelerden olumsuz olarak gördükleri özelliklerini yazmaları ve gönüllü olanlardan yazdıklarını grupta paylaşmaları istenir.

Form-1 yeniden dağıtılır. Üyelerden formdaki bilgileri göz önünde bulundurarak kendilerini yaptıkları düşünce hataları yönünden

değerlendirmeleri istenir. Yazdıkları arasında genelleme veya diğer bilişsel çarpıtmalar varsa bunlar grupla paylaşılır. Grup üyeleri birbirlerine bu konuda geri-bildirim de verebilirler.

Daha sonra öğrencilerden birkaç dakikalığına en çok sevdikleri, hayranlık duydukları kişileri düşünmeleri istenir. Zaman bitiminde şu sorular sorulur:

‘Hangi özellikleri nedeniyle onlara karşı bu duyguları besliyorsunuz?’

‘Birini gerçekten sevmenizi sağlayan nedir?’

‘Bu özelliklerden hangileri sizde var?’

Alıştırmanın sonunda ‘Başkalarını sevip saymamıza neden olan özelliklerin çoğunun bizi betimlemekte de geçerli olduğunu fark ettik.’ şeklinde özet yapılır.

3. Grup üyelerine şu sorular sorularak etkileşim başlatılır:

‘Eleştirilerden nasıl etkilenirsiniz?’

‘Yapıcı veya yıkıcı eleştiri kavramlarını daha önce duydunuz mu?’

‘Eleştirilere karşı nasıl tepki verirsiniz?’

‘Eleştirileri gerçekçi bir şekilde değerlendirmek ve yanıt vermek için gereken özellikleri ppt sunumu şeklinde görelim.’ denilip, konu sunum şeklinde anlatılır.

4. Grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak oturum bitirilir:

‘Bu oturum size neler kazandı?’

‘Oturumu bitirmeden önce sormak istediğiniz bir şey var mı?’

‘Haftaya aynı gün ve saatte toplanacağız. Katılımınız için teşekkür ederim.’

ÇİZELGE-1

BENLİĞE İLİŞKİN OLUMLU VE OLUMSUZ ÖZELLİKLER FORMU

Tarafsız ve gerçekçi değerlendirmeleri ile çevrenizde herkesin saygısı ve güvenini kazanmış bir kişinin sizi herkesten daha iyi tanıdığını varsayalım. Bu kişiden sizin hakkınızda bilgi vermesini istesek olumlu ve olumsuz özelliklerinize ilişkin neler söyleyeceğini ilgili sütunlara yazınız.

OLUMLU ÖZELLİKLER	OLUMSUZ ÖZELLİKLER
1.	1.

7. OTURUM

Süre: 90dk

HEDEFLER:

1. Tanımadığı biriyle tanışabilme
2. Yeni tanıştığı insanlarla ilişkilerini sürdürmek için uygun davranışlarda bulunma
3. Karşı cinsten biriyle ilişki kurmak için uygun davranışlar sergileyebilme
4. Herhangi bir konuda yetkili bir kişiden bilgi alabilme

Materyal: Form-7, Form-8

Süreç Öncesi Hazırlık: Form-7 ve Form-8'i üye sayısı kadar çoğaltın.

SÜREÇ:

1. Grup üyelerine aşağıdaki sorular yöneltilerek etkileşim başlatılır:

‘Arkadaşlarınızla nasıl tanıştığınızdan bahsedersiniz?’

‘Tanımadığınız biriyle tanışırken nelere dikkat edersiniz?’

‘Daha önce arkadaşlık kurmak isteğiniz reddedildi mi? Neler hissettiniz?’

‘Yetkili bir kişiden bilgi alırken nelere dikkat edersiniz?’
2. İlişki başlatmayla ilgili hazırlanmış bilgileri içeren Form-7 dağıtılarak okunur. Grup üyelerinden gönüllü iki öğrenci, diğer üyelerin görebileceği bir yere davet edilir. İki üyeden kişilerarası ilişkiye açık ve kişilerarası ilişkiye kapalı beden dilini canlandırmaları istenir. Diğer üyelerden de canlandırma yapan arkadaşları hakkında geri-bildirim vermeleri istenir.
3. Form-8 üyelere dağıtılarak senaryoları okumaları istenir. Senaryoları canlandırmak üzere grup üyeleri ikiye ayrılır ve eşleştirilir. Her çiftin örnek

senaryoyu beş dakika süreyle canlandırması istenir. Her bir senaryonun canlandırması bittiğinde diğer üyelerin geri-bildirim vermesi sağlanır.

4. Grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak oturum bitirilir:

‘Bu oturum size neler kazandı?’

‘Oturumu bitirmeden önce sormak istediğiniz bir şey var mı?’

‘Haftaya aynı gün ve saatte toplanacağız. Katılımınız için teşekkür ederim.’

FORM-7**İlişkiyi Başlatma****1. Beden Dilini Ayarlama**

Kişilerarası İlişkiye Kapalı Beden Dili	Kişilerarası İlişkiye Açık Beden Dili
Otururken iyice arkaya doğru yaslanmak	Öne doğru hafif eğik oturmak
Omuzları başı düşürerek kambur tutmak	Omuzları dik tutarak konuşulan kişiye doğru başı hafif yan tutmak
Ciddi ve gergin bir yüz ifadesi takınmak	Sıcak ve hafif gülümseyen bir yüz ifadesi takınmak
Kaçamak bakışlarla mahcup bir yüz ifadesi takınmak	Göz ilişkisi kurarak ilgili bir yüz ifadesi takınmak
Kolları çapraz yapıp önde bağlamak	Kolları bağlamadan rahat bir konumda önde tutmak
Bir kolla diğer kolu kavramak	Kolları rahatça yana bırakmak
Aynı mekanda diğerlerinden uzak oturmak	Özellikle konuşurken yakın oturmak
Yumruklarını sıkarak oturmak	Elleri açık ve gevşek bırakmak
Her an kalkacakmış gibi koltuğa ilişircesine oturmak	Koltuğu doldurarak rahatça oturmak
Otururken bacakları çapraz yapıp, ayakları saklarcasına sandalyenin	Otururken bacaklar ve ayakları birbirine paralel tutmak yada rahat

altında tutmak	biçimde birleştirmek
----------------	----------------------

2. Uygun Göz İlişkisi Kurma:

Kişilerarası ilişkiler sırasında rahatça göz ilişkisi kurmak ilişkiye açık olmanın ve olumlu duyguların ifadesi olarak kabul edilir. Uygun göz ilişkisi kurarken gözlerin içine doğrudan dik dik bakmak yerine, gözlerin olduğu yüz bölgesine rahatsız etmeden, fark edilmeyecek hafif göz kaymaları ile bakmak uygun olur. Bu arada gözleri sık sık kırpmamak gerekir.

3. Konuşmada Sesin Tonunu ve Yüksekliğini Ayarlama:

Düşük ve güvensiz ses tonuyla yada fazlaca yüksek sesle ve kelimeleri birbirine geçirircesine hızlı konuşmak, yaşanan kaygının belirtisidir. Yumuşak, rahatça duyulacak kadar, kendine güvenen bir ses tonuyla ve orta hızda konuşmak en uygun konuşma biçimi olarak görülür.

FORM-8

Tanışma Senaryosu: Her gün beklediğiniz otobüs durağında sizinle aynı okul formasını giyen biriyle karşılaşıyorsunuz. Durakta beklerken sıkılıyorsunuz ve onunla konuşmak istiyorsunuz.

İlişkiyi devam ettirme senaryosu: Otobüs durağında tanıştığınız kişiyle okulun yemekhanesinde karşılaştınız. Onunla konuşmak hoşunuza gitmişti ve bu arkadaşlığın sürmesini istiyorsunuz.

Karşı cinsle ilişkiyi başlatma senaryosu: Katıldığınız koroda hoşunuza giden bir kız/erkek var. Onunla arkadaş olmak istiyorsunuz.

Yetkili bir kişiden bilgi alma: Alan seçimi yapacaksınız fakat kafanız çok karışık. Okulun rehberlik servisinden alan seçimiyle ilgili bilgi almak istiyorsunuz.

8. OTURUM

Süre: 90dk

HEDEFLER:

1. Yardım isteme ve yardım etme davranışlarını gösterme
2. Teşekkür etme ve özür dileme davranışlarını gösterme
3. İzin isteme davranışını sergileme
4. Tanımadığı bir gruba katılma davranışını gösterme
5. Grup içinde görüşlerini söyleyebilme

Materyal: Çizelge-2, Form-9, Form-10

Süreç Öncesi Hazırlık: Çizelge-2, Form-9, Form-10 ‘u üye sayısı kadar çoğaltın.

SÜREÇ:

1. Çizelge-2 gruba dağıtılarak incelenir. Grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak etkileşim başlatılır.

‘Bu becerileri kullanmanız gereken bir durumla son günlerde karşılaştınız mı?’

‘Karşılaştıysanız deneyiminizi grupta paylaşmak ister misiniz?’

‘Bu becerileri sergilerken zorluk çekiyor musunuz? Ne hissediyorsunuz?’

2. Form-9 üyelere dağıtılarak senaryoları okumaları istenir. Senaryoları canlandırmak üzere grup üyeleri ikişerli olarak eşleştirilir. Her çiftin Çizelge-2’yi de göz önünde bulundurarak, örnek senaryoyu beş dakika süreyle canlandırması istenir. Her bir senaryonun canlandırması bittiğinde diğer üyelerin geri-bildirim vermesi sağlanır.

3. Grup üyelerine dağda ilk yardım oyununun malzeme listesini içeren çalışma kağıdı dağıtılır. Katılımcılar üçer kişilik gruplara ayrılarak dağda mahsur kalmış bir grup dağcıya havadan atılacak 10 kalem acil yardım malzemesinin listesini oluştururlar. Gruplara malzeme listesini oluşturmaları için beş dakika süre verilir. Daha sonra küçük gruplar bir araya gelerek ortak bir malzeme listesi hazırlarlar. Her grup kendi listesini hazırladıktan sonra listelerini karşılaştırıp savunurlar. Katılımcılar kendi malzeme listesini belirledikten sonra grupta çoğunluğun arzusuna göre fikrini değiştirmemeli, kendi seçtiği malzemeleri mantıklı gerekçelerle savunmalıdır.
4. Grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak oturum bitirilir:
 - ‘Bu oturum size neler kazandı?’
 - ‘Oturumu bitirmeden önce sormak istediğiniz bir şey var mı?’
 - ‘Haftaya aynı gün ve saatte toplanacağız. Katılımınız için teşekkür ederim.’

ÇİZELGE-2

YARDIM İSTEME	YARDIM ETME
1. <i>Ne konuda yardıma ihtiyacınız var?</i> <i>Karar verin</i> 2. <i>Kimden yardım isteyebileceğinizi belirleyin</i> 3. <i>Söyleyeceklerinizi kafanızda tasarlayın</i> 4. <i>Uygun bir ifadeyle istediğinizi söyleyin</i> 5. <i>Teşekkür edin</i>	1. <i>Karşınızdaki kişinin yardıma ihtiyacı var mı? Karar verin</i> 2. <i>Yardımcı olup olamayacağınıza karar verin</i> 3. <i>Söyleyeceklerinizi kafanızda tasarlayın</i> 4. <i>Uygun bir ifadeyle istediğinizi söyleyin</i>
TEŞEKKÜR ETME	ÖZÜR DİLEME
1. <i>Teşekkür etmenizi gerektirecek bir durum olup olmadığına karar verin</i> 2. <i>Nasıl teşekkür edeceğinizi kafanızda tasarlayın</i> 3. <i>Uygun bir ifadeyle teşekkür edin(memnuniyetinizi belirtin)</i>	1. <i>Özür dilemenizi gerektirecek bir durum olup olmadığına karar verin</i> 2. <i>Nasıl özür dileyeceğinizi kafanızda tasarlayın</i> 3. <i>Uygun bir ifadeyle özür dileyin (üzüntünüzü veya pişmanlığınızı belirtin)</i>
İZİN İSTEME	TANIMADIĞI BİR GRUBA KATILMA

1. <i>Hangi konuda izin isteyeceğinizi netleştirin</i> 2. <i>Kimden izin isteyeceğinize karar verin</i> 3. <i>Uygun bir şekilde konuşmaya başlayın (af edersiniz...,iyi günler...vs)</i> 4. <i>Teşekkür edin</i>	1. <i>Gruba dahil olmayı isteyip istemediğinize karar verin</i> 2. <i>Uygun bir şekilde konuşmaya başlayın (af edersiniz...,iyi günler...vs)</i> 3. <i>Uygun bir ifadeyle isteğinizi dile getirin</i>
--	---

FORM-9

Yardım isteme senaryosu: Matematik dersinde bir konuyu anlamadınız. Sıra arkadaşınızın bu konuda iyi olduğunu biliyorsunuz. Ondan yardım istemeye karar verdiniz.

Yardım etme senaryosu: Komşunuzun elinde taşımakta zorlanacağı kadar çok poşet olduğunu gördünüz. Eve kadar ona taşımakta yardım etmek istiyorsunuz.

Teşekkür etme senaryosu: Ceketinizi okulda unutmuşsunuz. Bir arkadaşınız da bunu fark ederek size getirdi.

Özür dileme senaryosu: Öğretmenin sizden istediği bir projeyi tamamlayamadınız. Kendinizi mahcup hissediyorsunuz.

İzin isteme senaryosu: Arkadaşlarınızla pikniğe gittiniz. Piknik alanında oturan bir ailenin voleybol topu olduğunu gördünüz. Arkadaşlarınızla voleybol oynamak istiyorsunuz.

Tanımadığı bir gruba katılma senaryosu: Dershanede kendinize uygun bulduğunuz bir grup var. Onların aralarına katılmak istiyorsunuz.

FORM-10

Dağda İlkyardım:

Açıklama: Arkadaşlarınızdan bir grup dağcı dağa tırmanmak üzere geldikleri Kaçkar Dağları'nda 3800 metre yükseklikte dik bir yamaçtan kayarak yuvarlandılar. Biri ağır olmak üzere hepsi de yaralı olarak yardım bekliyorlar. Bulundukları yer inilmesi zor olan bir arazi. Sizin de aralarında bulunduğunuz bir ilkyardım ekibi hazırlanarak bir ilk yardım malzeme paketini yaralılara ulaştıracak. Bu ilkyardım paketinde en çok on çeşit yardım malzemesi bulunmalı. Aşağıdaki listeden en önemli on çeşit malzemeyi belirleyin. Sonra grupça ortak bir malzeme listesi hazırlayın.

Yün başlık	Ekmek	Sırt çantası
İlkyardım kutusu	Matara	Dağ
ayakkabısı		
20lt içecek su	Kürek	Dağ pantolonu
Pusula	Yün çorap	İç çamaşır
40m halat	Ağrı kesici	Gömlek
Battaniye	Portatif ocak	Karlık
Uyku tulumu	Çadır	Pişirme
kapları		
Konserve	El lambası	Süt tozu
Buz kramponu	Kask	Kahve,çay
Dağ kazması	İşaret fişeği	Eldiven
Sedye	Harita	Ayna
Dürbün	Tabanca	Oksijen tüpü

Telsiz

Kuştüyü mont

Taşınabilir

ısıtıcı

şekerli gıdalar

Rüzgarlık

şişirme yatak

Kibrit

Çatal-kaçık

Portatif radyo

9. OTURUM

Süre:90dk

HEDEFLER:

1. Başkalarının kızgınlığı ile baş edebilme
2. Hakkını savunabilme davranışını sergileyebilme
3. Alay etmeyle başa çıkma davranışını gösterebilme

Materyal: Form-11

Süreç Öncesi Hazırlık: Form-11 üye sayısı kadar çoğaltılır.

SÜREÇ:

1. Form-11 grup üyelerine dağıtılarak becerilere ilişkin davranış listeleri okunur.
2. Üyelerden Form-11'deki senaryoları okumaları istenir. Senaryoları canlandırmak üzere grup üyeleri ikiyeşerli olarak eşleştirilir. Her çiftin Form-11'i de göz önünde bulundurarak, örnek senaryoyu beş dakika süreyle canlandırması istenir. Her bir senaryonun canlandırması bittiğinde diğer üyelerin geri-bildirim vermesi sağlanır.
3. Grup üyelerine aşağıdaki sorular sorularak oturum bitirilir:

‘Bu oturum size neler kazandırdı?’

‘Oturumu bitirmeden önce sormak istediğiniz bir şey var mı?’

‘Haftaya aynı gün ve saatte toplanacağız. Katılımınız için teşekkür ederim.’

FORM-11

Başkalarının Kızgınlığı ile Başa Çıkma:

Aşamalar:

Dur ve 10'a kadar say

Problemin ne olduğunu düşün

Seçeneklerini düşün

Oradan uzaklaş

O arkadaşınla uygun bir şekilde konuş

Probleminizi çözmesi için birisinde (öğretmen, arkadaş, ana, baba) yardım iste

En iyi çözümü uygula

Alay Etmeyle Başa Çıkma:

Aşamalar:

Dur ve 10'a kadar say

Seçenekleri düşün

Seninle alay edenleri görmezlikten gel

Onlara uygun bir şekilde kendini nasıl hissettiğini söyle. (Sen.....dediğin zamanhissediyorum)

Onlara alay etmemeleri için bir neden söyle

En iyi seçeneği uygula

Başkalarının Kızgınlığı ile Başa Çıkma Senaryosu: Arkadaşının ödevine yanlışlıkla çay döktün. Arkadaşının bu ödevi yarın teslim etmesi gerekiyordu.

Alay Etmeyle Başa Çıkma Senaryosu: Normal kilondan biraz fazla/az kilodasın. Sınıf arkadaşların seninle alay ediyorlar

Hakkını Koruma Senaryosu: Tarih dersi sınavın çok iyi geçmişti. Fakat beklediğin puandan 20 puan düşük not aldın. Öğretmeninin yanlışlık yaptığını düşünüyorsun. Sınav kağıdını tekrar okumasını istiyorsun.

10. OTURUM

Süre:90dk

HEDEFLER:

1. Geçen oturumlarda neler yaşandığını gözden geçirme ve genel bir değerlendirme yapabilme
2. Grup süreci ile ilgili düşüncelerini ve yaşantılarını değerlendirebilme
3. Bu programdan elde edilen kazanımlarını ifade edebilme
4. Olumlu duygular ile gruptan ayrılabilme

Materyal: Grup Etkinliği Geri-Bildirim Formu

Süreç Öncesi Hazırlık: Grup Etkinliği Geri-Bildirim Formu’nu üye sayısı kadar çoğaltın.

SÜREÇ:

1. Grup üyelerine aşağıdaki sorular sorulur:

‘Kendinizdeki ya da insanlardaki sosyal kaygıya ilişkin davranışları tanıyor musunuz?’

‘Bu çeşit gözlemleri yaparken kendinizi nasıl hissediyorsunuz?’

‘Sosyal kaygıyla baş etmek için neler yaptınız?’

Her bir üyenin bu konularda kendilerini ifade etmeleri sağlanır.
2. Grup üyelerinden geçen grup oturumlarını değerlendirmeleri istenir.

Değerlendirme yapmak için her üyeye iki dakika süre verilir.
3. Aşağıdaki sorular sorulur:

‘Bu oturumlar süresince sizin için en faydalı konu/oturum hangisiydi?’

‘Son oturuma geldiğimiz bu oturumda yaşadıklarınızı gözden geçirdiğinizde neler söylemek istersiniz?’

‘Bu oturumlarda neler öğrendiniz ve öğrendikleriniz sizin açınızdan ne derece faydalı oldu?’

Grup Etkinliği Geri- Bildirim Formu üyelere dağıtılarak doldurmaları istenir.

4. Grup üyelerinin olumlu duygularla ayrılması amacıyla ‘Sevgi bombardımanı’ adlı etkinlik yapılır. Tüm üyeler birbirlerine olumlu duygularını ve düşüncelerini söylerler.

5. Oturum sona ermeden önce şu açıklama yapılır:

‘Hepinize katılımlarınız için teşekkür ederim. Bu programda ele alınan beceriler sadece burada yaptığımız çalışmalarla gerekli düzeye ulaşmayacaktır. Bundan sonra da bu becerileri uygulamaya devam etmeniz gerekir. Grup sürecinin sonuna geldik. Şimdi hep birlikte vedalaşarak grup sürecini bitirelim.

GRUP ETKİNLİĞİ GERİ -BİLDİRİM FORMU

Adı Soyadı:.....

Sınıfınız:.... / Cinsiyetiniz:

1. Aşağıdaki ifadelerden sizin için doğru olanların başındaki boşluğa (X) işareti koyunuz.

___ Bu programa katılmaktan hoşlandım.

___ Lider programın amacını açıkladı.

___ Lider konuları net biçimde açıkladı.

___ Lider benim sorularımı ve görüşlerimi dinledi.

___ Tartışmalar için yeterince zaman vardı.

___ Verilen bilgiler yararlıydı.

___ Konuyu anlamama yardım edecek materyaller yeterliydi.

2. ___ Programın konusu ile ilgili yeterliklerimi artırmak için yeni yöntemler öğrendim.

Yorumunuz:(Lütfen açıklayın)

3. Bu etkinlikle ilgili amacım:
idi.

___ Bu amacıma ulaştım.

___ Bu amacıma

ulaşmadım.

4. hakkında daha fazla şey
öğrenmek isterim.

5. Bu programı arkadaşlarınıza da tavsiye eder misiniz?
6. Size en çok katkı sağlayan oturum hangisi?
7. Grup lideri hakkında görüşlerinizi yazınız.
8. __ Bu program başka öğrencilere de tavsiye ederim.
9. Bu program bence
 - a. Çok Yararlıydı __
 - b. Yararlıydı __
 - c. Çok az yararlıydı __
 - d. Yararsızdı __
10. Kendimle ilgili aşağıdaki bilgileri kazandım.
11. Bu etkinlikle kazandığım şeylerle aşağıdaki şeyleri başarabilirim.

EK-2**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Bu form bilimsel bir araştırma amacıyla hazırlanmıştır. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Samimi ve doğru yanıtlamanız önemlidir. Vereceğiniz bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Lütfen, cevapsız soru bırakmayınız. Yardımlarınız için teşekkür ederim.

AÇIKLAMA:

1. Sorulardan kendinize en uygun seçeneği seçerek, ilgili parantezin içine (X) işareti koyunuz.
2. 'Diğer.....' biçiminde boş bırakılan yerlere, formda yer almayan cevaplarınızı yazınız.

1.Yaş:

2.Cinsiyet

3.Sınıf:

9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf ()

4. Anne:

Sağ () Ölü ()

5.Baba:

Sağ () Ölü ()

6. Annenin Eğitim Durumu:

Okur-yazar değil () İlköğretim () Ortaöğretim ()
Üniversite/Yüksekokul ()

7. Babanın Eğitim Durumu:

Okur-yazar değil () İlköğretim () Ortaöğretim ()
Üniversite/Yüksekokul ()

8. Annenin çalışma durumu:

Ev hanımı () Çalışıyor () Emekli ()

9. Babanın çalışma durumu:

Çalışmıyor () Çalışıyor () Emekli ()

10. Ailenizin ekonomik durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Düşük () Orta () Yüksek ()

11. Harçlığınız sizin için yeterli mi?

Evet () Hayır () Kısmen ()

12. Kardeş sayısı:

Kardeş yok () 1-2 () 3 ve üstü ()

13. Evde kendinize ait odanız var mı?

Evet() Hayır ()

14. Yanıtınız hayırsa evde size ait özel bir köşe var mı?

Evet () Hayır ()

15. Boş zamanlarınızda ne yaparsınız?

Arkadaşlarımla birlikte gezerim

Devam ettiğim klüp/kurs var

Derslerime ağırlık veririm

Bilgisayar oynarım

Kültürel etkinliklerde bulunurum

Diğer.....(Belirtiniz)

16. Okulda dersle ilgili veya ders dışı sorunlarınız oldu mu?

Evet () Hayır()

Açıklama:

17. Yukarıdaki soruya yanıtınız ‘evet’ ise sorunlarınız için yardım aldınız mı?

Evet () Hayır()

18. Yukarıdaki soruya yanıtınız ‘evet’ ise kimden yardım aldınız?

Aile () Öğretmen () Arkadaş ()

Psikolog/Danışman ()

Açıklayınız:

EK-3**SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ**

Aşağıda günlük hayatta kişiler arası ilişkilerde karşılaşılabileceğiniz durumları yansıtan cümleler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup, kafanızda somutlaştırarak cevaplamaya çalışın. Cevaplamalarınızı sorunun karşısındaki derecelendirmeye göre gerçekleştirebilirsiniz. Her bir rakamın ifade ettiği sıklık durumu aşağıda verilmiştir.

(0) Hiçbir zaman, (1) Çok az, (2) Ara sıra, (3) Sık sık, (4) Her zaman

1. Sorulan soruların cevabını bilsem dahi cevaplamaktan çekinirim 0 1 2 3 4
2. Birisiyle konuşurken göz göze gelmekten kaçınırım 0 1 2 3 4
3. Ancak basit işlerde başarılı olabilirim..... 0 1 2 3 4
4. Hatalı davranmamak için kendimi sürekli kontrol ederim 0 1 2 3 4
5. Küçük düşmekten daha kötü hiçbir şey olamaz..... 0 1 2 3 4
6. Birisiyle konuşurken yüzüm kızarır 0 1 2 3 4
7. Önemli birisiyle konuşurken sesimin titremesine engel olamam..... 0 1 2 3 4
8. Bana bakılırken bir şey yapamam..... 0 1 2 3 4
9. Beğenilecek bir tarafımın olmadığını düşünüyorum..... 0 1 2 3 4
10. İnsanların beni kabul etmeleri için hata yapmamalıyım..... 0 1 2 3 4
11. Hata yaparsam insanlarla olan iyi ilişkilerim bozulur 0 1 2 3 4
12. Karşı cinsten birisiyle konuşurken zorlanırım 0 1 2 3 4
13. Konuşurken hata yapmamaya özen gösteririm 0 1 2 3 4
14. Fiziksel görüntümden genel olarak memnun değilim 0 1 2 3 4
15. Başkalarının beni beğeneceği şekilde davranmaya özen gösteririm 0 1 2 3 4
16. Kalabalık bir ortamda bir şeyi yaparken herkesin bana baktığını düşünürüm 0 1 2 3 4
17. Hep yanlış anlaşılmaktan korkarım..... 0 1 2 3 4
18. Reddedilmek benim için küçük düşmek demektir 0 1 2 3 4
19. Ya hata yaparsam endişesiyle birçok davranışımı ertelediğim olur 0 1 2 3 4
20. Başkaları tarafından eleştirilmekten korkarım..... 0 1 2 3 4
21. Büyük ve lüks bir mağazadan fiyat sormaya çekinirim..... 0 1 2 3 4
22. Geç kaldığımda sınıfa girmekte zorlanırım 0 1 2 3 4
23. Hiçbir şeye yaramadığımı düşünüyorum..... 0 1 2 3 4
24. Yeni tanıştığım insanlarla konuşacak bir şey bulmakta güçlük çekerim 0 1 2 3 4
25. Sınıf karşısında konuşmakta güçlük çekerim 0 1 2 3 4
26. Toplu ortamlarda kalabalığa karışmak yerine bir kişi ile sohbet etmeyi tercih ederim 0 1 2 3 4
27. Anlamadığım şeyleri başkalarına sormaktan çekinirim 0 1 2 3 4

28. Bildiğim bir konu hakkında dahi olsa kalabalık önünde konuşmam..... 0 1 2 3 4
29. Birisiyle konuşacakken konuşmaya karşımdaki kişinin başlamasını beklerim..... 0 1 2 3 4
30. Bir gruba/ topluluğa üye olmak benim için hep zor olmuştur..... 0 1 2 3 4

Sosyal kaçınma: 1, 2, 5 , 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 30

Kritize edilme kaygısı: 4, 6, 8, 10, 11, 13, 16, 17, 20, 29

Değersizlik duygusu: 3, 7, 9, 12, 14, 15, 18, 23

EK-4

SOSYAL KAÇINMA VE HUZURSUZLUK ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda size 28 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyunuz. Maddeler sizi çok iyi anlatıyor, size çok iyi uyuyorsa **Doğru** sütunundaki parantezin içini karalayınız. Eğer maddeler size uygun değilse **Yanlış** sütunundaki parantezin içini karalayınız.

	DOĞRU	YANLIŞ
1. Kendimi yabancı olduğum sosyal ortamlarda bile rahat hissederim.	☐	☐
2. Çok fazla sosyal olmamı gerektiren ortamlardan kaçınmaya çalışırım.	☐	☐
3. Yabancılarla beraber olduğum zaman rahatımdır.	☐	☐
4. İnsanlardan kaçınmak için özel bir çaba sarf etmem	☐	☐
5. Çoğunlukla sosyal ortamları rahatsız edici bulurum	☐	☐
6. Sosyal toplantılarda genellikle sakın ve rahatımdır.	☐	☐
7. Karsı cinsten birisiyle konuşurken genellikle kendimi rahat hissederim.	☐	☐
8. Çok iyi tanımadığım insanlarla konuşmaktan kaçınırım.	☐	☐
9. Eğer yeni kişilerle tanışma fırsatı doğarsa bunu çoğunlukla değerlendiririm.	☐	☐
10. Her iki cinsin de yer aldığı arkadaş toplantılarında kendimi çoğunlukla sinirli ve gergin hissederim.	☐	☐
11. Çok iyi tanımadığım insanlarla beraberken genellikle sinirliyimdir.	☐	☐
12. İnsanlarla birlikte olduğum zaman kendimi genellikle rahat hissederim.	☐	☐
13. Sık sık insanlardan uzaklaşmak isterim.	☐	☐
14. Tanımadığım insanlarla birlikte olduğum zaman genellikle kendimi rahatsız hissederim.	☐	☐
15. Birisiyle ilk kez karşılaştığımda genellikle kendimi rahat hissederim.	☐	☐
16. İnsanlarla tanıştırılacağım zamanlarda gergin ve sinirli olurum.	☐	☐
17. Kalabalık ve yabancı ortamlara girmekten hiç çekinmem.	☐	☐
18. Büyük bir insan grubuna gidip katılmaktan kaçınırım.	☐	☐
19. Amirlerim benimle konuşmak istediğinde onlarla istekli bir şekilde konuşurum.	☐	☐
20. İnsanlarla birlikte olduğum zaman çoğunlukla kendimi gergin ve huzursuz hissederim.	☐	☐
21. İnsanlardan uzak durma eğilimindeyimdir.	☐	☐
22. Sosyal toplantılarda veya partilerde insanlarla konuşmaktan çekinmem.	☐	☐

- 23.Büyük bir grup içinde kendimi nadiren rahat hissederim. () ()
- 24.Sosyal toplantılardan kaçınmak için çoğunlukla mazeretler uydururum. () ()
- 25.Bazen insanları birbiriyle tanıştırma sorumluluğunu üstlenirim. () ()
- 26.Resmi sosyal toplantılardan kaçınmaya çalışırım. () ()
- 27.Genellikle ne tür sosyal toplantım olursa olsun giderim () ()
- 28.Başkalarıyla birlikte olmak beni hemen rahatlatır. () ()

EK-5

OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLMekten KORKMA ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda size 30 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyunuz. Maddeler sizi çok iyi anlatıyor, size çok iyi uyuyorsa **Doğru** sütunundaki parantezin içini karalayınız. Eğer maddeler size uygun değilse **Yanlış** sütunundaki parantezin içini karalayınız.

DOĞRU YANLIŞ

- | | |
|---|---------|
| 1. Başkalarına aptal görünmek konusunda nadiren endişelenirim. | () () |
| 2. Hiç fark etmeyeceğini bilsem bile insanların benim hakkımdaki düşüncelerinden endişelenirim. | () () |
| 3. Eğer birilerinin beni incelediğini anlarsam çok tedirgin ve gergin olurum. | () () |
| 4. İnsanların benim hakkımda kötü bir izlenim edindiklerini bilsem bile aldırmam. | () () |
| 5. Bazı sosyal hatalar yaptığım zaman çok üzülürüm. | () () |
| 6. Önemli kişilerin benim hakkımdaki düşünceleri beni pek ilgilendirmez. | () () |
| 7. Komik görünmekten ya da aptal durumuna düşmekten çoğunlukla korkarım. | () () |
| 8. İnsanlar beni onaylamadıklarında pek tepki göstermem. | () () |
| 9. Diğer insanların eksik yanlarımı fark etmesinden çoğunlukla korkarım. | () () |
| 10. Başkalarının beni onaylamamasından çok az etkilenirim. | () () |
| 11. Eğer herhangi biri beni değerlendiriyorsa en kötüsünü beklerim. | () () |
| 12. Birisinin üzerinde ne tür bir etki bıraktığım konusunda nadiren endişelenirim. | () () |
| 13. Başkalarının beni onaylamamasından korkarım. | () () |
| 14. İnsanların hatalarımı bulmalarından korkarım. | () () |
| 15. Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri beni rahatsız etmez. | () () |
| 16. Birini memnun edemezsem, bu üzülmemi gerektirmez. | () () |
| 17. Biriyle konuşurken, benim hakkımda ne düşündüğü konusunda endişelenirim. | () () |
| 18. Herkesin bazen sosyal hatalar yapabileceğini, bunun için üzülmememiz gerektiğini düşünürüm. | () () |

19. Ne tür bir izlenim bıraktığım konusunda genellikle endişelenirim. () ()
20. Amirlerimin benim hakkımda ne düşündükleri beni çok endişelendirir. () ()
21. Birisinin beni yargıladığını bilmek beni çok az etkiler. () ()
22. Başkalarının benim değersiz olduğumu düşüneceklerinden endişelenirim. () ()
23. Başkalarının benim hakkımda ne düşünebilecekleri beni çok az endişelendirir. () ()
24. Bazen, başkalarının benim hakkımda ne düşündüklerini çok fazla önemsemişimi düşünürüm. () ()
25. Yanlış şeyler söyleyeceğim ya da yapacağım diye çoğunlukla endişelenirim. () ()
26. Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleriyle çoğunlukla ilgisizimdir. () ()
27. Başkalarının benim hakkımda iyi izlenimler edineceğinden genellikle eminimdir. () ()
28. Benim için önemli insanların, beni çok fazla düşünmeyeceklerinden çoğunlukla endişelenirim. () ()
29. Arkadaşlarımda hakkımdaki düşünceleri üzerinde uzun uzun düşünürüm. () ()
30. Eğer amirlerimin beni yargıladığını anlarsam, çok tedirgin ve gergin olurum () ()

EK-6 ARAŞTIRMA İZNİ