

Deneyssel Olarak Sınanmış
GRUPLA PSİKOLOJİK DANİşMA
ve REHBERLİK PROGRAMLARI
IV

Editörler:
Serdar Erkan
Alim Kaya

Sosyal Kaygı
Utangaçlık
Öfke Kontrolü
Saldırganlık
Akran Zorbalığı

 **PEGEM**
AKADEMI



Editörler: Prof. Dr. Serdar Erkan - Prof. Dr. Alim Kaya

Deneysel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları-IV

ISBN 978-605-318-350-1

Kitapta yer alan bölümlerin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2015, Pegem Akademi

Bu kitabın basım, yayın ve satış hakları

Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. Ltd. Şti.ne aittir.

Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında

yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

I. Baskı: Aralık 2015, Ankara

Yayın-Proje: Neslihan Gürsoy

Dizgi-Grafik Tasarım: Didem Kestek

Kapak Tasarımı: Dilek Karakurt

Baskı: Vadi Grup Ciltevi A.Ş.

İvedik Organize Sanayi 28. Cadde 2284. Sokak No: 105

Yenimahalle/ANKARA

(0312-394 55 91)

Yayıncı Sertifika No: 14749

Matbaa Sertifika No: 26687

İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay / ANKARA

Yayınevi 0312 430 67 50 - 430 67 51

Yayınevi Belgeç: 0312 435 44 60

Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08

Dağıtım Belgeç: 0312 431 37 38

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

internet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

ÖNSÖZ

Daha önce üç cilt halinde yayınlanmış olan *Deneysel Olarak Sınanmış Olan Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları* kitapları alanda çalışan meslektaşlarımız tarafından ilgiyle karşılandı. Gösterilen bu ilgi bize kitapların bir boşluğu doldurmakta olduğunu düşündürdü ve serinin dördüncü cildini hazırlamak için cesaretlendirdi.

Bu çalışmada sekiz adet program bulunmaktadır. Bu programlardan beş tanesi doktora üç tanesi de yüksek lisans tezi temelinde hazırlanmıştır. Kitapta öfke, saldırganlık, utangaçlık ve sosyal kaygının azaltılmasına dönük programların yanında okullarda gittikçe artan akran zorbalığı ile baş etme becerilerinin geliştirilmesi ve anne-babası boşanmış çocukların bu durumla başa çıkmalarını kolaylaştırmaya dönük programlar bulunmaktadır. Sunulan programlardan birinin hedef kitlesi ilkökul öğrencileri, ikisinin ortaokul, birinin lise, üçünün hedef kitlesi de üniversite öğrencileridir. Bir program da özürlü çocuğa sahip annelerin kaygılarını azaltmaya yönelik olarak hazırlanmıştır, dolayısıyla hedef kitlesi yetişkinlerdir.

Programları uygulayabilmek için asgari iki koşulun karşılanması gerekmektedir. Bunlar;

1. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında en az lisans düzeyinde eğitim almış olmak,
2. Grup rehberliği ve grupla psikolojik danışma uygulamaları konusunda asgari düzeyde uygulama becerilerine sahip olmak

Bu koşullara sahip olmayan kişilerin programları uygulaması bazı etik sorunları beraberinde getirebilecektir. Alanda çalışanların bu konuda duyarlı olmaları beklenmektedir.

Diğer kitaplarda iletmiş olduğumuz bir dileğimizi tekrarlamak istiyoruz. Bu kitapta yer alan programları uygulayan meslektaşlarımızdan uygulamalarına dair deneyimlerini yazarlarıyla veya bizimle paylaşmalarını arzu ediyoruz. Bu paylaşımlar programların zenginleştirilmesine önemli bir katkı sunacaktır. Şu an için kitabın beşinci cildine ihtiyaç olmadığı düşünülmeyle birlikte dört ciltlik serideki programlara benzer programlar geliştiren ve bu programların etkililiğini bilimsel yöntemler ve süreçlerle test ederek kanıtlamış meslektaşlarımız dilerlerse çalışmalarını mevcut kitapların herhangi birine ekleyerek alanda çalışan meslektaşlarımıza ulaştırmaktan memnuniyet duyarız.

Alanda çalışan meslektaşlarımıza ve programların hedef kitlelerine yararlı olması dileklerimizle.

Aralık 2015

Prof. Dr. Serdar ERKAN

Prof. Dr. Alim KAYA

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

- 1. Bölüm: Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Sosyal Anksiyete, Reddedilme Duyarlılığı ve Kişilerarası Duyarlılık Üzerine Etkisi**
Fatma Sapmaz, *Sakarya Üniversitesi*
Mustafa Koç, *Sakarya Üniversitesi*
- 2. Bölüm: Kişiler Arası Sorun Çözme Beceri Eğitiminin Ergenlerin Kişiler Arası Problem Çözme Yaklaşımlarına, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi**
Ahmet Bedel, *Mevlana Üniversitesi*
Ramazan Arı, *Selçuk Üniversitesi*
- 3. Bölüm: Yaratıcı Drama İle Bütünleştirilmiş Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi**
Emine Durmuş, *İnönü Üniversitesi*
- 4. Bölüm: Akran Zorbalığına Maruz Kalan Ergenlerin Mağduriyet Algulamaları ve Başa Çıkma Stratejileri Üzerinde Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Etkisinin İncelenmesi**
İsmail Seçer, *Atatürk Üniversitesi*
- 5. Bölüm: Bilişsel Davranışçı Teknikler İle Yapılan Grupla Psikolojik Danışma Uygulamalarının Ergenlerde Saldırganlığı Azaltmadaki Etkisinin İncelenmesi**
Zeynep Karataş, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*
- 6. Bölüm: Bir Grup Rehberliği Programının Anne Babası Boşanmış İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Uyum Düzeylerine Etkisi**
Bekir Erol, *Elazığ Rehberlik ve Araştırma Merkezi*
Leyla Ercan, *Gazi Üniversitesi*
- 7. Bölüm: Bir Grup Rehberliği Programının Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Annelerin Stres Düzeylerine Etkisi**
Murat Canpolat, *Mustafa Kemal Üniversitesi*
Osman Özokçu, *İnönü Üniversitesi*
- 8. Bölüm: Boş Zamanları Değerlendirmeye Yönelik Hazırlanan Grup Rehberliği Programının Öğrencilerin Saldırgan Davranışları Üzerindeki Etkisi**
Pınar Sağlam Saföz, *Mersin Fen Lisesi*
Zülal Erkan, *Mersin Üniversitesi*

İÇİNDEKİLER

Önsöz	iii
İçindekiler.....	vii

1. BÖLÜM

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

ÖZET	1
GİRİŞ.....	3
Kuramsal Çerçeve.....	3
Programın Amaçları	9
Hedef Grup.....	11
Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Bazı Kaynaklar	12
KAYNAKÇA	15
OTURUMLAR.....	21
Oturum 1	23
Oturum 2	33
Oturum 3	42
Oturum 4	50
Oturum 5	56
Oturum 6	64
Oturum 7-8.....	68
Oturum 9	74

2. BÖLÜM

KİŞİLER ARASI SORUN ÇÖZME BECERİ EĞİTİMİNİN ERGENLERİN KİŞİLER ARASI PROBLEM ÇÖZME YAKLAŞIMLARINA, SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET	77
GİRİŞ.....	79
Kuramsal Çerçeve	79

Programın Genel Amacı.....	84
Gruba Üye Seçimi ve İlkeler	84
Hedef Grup	84
Kullanılan-Kullanılabilecek Ölçme Araçları	85
Oturum Sayısı.....	86
Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar	86
KAYNAKÇA	87
OTURUMLAR.....	91
Oturum 1	93
Oturum 2	97
Oturum 3	102
Oturum 4	107
Oturum 5	110
Oturum 6	113
Oturum 7	117
Oturum 8	123
Oturum 9	126
Oturum 10	131

3. BÖLÜM

YARATICI DRAMA İLE BÜTÜNLEŞTİRİLMİŞ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UTANGAÇLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

ÖZET	133
GİRİŞ.....	134
Kuramsal Çerçeve.....	134
Grubun Amaçları	139
Gruba Üye Seçimi ve İlkeler	140
Hedef Grup.....	140
Kullanılan-Kullanılabilecek Ölçme Araçları.....	140
Oturum Sayısı	141
Programın Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar	141
KAYNAKÇA	142

OTURUMLAR.....	145
Oturum 1	147
Oturum 2	153
Oturum 3	158
Oturum 4	160
Oturum 5	165
Oturum 6	170
Oturum 7	175
Oturum 8	178
Oturum 9	181
Oturum 10	184

4. BÖLÜM

AKRAN ZORBALIĞINA MARUZ KALAN ERGENLERİN MAĞDURİYET ALGILAMALARI VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ÜZERİNDE GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMASININ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET	189
GİRİŞ.....	190
Kuramsal Çerçeve.....	190
Grupla Psikolojik Danışma Programın hazırlanması.....	196
Grupla Psikolojik Danışma Programının Genel Amaçları.....	196
Gruba Üye Seçimi ve Genel İlkeler	196
Hedef Kitle.....	197
Kullanılan-Kullanılabilecek Ölçme Araçları.....	197
Oturum Sayısı ve Deneysel Süreç.....	198
Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Bazı Kaynaklar	198
KAYNAKÇA	200
OTURUMLAR.....	203
Oturum 1	205
Oturum 2	212
Oturum 3	219
Oturum 4	226
Oturum 5	232
Oturum 6	238
Oturum 7	244
Oturum 8	250

5. BÖLÜM

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TEKNİKLER İLE YAPILAN GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMALARININ ERGENLERDE SALDIRGANLIĞI AZALTMADAKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET	253
GİRİŞ.....	254
Kuramsal Çerçeve	254
Grubun Amaçları	264
Gruba Üye Seçimi ve Diğer İlkeler.....	264
Hedef Grup.....	264
Kullanılan-Kullanılabilecek Ölçme Araçları.....	265
Oturum Sayısı.....	266
Programın Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar	266
KAYNAKÇA	267
OTURUMLAR.....	271
Oturum 1	273
Oturum 2	279
Oturum 3	285
Oturum 4	291
Oturum 5	296
Oturum 6	301
Oturum 7	304
Oturum 8	308
Oturum 9	311
Oturum 10	318

6. BÖLÜM

BİR GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMININ ANNE BABASI BOŞANMIŞ İLKÖĞRETİM 2. KADEME ÖĞRENCİLERİNİN UYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ

ÖZET	321
GİRİŞ.....	323
Grubun Amaçları	329
Gruba Üye Seçimi ve Diğer İlkeler.....	330
Hedef Grup.....	331

Kullanılan-Kullanılabilecek Ölçme Araçları.....	331
Oturum Sayısı	332
Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar	332
KAYNAKÇA	333
OTURUMLAR.....	335
Oturum 1	337
Oturum 2	339
Oturum 3	343
Oturum 4	347
Oturum 5	351
Oturum 6	353
Oturum 7	358
Oturum 8	363
Oturum 9	368
Oturum 10	371

7. BÖLÜM

BİR GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMININ ZİHİNSEL YETERSİZLİĞİ OLAN ÇOCUĞA SAHİP ANNELERİN STRES DÜZEYLERİNE ETKİSİ

ÖZET	373
GİRİŞ.....	374
Kuramsal Çerçeve.....	374
Grubun Amaçları	379
Gruba Üye Seçimi ve Diğer İlkeler.....	379
Hedef Grup.....	379
Kullanılan-Kullanılabilecek Ölçme Araçları.....	379
Oturum Sayısı	380
Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar	380
KAYNAKÇA	381
OTURUMLAR.....	383
Oturum 1	385
Oturum 2	387
Oturum 3	391
Oturum 4	395
Oturum 5	400

Oturum 6	402
Oturum 7	404
Oturum 8	407

8. BÖLÜM

BOŞ ZAMANLARI DEĞERLENDİRMEYE YÖNELİK HAZIRLANAN GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMININ ÖĞRENCİLERİN SALDIRGAN DAVRANIŞLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

ÖZET	409
GİRİŞ.....	410
Kuramsal Çerçeve.....	410
Grubun Amaçları	415
Gruba Üye Seçimi ve Diğer İlkeler.....	416
Hedef Grup	417
Kullanılan-Kullanılabilecek Ölçme Araçları.....	417
Oturum Sayısı	418
Oturumların Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar	418
KAYNAKÇA	419
OTURUMLAR.....	421
Oturum 1	423
Oturum 2	426
Oturum 3	430
Oturum 4	433
Oturum 5	437
Oturum 6	442
Oturum 7	444
Oturum 8	446

1. BÖLÜM

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

*Fatma SAPMAZ***

*Mustafa KOÇ****

ÖZET

Araştırmanın temel amacı, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının, üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal anksiyeteyi ve sosyal anksiyetenin alt boyutlarından olan sosyal korku ve sosyal kaçınmayı azaltmadaki etkililiğini belirlemektir. Ayrıca, uygulanan müdahalenin sosyal anksiyete ile ilişkili olduğu varsayılan red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık düzeyleri üzerinde etkililiği de incelenmiştir.

Araştırma gruplarının (deney n=11, kontrol=10) seçkisiz yöntemle belirlenmesinin ardından her iki grup içinde dokuz haftadan oluşan oturumlar başlatılmıştır. Deney grubuna, sosyal anksiyeteye baş etmeye yönelik olarak hazırlanmış bilişsel davranışçı yaklaşıma (Bdt) dayalı grupla psikolojik danışma programı uygulanırken, kontrol grubuna ise sosyal anksiyete ile ilişkili olmayan farklı grup etkinlikleri uygulanmıştır. Araştırmada 2x3'lük split plot desen kullanılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla, her iki grupta yer alan öğrencilere Liebowitz

* Birinci yazarın 2011 yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Biliimleri Enstitüsü'nde Doç. Dr. Mustafa Koç danışmanlığında hazırladığı Doktora Tezi temelinde hazırlanmıştır.

** Yard. Doç. Dr., Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi PDR Anabilim Dalı, sapmazfatma@gmail.com

*** Doç. Dr., Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi PDR Anabilim Dalı, mkoc@sakarya.edu.tr

Sosyal Anksiyete Ölçeği, Red Duyarlılığı Ölçeği ve SCL-90 Kişilerarası Duyarlılık Alt testleri farklı zaman aralıklarında (oturumlar başladığında, tamamlandığında ve sonlandıktan üç ay sonra) olmak üzere üç kez uygulanmıştır.

Ölçümlerden elde edilen veriler üzerinde yapılan istatistiksel analizler sonucunda Bdt odaklı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, sosyal korku, sosyal kaçınma, red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin üç aylık izleme sonunda da kalıcılığını korumakla birlikte artarak devam ettiği görülmüştür. Özellikle de sosyal korku, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık düzeylerinde görülen azalmanın uygulama sonrası devam eden süreçte daha belirgin olarak görüldüğü dikkat çekmiştir.

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

GİRİŞ

Kuramsal Çerçeve

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

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

Bununla birlikte sosyal anksiyetenin birey için ne zaman klinik anlamda bir problem olarak ele alınması gerektiği sorusu akla gelmektedir. Başka bir ifadeyle patolojik durumdaki sosyal anksiyeteyi (sosyal fobi olarak da adlandırılan sosyal anksiyete bozukluğunu) normal anksiyeteden (sosyal anksiyeteden) ayıran özellikler nelerdir? Bu soruya ilişkin olarak sosyal anksiyete ve sosyal anksiyete bozukluğu arasında ne gibi farklılıklar olduğuna ilişkin araştırmalar incelendiğinde, iki durum arasında keskin sınırlarla çizilebilecek farklılıkların olmadığı görülmektedir. Örneğin bu konuya ilişkin Turner, Beidel ve Larkin (1986) tarafından yapılan bir araştırmada sosyal anksiyetesi olan klinik ve klinik olmayan iki grup arasında fizyolojik tepkilerin yoğunluğu ve olumsuz bilişsel yapıların niteliği arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bazı araştırmacılara göre ise sosyal anksiyete ile sosyal anksiyete bozukluğu arasında niteliksel olarak olmasa da

niceliksel olarak bir farklılık bulunmaktadır. Örneğin Leary ve Kowalski (1995), sosyal anksiyete ve sosyal anksiyete bozukluğu (sosyal fobi) arasında bir derece farklılığı olduğunu ileri sürmektedirler. Yani sosyal anksiyete bozukluğu, normal sosyal anksiyetenin daha yoğun bir şekilde yaşanması durumudur (Leary ve Kowalski, 1995:103-104).

Yukarıda verilmiş olan bu açıklamalar başka bir soruya da beraberinde getirmektedir ki, bu da sosyal anksiyetenin abartılı olmasının ölçüsünün ya da derecesinin ne olduğudur. Bu durumda ise daha çok, sosyal anksiyetenin birey ve yaşamı üzerinde bıraktığı etkilerin dikkate alınmasının uygun görüldüğü söylenebilir. Sosyal anksiyetenin bireyin yaşam kalitesi ve işlevselliği üzerindeki etkilerini konu alan çalışmalar incelendiğinde, sosyal anksiyetenin bireyin yaşamını sınırlandırarak sosyal etkileşimini, romantik arkadaşlık ilişkilerini, iş, eğitim ya da meslek hayatındaki performansını belirgin ölçüde bozması ve yaşam kalitesinin zarar görmesine yol açması durumunda ciddi bir problem olarak değerlendirildiği görülmektedir (Stein ve Kean, 2000; Wittchen, Fuetsch, Sonntag, Müler ve Liebowitz, 2000; Safren, Heimberg, Brown ve Holle, 1996; Wittchen ve Beloch, 1996; Schneier ve diğ., 1994). Dilbaz (1997) sosyal fobisi olan bireylerin %92'sinin mesleki işlevlerinde, %85'inin akademik performanslarında, %70'inin ise sosyal ilişkilerinde bozukluk yaşadıklarına dikkat çekmiştir. Sosyal anksiyetenin yaşamın farklı alanlarındaki bu uyum bozucu etkileri, bireylerin anksiyete ile başa çıkmak için kullandıkları davranışlarla yakından ilgilidir.

İlgili literatür incelendiğinde, sosyal anksiyetesi olan bireylerin, hata yapmamak ve alay konusu olmamak için ellerinden geldiğince diğer insanlardan uzak durmaya çalıştıkları görülmektedir. Örneğin, yeni insanlarla tanışmamaya, yabancı oldukları ortamlara katılmamaya, karşı cins başta olmak üzere insanlara iletişim kurmamaya ve otorite figürü bireylerle etkileşime girmemeye, özen gösterdikleri görülmektedir (Andrews ve diğ., 2003). Sosyal ortamlarda bulunmamanın mümkün olmadığı durumlarda ise diğer insanlarla birlikteyken sessiz kalmaya, herhangi bir eylemde bulunmamaya, örneğin yemek yememeye, bir şeyler içmemeye, başkalarının bulunduğu bir ortama sonradan katılmamaya ve diğerleri tarafından gözlemlenme olasılığının bulunmadığı ya da az olduğu bir yerde olmaya çaba harcadıkları bilinmektedir. Sosyal anksiyeteli birey, zorunlu olarak sosyal ortamlarda bulunmak durumunda kaldığında, özellikle de performans sergilenmesi gereken durumlarla karşı karşıya kaldığında ise aşırı derece korku ve kaygı yaşamakta ve bu kaygının vermiş olduğu rahatsızlıkla başa çıkmak için bir takım davranışlar sergilemektedir. Örneğin anksiyeteli birey, içinde bulunduğu sosyal kaygı yaratan ortam ve durumdan uzaklaşmakta ya da bu ortamda yaşadığı kaygının daha fazla artmaması veya fark edilmemesi için çaba sarf etmektedir. Özetle sosyal anksiyete-

li birey yaşadığı kaygıyla başa çıkamada üç tür davranış sergilemektedir. Bunlar ilgili literatürde kaçma, kaçınma ve güvenlik sağlayıcı davranışlar olarak adlandırılan davranışlardır. Kaçınma; sosyal anksiyeteli bireyin anksiyete yaratan ortamlardan uzak durma çabası olarak tanımlanabilir. Kaçma ise; sosyal ortamlarda bulunmanın mümkün olmadığı durumlarda bu ortamlarda olabildiğince kısa kalma ve ilk fırsatta bu ortamdan çıkma çabası olarak bilinmektedir. Güvenlik sağlayıcı davranışlar olarak bilinen davranışlar ise; sosyal anksiyeteli bireyin anksiyete yaratan ortamdan kaçınmasının ya da kaçmasının mümkün olmadığı durumlarda yaşadığı anksiyeteyi gizlemek ya da azaltmak için başvurduğu davranışlardır. Bu davranışlar aslında sosyal anksiyeteli bireylerin, korkulan felaketlerin önüne geçmek ve olumsuz değerlendirilme ihtimalini azaltmak amacıyla sergilediği davranışlardır. İnsanlarla göz temasından kaçınma, herhangi bir ortama girmeden önce rahatlamak amacıyla alkol alma, iyi konuşabilmek için konuşmasını önceden prova ederek ezberleme, performans sergilemesi gereken durumlarda kendini saklamaya çalışma (örneğin, ellerinin titrediğini gizlemek için ellerini kürsü ya da masanın arkasına saklama, yüz kızarmasının fark edilmesini engellemek için saçlarıyla yüzünü kapamaya çalışma ya da yaptığı makyajla kızarıklığını kamufle etme), söyleyeceklerini unutmamak için çok hızlı konuşma ve terlemeyi engellemek için bol kıyafetler giyme gibi pek çok davranış, güvenlik sağlayıcı davranışlara örnek olarak verilebilir (Wells ve diğ., 1995; Clark, 1999, 2001; Wells, 2002; Clark ve Wells, 1995).

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

giderek yalnızlaşmasına neden olabilmektedir (Fishman, 2006). Sosyal anksiyeteli bireylerin kullanmış oldukları bu başa çıkma davranışlarının bir diğer olumsuz etkisi de kişilerin kendilerinden bekledikleri ve yapmak istedikleri davranışları gerçekleştirmemeleri nedeniyle kendilerine ve bir işi başarıyla yapacaklarına dair güvenlerinin azalmasıdır. Giderek artan özgüven eksikliği, sosyal anksiyeteli bireyin sosyal ortamlarda uygunsuz şekilde davranışlarda bulunacaklarına ilişkin düşüncelerini beslerken bir işi düzgün olarak yapacaklarına olan inançlarını da azaltmakta ve sosyal anksiyetenin giderek daha da yoğun yaşamasına öncülük etmektedir (Sungur, 1997, 2000; Battersby, 2000; Davidson, Hughes, George ve Blazer, 1994; Doğan ve Sapmaz, 2009). Özetle, sosyal anksiyeteye başa çıkmak için kullanılan kaçma, kaçınma ve güvenlik sağlayıcı davranışlar, sosyal anksiyetesi olan bireyin, eğitim ya da iş hayatında isteklerini yerine getirememesine kısaca işlevselliğinin ve uyumunun bozulmasına yol açmaktadır.

Bireylerin yaşam kalitesi üzerinde bu denli olumsuz etkiler bırakan sosyal anksiyetenin yaygınlık oranı incelendiğinde, araştırma sonuçları arasında farklılıklar olmakla birlikte oldukça yaygın olarak rastlanan bir sorun olduğu görülmektedir (Wittchen ve Fehm, 2003; Furmark ve diğ., 1999; Pelissolo, Andre, Moutard-Martin, Wittchen ve Lepine, 2000; Wittchen, Stein ve Kessler, 1999). NCS (The National Comorbidity Survey) tarafından DSM-III- tanı kriterleri esas alınarak Amerika Birleşik Devleti'nde gerçekleştirilen epidemiyolojik araştırmanın sonuçları, sosyal anksiyetenin (%13.3), depresyon (%17.1) ve alkol bağımlılığında (%14.1) sonra en sık görülen üçüncü ruhsal bozukluk olduğunu ortaya koymuştur (Kessler ve diğ., 1994; Magee, Eaton, Wittchen, McGonagle ve Kessler, 1996). Sosyal anksiyetenin yaygınlığı her ne kadar sosyo-kültürel faktörlerden etkilense de (Sayar, Solmaz, Yazıcı ve Acar, 2000; Dinnel, Kleinknecht ve Tanaka-Matsumi, 2002), Türkiye'de yapılan çalışmalarda da sosyal anksiyetenin oldukça yaygın olarak görülen bir problem olduğu dikkat çekmektedir (İzgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2000; İnanç, Savaş, Tutkun, Herken ve Savaş, 2004; Kaya ve diğ., 1997). Özetle sosyal anksiyetenin oldukça yaygın görülen bir sorun olduğu söylenebilir. Kaldı ki, sosyal anksiyetenin yaygınlık oranının araştırma sonuçlarına yansımaları çok daha fazla olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, sosyal anksiyetenin sıklıkla görülen bir problem olduğu ve bireylerin sosyal, mesleki ve özel yaşam alanlarını olumsuz etkilediği görülmektedir. Ayrıca sosyal anksiyetenin çözülmediği takdirde giderek artan bir seyir halinde daha ciddi sıkıntıları da beraberinde getirdiği dikkat çekmektedir. Bu ve benzeri nedenlerle son yıllarda sosyal anksiyetenin tedavisine yönelik çalışmalara ağırlık verildiği görülmektedir (Shear ve Beidel, 1998; Wells ve McMillan, 2004; Feeney, 2004). Bu çalışmalarda sosyal anksiyetenin tedavisinde farmakolojik ya

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

Bilişsel modele göre sosyal anksiyetenin oluşumu ve devamlılığında, işlevselliği ve uyumu bozucu nitelikteki birtakım düşünceler ve inançlar yer almaktadır. Bu düşünce ve inançlar sosyal etkileşim ve performans gerektiren ortamların tehlikeli olarak algılanması ve değerlendirilmesine yol açmakta ve bu nedenle de sosyal anksiyete ortaya çıkmaktadır (Spokas, Rodebaughve Heimberg, 2007; Valente, 2002). Sosyal ortamların tehlikeli olarak algılanmasına yol açan bu düşünce ve inançlar, sosyal anksiyeteli bireylerin diğer insanların kendileri hakkında olumlu izlenimlere sahip olmaları isteğiyle yakından ilişkilidir. Kuşkusuz ki, her birey için zaman zaman başkalarının beğenisini kazanmak önemlidir. Ancak sosyal anksiyeteli bireyler için bu durum yaşamlarının büyük bir çoğunluğunu kapsamaktadır. Ayrıca diğer insanlardan farklı olarak sosyal anksiyeteli bireyler bu isteği gerçekleştirebileceklerine dair kendilerine güvensizlikleri ile bilinmektedirler. Bilişsel modele göre, sosyal anksiyeteli bireylerin kendilerine olan bu güvensizliği, sosyal ortamlarda ve performans gerektiren durumlarda uygun davranışları sergilemeyeceklerine ve bu nedenle insanlar tarafından olumsuz değerlendirileceklerine ilişkin düşünceleriyle yakından ilişkilidir. Böylesi bir durumun oluşma düşüncesi bile sosyal anksiyeteli birey için kişisel değerliğinin tehdit edilmesi anlamına gelmekte ve güç kaybı olarak değerlendirilmektedir. Bu durumda sosyal anksiyeteli bireylerin sosyal ortamların tehlikeli olarak algılanmasına yol açan olumsuz düşünce ve inançlarının nasıl oluştuğu sorusu akla gelmektedir. Bu soruya ilişkin olarak sosyal anksiyetenin gelişimini ele alan çalışmalar incelendiğinde davranışçı yaklaşımın ve öğrenme ilkelerinin ön plana çıktığı görülmektedir. Davranışçı model, sosyal anksiyetenin oluşumunda sosyal etkileşim gerektiren durumlarda yaşanan travmatik yaşantılara dikkat çekmektedir. Sosyal fobi, travmatik yaşantılara bireyin bizzat kendisinin maruz kaldığı durumların ardından gelişebileceği gibi, aynı zamanda bireyin başkalarının yaşamış oldukları yaşantılara tanık olması yoluyla da gelişebilmektedir (Kılıç, 1999; Mulken ve Bögel, 1999; Kimbrel,

2008). Davranışçı modele göre, kişinin travmatik bir yaşantıya maruz kalması ya da tanık olması durumunda kazanılan korkular, klasik koşullanma yoluyla genellenilmekte ve benzer sosyal ortamlarda benzer anksiyete tepkileri ortaya çıkmaktadır. Örneğin, sınıf içinde yapılan bir sözlüde öğretmenin sorduğu soruya yanlış cevap verdiği için azarlanan ve arkadaşları tarafından kendisine gülünen ya da bu durumu gözlemleyen bir çocuk, bilgilerini ya da fikirlerini eksiksiz ve hatasız olarak paylaşmasını gerektiren herhangi bir durumu ya da sınıf ortamını hatırlatan herhangi bir ortamı tehlikeli olarak algılayacaktır. Algılanan tehlike ile birlikte kişi yaşadığı anksiyeteden kurtulmak ya da bu durumla bir daha karşılaşmamak için birtakım başa çıkma mekanizmaları geliştirecektir. Kullanılan başa çıkma mekanizmalarının anksiyeteyi azaltmadaki etkisine dayalı olarak da anksiyete yaratan durumlarda benzer başa çıkma mekanizmaları kullanılmaya devam edecektir. Daha öncede açıklandığı gibi sosyal anksiyeteli bireyler, anksiyete yaratan ortama hiç girmeyerek (kaçınma), sosyal ortamlara girmemenin mümkün olmadığı durumlarda ise bu ortamlardan ilk fırsatta kaçarak anksiyete ile başa çıkmakta ve anksiyetelerinin azaldığını gördükçe de benzer durumlarda benzer başa çıkma davranışlarını kullanmaya devam etmektedirler. Çünkü bu davranışlar olumsuz değerlendirilme ve alay konusu olma gibi istenmeyen sonuçların önüne geçmeyi sağlaması nedeniyle, sosyal anksiyeteli bireyler için bir nevi cezadan kaçınma anlamına gelmektedir. Özetle davranışçı modele göre, klasik koşullanma yoluyla öğrenilen ya da kazanılan korkular (olumsuz yaşam deneyimleri) edimsel koşullanma (kaçma, kaçınma davranışları) ile pekişerek sosyal anksiyetenin devamlılığında rol oynamaktadır (Clark, 2001; Sungur, 1997; Türkçapar, 1999; Maccovitch, Antony ve Swinson, 2009; Hofmann, 2008). Bütün bunlardan yola çıkarak gerek bilişsel yaklaşımların ve gerekse davranışsal yaklaşımların sosyal anksiyeteyi ele alış biçimleri bir bütün olarak değerlendirildiğinde, davranışçı ve bilişsel yaklaşımların bütünleşmesinden doğan bilişsel davranışçı yaklaşımın (Rachman, 1996,1997; Sungur, 2003), sosyal anksiyetenin oluşumu ve devamlılığında kısır döngü halinde devam eden süreci en iyi şekilde açıklayan yaklaşım olduğu söylenebilir. Bilişsel davranışçı model çerçevesinde bu süreç şu şekilde özetlenebilir: Sosyal anksiyeteli bireyler sosyal ortamlara ilişkin yaşadıkları ya da tanık oldukları travmatik yaşantıların etkisiyle kendilerine ve dış dünyaya ilişkin olumsuz bilişsel yapılar geliştirmekte ve bu yapılar ile sosyal ortamlar tehlikeli olarak algılanmaktadır. Algılanan tehlike ise sosyal anksiyeteyi ortaya çıkarmakta ve birey anksiyeteyi azaltmak için birtakım başa çıkma mekanizmaları kullanmaktadır. Kullanılan başa çıkma davranışları anksiyeteyi azaltmakta ve birey için korkulan sonuçların oluşumunu engellemektedir. Bu nedenle de benzer durumlarda aynı başa çıkma davranışları kullanılmaya devam etmektedir. Bu durum ise sosyal ortamlara

ilişkin olumsuz düşüncelerin gerçekte eşdeğer olmadığı görülmesini engellemekte hatta uyum bozucu nitelikteki olumsuz düşüncelerin desteklenmesine yol açmaktadır. Söz konusu oluşum ise tekrarlar birlikte bir kısır döngü halinde sosyal anksiyetesinin devamlılığına yol açmaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşımın sosyal anksiyeteyi açıklama biçiminin yeterliliği, günümüzde sosyal anksiyetenin tedavisinde en etkili müdahalelerin başında neden bilişsel davranışçı terapilerin geldiğini de açıklar niteliktedir. Çünkü herhangi bir psikolojik problemin ya da psikiyatrik bozukluğun tedavisinde en etkili yaklaşım, o problem ya da bozukluğun ortaya çıkmasında ve devam etmesindeki etkenlerin anlaşılır hale geldiği bir rasyonel sunan ve bu temel patolojiye odaklanan tedavilerin yapıldığı yaklaşımlardır (Sungur, 2000:27).

İlgili literatür incelendiğinde, yurt dışında yapılan çalışmalarda sosyal anksiyeteyi açıklamak üzere bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı çok sayıda model geliştirildiği ve bu çerçevede sosyal anksiyeteyi azaltmak üzere sağaltım programlarının etkisinin sınırlı olduğu görülmektedir (Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997). Bununla birlikte ülkemizde sosyal anksiyete ile başa çıkma becerisini kazandırmaya yönelik bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı hazırlanmış ve etkililiği deneysel olarak sınanmış sınırlı sayıda çalışma olduğu söylenebilir (bkz., Aydın, 2006, Aydın, Tekinsav-Sütçü ve Sorias, 2010, Sertalin Mercan, 2007; Koçak, 2001; Çakır, 2010 ve Gümüş, 2002). Bu çalışmalardan yalnızca biri üniversite öğrencileri ile yapılmıştır (Gümüş, 2002). Bu çalışmanın oldukça önemli bir gereksinimi karşılamakla birlikte, ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde etkililiği sınanan bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı daha fazla müdahale programının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal anksiyeteyi ve sosyal anksiyeteye ilişkili olduğu varsayılan red duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık düzeylerini azaltmadaki etkililiği incelenmiştir. Geliştirilen ve etkililiği sınanan program ileriki sayfalarda detaylı olarak sunulmuştur.

Programın Amaçları

1. Öğrencilerin sosyal anksiyetenin bilişsel, fiziksel, duygusal ve davranışsal bileşenlerini kişisel yaşantıları üzerinden tanımlamalarına yardımcı olma ve bu konuda farkındalıklarını artırma.
2. Öğrencilerin bilişsel davranışçı odaklı danışma oturumlarının yapısını tanımlamalarına ve sosyal anksiyeteye başa çıkma bu yapıdan yararlanmalarına yardımcı olma

3. Öğrencilerin bilişsel davranışçı model çerçevesinde sosyal anksiyete yaşamalarına öncülük eden bilişsel üçlüyü (otomatik düşünce, ara inanç ve şemalar) kişisel yaşantıları üzerinden tanımalarına ve sosyal anksiyete ile başa çıkma için yeniden düzenleme becerisi kazanmalarına yardımcı olma.
4. Öğrencilerin sosyal anksiyeteye başa çıkmak için kullanılan ve sosyal anksiyetenin devamlılığına etki eden kaçma, kaçınma ve güvenlik sağlayıcı davranışlar gibi hatalı başa çıkma davranışlarını tanımalarına yardımcı olma ve sağlıklı başa çıkma davranışları geliştirmelerine katkı sağlama.
5. Öğrencilerin hatalara karşı tolerans geliştirmelerine ve sosyal anksiyete ile ilişkili mükemmeliyetçi standartlarını yeniden düzenlemelerine yardımcı olma.
6. Öğrencilerin reddedilme ve kişilerarası duyarlılık hakkında farkındalık kazanmalarını sağlayarak reddedilme tehlikesinin ve kişilerarası duyarlılığın yoğun yaşandığı durumlara ilişkin başa çıkma stratejileri hakkında bilgi sahibi olmalarına ve bu stratejileri kullanmalarına yardımcı olma.
7. Öğrencilerin sosyal anksiyeteye yaşadıkları durumlarla karşı karşıya gelmelerini sağlayarak, kaygıyla başa çıkma davranışları geliştirmelerine ve alıştırmalarla bu davranışların pekişmesine yardımcı olma.

Gruba Üye Seçimi ve İlkeler

Gruba katılmaya aday üniversite öğrencisi sosyal etkileşim gerektiren bir ortamda ya da performans sergilemesi gereken bir durumda aşağıdaki belirtileri 6 ay boyunca yaşıyorsa gruba alınabilir.

1. Öğrenci tanımadık insanlarla karşılaştığında ya da başkalarının izlediği eylemleri gerçekleştirdiğinde hata yapmaktan ve uygunsuz şekilde davranmaktan, bu nedenle de alay konusu olmaktan belirgin ve sürekli bir korku duyuyorsa.
2. Öğrenci korkulan toplumsal durumla karşılaştığında anksiyeteli hissetme ve buna bağlı terleme, titreme, ses kısıklığı, kızarma, mide bulantısı, kalbin hızlı atması gibi somatik belirtiler yaşıyorsa.
3. Öğrenci anksiyete yaşanan ortamlar ya da durumlarda yaşadığı korkunun aşırı veya anlamsız olduğunun bilinmesine karşı buna engel olamıyorsa.
4. Öğrenci anksiyete duyulan sosyal ortamlardan ya da performans sergilenmesi gereken durumlardan kaçınıyor ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanıyorsa.