

Analyzing the Effects of Solution Focused Group Psychological Counseling upon University Students' Coping with Social Phobia

Yrd. Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ*

Doç. Dr. Başaran GENÇDOĞAN**

*Erzincan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik A.B.D.

**Atatürk Üniversitesi, K.K. Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik A.B.D.

Abstract

The purpose of this research was to analyze the effect of solution focused group psychological counseling upon university students' coping with social phobia. The study group of the research included 32 students (16 female-50%, and 16 male-50%) determined randomly among 184 first grade students studying at Erzincan University, Faculty of Education in 2013-2014 academic year. Age average of the study group was 19.81. This research was an experimental study on Solomon four group design based upon real experimental model. In this study, Social Anxiety Scale, Interview Form and Personal Information Form were used as data collection tools. For the analysis of the obtained data, Wilcoxon Signed Rank test was used for related measurements, and Mann Whitney U-test was used for unrelated measurements. At the end of the research, it was determined that solution focused group counseling was efficient upon university students' coping with social phobia. Moreover, this effect was specified to be actualized independently from maturity and time interaction and pre-test effect.

Keywords: Solution-focused psychological counseling, social phobia, university, student.



Inönü University
Journal of the Faculty of Education
Vol 18, No 1, 2017
pp. 188-203
DOI: 10.17679/inuefd.306513

Received : 12.01.2016
Revision1 : 15.02.2017
Accepted : 28.02.2017

Ateş, B. & Gençdoğan, B. (2017). Analyzing the Effects of Solution Focused Group Psychological Counseling upon University Students' Coping with Social Phobia, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 18(1), 188-203. DOI: 10.17679/inuefd.306513

***Bu çalışma Doç. Dr. Başaran GENÇDOĞAN danışmanlığında Dr. Bünyamin ATEŞ'in doktora tezinden üretilmiştir.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Social phobia was defined as "individuals' feeling specific and constant fear in situations they actualize one or more social actions when they meet new people or eyes of others are on them" (DSM-IV-TR, 2001). When evaluated in terms of the university students, social phobia is a social interaction problem affecting at a level spread over daily life and academic activities and specific through the concern for being criticized and personal assessment (Palancı, 2004).

When the subject is considered in terms of university students, social relationships and quality of these relationships are regarded to be important in order to maintain the university process successfully. If university students cannot start, and maintain a new social relationship, cannot fulfill their social tasks and responsibilities completely, and experience fear and anxiety when they are in a social environment, these individuals cannot be expected to have efficient and healthy social relationships. Such students are possible to be noticed to prefer avoiding from social environments and relationships, in general. And such cases can cause university students to experience a problem called as social phobia. Social phobia negatively affects social life, academic success and mental health of students, and causes them to experience inadequacy and failure in academic, social, personal, etc. areas. In this sense, psychological counseling and support studies carried/to be carried out are considered to be important in order to provide university students experiencing social phobia to establish and maintain healthy social relationships and their having the competence and strength for coping with social phobia in terms of their psychological health. At this point, self-specific techniques and solution focused short-term psychological counseling become prominent for university students to cope with social phobia beside current psychological counseling approaches.

Purpose

The purpose of this research was to analyze the effect of solution focused group psychological counseling upon university students' coping with social phobia.

Method

The study group of the research included 32 students (16 female-50%, and 16 male-50%) determined randomly among 184 first grade students studying at Erzincan University, Faculty of Education in 2013-2014 academic year. Age average of the study group was 19.81. This research was an experimental study on Solomon four group design based upon real experimental model. In this study, Social Anxiety Scale, Interview Form and Personal Information Form were used as data collection tools. For the analysis of the obtained data, Wilcoxon Signed Rank test was used for related measurements, and Mann Whitney U-test was used for unrelated measurements.

Findings

At the end of the research, it was determined that solution focused group counseling was efficient upon university students' coping with social phobia. Moreover, this effect was specified to be actualized independently from maturity and time interaction and pre-test effect.

Discussion & Conclusion

The starting age of social phobia varies between 13 and 24. Prevalence rate in the society is 10.1%, and the period to experience social phobia is 3.4 ± 4.6 years. Social phobia is 25% of phobic diseases. Among the university students, prevalence rate of social phobia is 9.6% (Dilbaz, 1997; Eren-Gümüş, 2006; İzgiç, Akyüz, Doğan & Kuğu, 2000; Sayar, Solmaz, Öztürk, Özer & Arıkan, 2000; Sungur, 1997; Sübaşı, 2007; Talepasand & Nokani, 2010).

In literature review related to social phobia, social phobia was noticed to be a prevalent psychological problem among both the university students and society. Social phobia negatively affects individuals' social relationships, professional and academic success, and incapacitates them in other areas of life, as well. In this sense, it has been considered that individuals having competence for coping with social phobia and psychological counseling provided on this aspect are important. When the studies carried out depending upon a specific psychological counseling approach related to coping with social phobia were analyzed, these studies were noticed to be efficient upon individuals' coping with social phobia, in general (Beidel, Turner, Samuel & Morris, 2000; Cederlund & Öst, 2011; Mörtberg, Clark, Sundin & Wistedt, 2007; Palanci, 2004; Richard et al., 1998; Stangier, Heidenreich, Peitz, Lauterbach & Clark, 2003). In reference to the results of both this study and other studies, social phobia can be mentioned as a surmountable problem.

When the subject was discussed in terms of solution focused short-term psychological counseling, it was determined that this approach was efficient upon overcoming several problems (Tuna, 2012; Grant & O'Connor, 2010; Bulut, 2008; İşlek, 2006; Gingerich & Peterson, 2013; Spilsbury, 2012; Daki & Savage, 2010; Franklin, Moore & Hopson, 2008; Seidel & Hedley, 2008; Thorslund, 2007; Corcoran, 2006), and this was an efficient approach upon coping with social phobia (George, 2008). It has been considered that the short-term psychological counseling's emphasizing solutions, reasons, strengths and achievements instead of problems, weaknesses, inadequacies, vulnerabilities and failures of counselees is efficient.

When the results of both this study and other studies were considered, solution focused short-term psychological counseling was possible to be efficient and beneficial upon coping with social phobia and several problems.

As result of this study carried out to analyze the effect of solution based psychological counseling upon university students' coping with social phobia, it was determined that solution focused group psychological was efficient upon university students' coping with social phobia, and this effect actualized independently from maturity and time interaction, and pre-test effect. In reference to the result of this research, solution focused psychological counseling was possible to be mentioned as efficient upon university students' coping with social phobia.

Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Fobi ile Başa Çıkmalarında Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisinin İncelenmesi

Yrd. Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ*

Doç. Dr. Başaran GENÇDOĞAN**

*Erzincan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik A.B.D.

**Atatürk Üniversitesi, K.K. Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik A.B.D.

Öz

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisini incelemektir. Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2013-2014 öğretim yılında Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenimlerine devam eden 184 birinci sınıf öğrencisi arasından seçkisiz olarak belirlenen 32 (16 kız %50, 16 erkek %50) öğrenci oluşturmuştur. Çalışma grubunun yaş ortalaması 19.81'dir. Bu araştırma, gerçek deneysel modelin esas alındığı solomon dört grup modelli deneysel bir çalışmadır. Bu çalışmada veri toplama araçları olarak Sosyal Kaygı/Anksiyete Ölçeği, Görüşme Formu ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde ise ilişkili ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralar testi, ilişkisiz ölçümler için Mann Whitney U-testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu etkinin olgunlaşma ile zaman etkileşiminden ve ön-test etkisinden bağımsız olarak gerçekleştiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Çözüm odaklı psikolojik danışma, sosyal fobi, üniversite, öğrenci.



Inönü Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Dergisi
Cilt 18 Sayı 1, 2017
ss. 188-203
DOI: 10.17679/inuefd.306513

Gönderim Tarihi : 12.01.2016
1. Düzeltme : 15.02.2017
Kabul Tarihi : 28.02.2017

Ateş, B. & Gençdoğan, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Fobi ile Başa Çıkmalarında Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisinin İncelenmesi. *Inönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 188-203. DOI: 10.17679/inuefd.306513

GİRİŞ

Üniversite dönemi birçok öğrenci için yeni sosyal ilişkilerin kurulduğu bir dönemdir. Üniversite döneminin başlaması ile kendilerini yeni ve farklı bir sosyal ortamda bulan öğrenciler bir taraftan akademik rol ve sorumluluklarını yerine getirmeye çalışırken diğer taraftan da etkili, sağlıklı sosyal ilişkiler kurmak ve sürdürmek gibi bir çaba içinde olabilirler. Üniversite gençliği açısından her bir öğrencinin başarılı sosyal ilişkiler kurup sürdürebilmesi istendik bir durumdur. Ancak bu yeni sosyal ortamda bazı öğrenciler sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme noktasında başarılı olurken; bazı öğrenciler ise başarısız olabilirler. Böylesi öğrenciler çoğunlukla sosyal ortam ve ilişkilerden uzak durmayı tercih edebilirler. İşte üniversite sürecinde sosyal ilişki ve ortamlardan uzak kalan, yeni bireylerle tanışmaktan kaçınan, korkan, tanıştığı kişilerle anlamlı ilişkiler geliştiremeyen, sağlıklı kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerisi kazanamamış öğrencilerde önemli bir psikolojik problem olan sosyal fobi görülebilir. Ayrıca gelişim dönemleri dikkate alındığında üniversite gençliğinin genel olarak yakınlığa karşı yalıtılmışlık döneminin içinde olduğu; bu dönemin başarısız bir şekilde geçirilmesi de sosyal fobinin daha görünür olmasına neden olabilir. Sosyal fobi, öğrencilerin başta sosyal yaşamları olmak üzere akademik başarılarını, psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir.

Bireyin sosyal ve kişisel gelişimini olumsuz yönde etkileyen sosyal fobi, 1966'da Marks ve Gelder tarafından tanımlanmasına karşın ilk kez Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın 3. baskısında (DSM-III) yer almıştır (Dilbaz, 1997). DSM-III'te sosyal fobi, kişinin bir ya da daha fazla durumda (sosyal fobik durumlarda) başkaları tarafından olası bir incelemeye maruz kalacağı, küçük düşürücü ya da utanç verici şekilde davranacağına dair kalıcı korku durumu olarak tanımlanmıştır (APA, 1987). DSM- IV-TR'de ise sosyal fobi, "kişinin tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği bir ya da birden fazla toplumsal eylemi gerçekleştirdiği durumlarda belirgin ve sürekli bir korku duyma hali" olarak tanımlanmıştır (DSM-IV-TR, 2001).

Sosyal fobinin, yüz kızarması, baş dönmesi, kasların gerilmesi, nefes almada güçlük, kalp çarpıntısı, göz teması kuramama, mide bulantısı gibi fizyolojik belirtileri, sosyal durumlarla ilgili işlevsel olmayan olumsuz düşünceler, beğenilmeme veya olumsuz değerlendirme beklentisi, düşüncelerdeki dağınıklık gibi bilişsel belirtileri, topluluk önünde her hangi bir performans sergilemekten, aptalca görünmekten, küçük düşmekten, konuşmaya katılmak ya da konuşmayı başlatan taraf olmaktan korkma gibi duygusal belirtileri ve sosyal ortamlardan kaçınma ya da sessiz kalma, kekeleme, sesin cılız çıkması, kaybolması, yabancı olduğu sosyal ortamlardan uzak durma, yeni insanlarla tanışmaktan kaçınma gibi davranışsal belirtileri vardır (Kearney, 2005; Kuzucu, 2013). Ayrıca sosyal fobinin, bireysel değersizlik duygusu, kritize edilme kaygısı ve sosyal kaçınma olmak üzere üç faktörlü bir yapısı vardır (Özbay & Palancı, 2001).

Sosyal fobi genel olarak iki ana kategori altında toplanabilir. Bunlar; a) Yaygın sosyal fobi (korkular çoğu sosyal durumu kapsar ve hemen hemen bütün sosyal aktiviteler ya da etkileşimler bireyin kaygı ve korku yaşamasına neden olur). b) Özgül (yaygın olmayan) sosyal fobi (korkular genel sosyal durumlarla değil de belli sosyal durumlarla ya da birkaç özgül durumla sınırlıdır) (Butcher, Mineka & Hooley, 2013; DSM-IV-TR, 2001; Hazen, & Stein, 1995; Moehn, 2001; Rapee, 1995).

Sosyal ilişkileri başta olmak üzere yaşamın diğer alanlarında da bireye işlevsellik kaybı yaşatan sosyal fobi birçok araştırmacının dikkatini çekmiştir. Sosyal fobi ile ilgili yapılan araştırmalarda, sosyal fobi ile depresyon (Bayramkaya, Toros & Özge, 2005), yalnızlık (Sübaşı, 2007), özyüküm düşüncesi (Solmaz, Sayar, Özer, Öztürk & Acar, 2000), paranoid semptomlar (Schutters ve diğ., 2012) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, sosyal fobi ile sosyal uyum (Peleg, 2012), arkadaşlık ilişkilerinin kalite düzeyi (Biggs, Vernberg & Wu, 2012), sosyal destek düzeyi (Baltacı & Hamarta, 2013), öz yeterlilik algısı (Vriends, Becker, Meyer & Margraf, 2011) ve dışa dönük kişilik özelliği (Noyan & Sertel Berk, 2007) aralarında ise negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu çalışma sonuçlarında da görülmektedir ki; sosyal fobi bireyin yaşamı üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir.

Sosyal fobi, toplumda oldukça yaygın görülen ve işlev kaybına neden olan bir bozukluktur (Binbay & Koyuncu, 2012). Sosyal fobinin başlangıç yaşı 13-24 arasında değişmekte olup; toplumdaki yaygınlık oranı %3-13 arasında değişmektedir. ABD'de ise toplumda en çok görülen üç psikolojik problem içinde yer almaktadır. Sosyal fobi, fobik hastalıkların %25'ini oluşturmaktadır. (Caballo, Salazar, Irurtia, Arias & Hofmann, 2008; Dilbaz, 1997; Eren-Gümüş, 2006; Sayar, Solmaz, Öztürk, Özer & Arıkan, 2000; Sungur, 1997; Sübaşı, 2007; Talepasand & Nokani, 2010). Sosyal fobinin üniversite öğrencileri arasındaki yaygınlığı ise %7

ile %21 arasında değişmektedir (Gültekin & Dereboy, 2011; Iancu & Ram, 2011; İzgiç, Akyüz, Doğan & Kuğu, 2000; Tillfors & Furmark, 2007).

Sosyal fobinin başlangıç yaşı ve yaygınlığı dikkate alındığında üniversite öğrencilerinin ruh sağlıkları açısından üzerinde durulması, dikkate alınması gereken psikolojik bir bozukluk olduğu söylenebilir. Üniversite öğrencileri için değerlendirildiğinde, sosyal fobi kişisel değerlendirilme ve kritize edilme kaygılarıyla belirgin ve günlük yaşama, akademik faaliyetlere yayılmış düzeyde etki gösteren sosyal etkileşim problemidir (Palancı, 2004). Bu bilgiler bağlamında öğrencilerin sosyal fobi ile başa çıkmalarına yönelik yapılacak psikolojik yardımlar onların hem üniversite süreçlerini hem de daha sonraki yaşam süreçlerini olumlu yönde etkileyebilir.

Türkiye ve Dünya’da konu ile ilgili alan yazın incelendiğinde, sosyal fobi ile başa çıkmada genellikle bilişsel-davranışçı psikolojik danışma tekniklerine (Aydın, Sütçü-Tekinsav & Sorias, 2010; Çakır, 2010; Mercan, 2007; Mörtberg, Clark, Sundin & Wistedt, 2007; Richard ve diğ., 1998; Tillfors ve diğ., 2011), davranışçı psikolojik danışma tekniklerine (Beidel, Turner & Morris, 2000; Cederlund & Öst, 2011) ve gerçeklik kuramına dayalı tekniklere (Palancı, 2004) başvurulduğu görülmüştür. Sosyal fobi ile başa çıkmada bu psikolojik danışma yaklaşımlarına ek olarak kısa süreli olarak tasarlanan çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımı da etkili ve yararlı olabilir.

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı Amerika Birleşik Devletleri (A.B.D.)’nde 1970’li yılların sonu ve 1980’li yılların başında “Brief Therapy” çatısı altında ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşımın öncüleri arasında Steve de Shazer, Insoo Kim Berg, Bill O’Hanlon, Michelle Weiner-Davis, Scott Miller, John Walter ve Jane Peller sayılabilir (Barker, 1998, Gladding, 2013; Sklare, 2013). Bu yaklaşımda danışanların problemlerine, zayıflıklarına ve güçsüzlüklerine yoğunlaşmak yerine çözümlerine, güçlü yönlerine ve kaynaklarına odaklanılır. Geçmişten ziyade şimdi ve gelecek odaklıdır. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmada, danışma süreci genellikle 10 oturumu geçmez. Bu yaklaşımın başlıca teknikleri arasında ise; mucize soru tekniği, derecelendirme soruları tekniği, kristal küre tekniği ve nadir anlar tekniği sayılabilir (De Shazer, 1985; De Shazer & Berg, 1997; De Jong & Berg, 1998; Lethem, 2002; Murdock, 2012; Murphy, 1997). Yukarıdaki bilgilerden hareketle bu çalışma, üniversite gençliğinde yaygın ve önemli bir psikolojik problem olarak görülen sosyal fobiyi ele alması, üniversite öğrencilerine sosyal fobi ile başa çıkma becerisi kazandırabilecek bir program sunması ve sosyal fobi ile başa çıkmada mevcut tekniklere ek olarak post-modern yaklaşımlardan biri olan çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın etkisini sınaması bakımından önemli ve yararlı görülmektedir. Üniversite sürecinde kendi kişisel görevlerini, sorumluluklarını üstlenmek zorunda olan gençlerin gerek akademik faaliyetlerini gerekse kişisel-sosyal gelişimlerini sağlıklı, başarılı bir şekilde sürdürmelerini olumsuz yönde etkileyebilecek faktörlerden birinin de sosyal fobi olduğu söylenebilir.

Üniversite gençlerinin yeni sosyal ilişkileri başlatabilmeleri, başarılı bir şekilde bunları sürdürebilmeleri gençlerin sosyal ortamlara etkin katılımlarını gerektirir. Bunun içinde gençler sosyal ortamlarda kendi duygu ve düşüncelerini her hangi bir kaygı, korku duymadan ifade edebilmelidir. Gençlerin duygu ve düşüncelerini tam olarak ifade etmelerini engelleyen faktörlerden biri olan sosyal fobi gençleri sosyal yaşamdan koparan psikolojik bir bozukluk olarak bilinmektedir. Bundan dolayı üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkabilecek becerilere sahip olmaları için yapılacak psikolojik yardımlar önemli ve yararlı görülmektedir. Bu bağlamda araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisini incelemek olarak belirlenmiştir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın problemi ise “Üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışma etkili midir?” şeklinde ifade edilmektedir. Araştırmanın denencesi ise; “Üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışma etkilidir” olarak ifade edilmektedir. Bu denencenin ileri sürülmesinde gerek çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma ile ilgili gerekse sosyal fobi ile ilgili yapılan alan yazın incelemeleri belirleyici olmuştur.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, deneysel çalışmalardan gerçek deneysel modelin esas alındığı solomon dört grup modeli deneysel bir çalışmadır. Solomon dört grup modeli iç ve dış geçerliliği birlikte koruyan en kuvvetli deneysel

modelidir. Ayrıca Solomon dört grup desenini güçlü kılan deneysel işlem, (X) ile etkileşim kurabileceği için ön-testin duyarsızlaştırma etkisini açık bir şekilde kontrol etmesidir. Araştırmacı Q1.2 ile Q3.2 ve Q2.2 ile Q4.2 karşılaştırması yaparak kolayca ön-test duyarsızlığını test edebilir. Böylece ön-testin katılımcılar üzerinde bir etki yaratıp yaratmadığı test edilmiş olur. Modelin simgesel görünümü Tablo 1.'de sunulmuştur.

Tablo 1.

Solomon dört grup modeli (Karasar, 2012).

Gruplar	Seçkisizlik	Ön-test	Deneysel Çalışma	Son-test
G1(Deney)	R	Q 1.1	X	Q 1.2
G2 (Kontrol)	R	Q 2.1		Q 2.2
G3(Deney)	R		X	Q 3.2
G4 (Kontrol)	R			Q 4.2

Modelde, deneysel çalışmanın (X) etkinliğinin saptanması için yapılan karşılaştırma sonuçlarında Q1.2>Q1.1; Q1.2>Q2.2; Q3.2>Q4.2; Q3.2>Q2.2 ve Q1.2>Q4.2 bu şekilde elde edilmesi iç tutarlılığın belirtisi olup "X" in etkinliğine yorumun geçerliliğini artırır. Solomon modeli ile çeşitli etkileşimlerde saptanabilir. Ölçme ile "X" etkileşimi için "Q1.2 - Q2.2" ve "Q3.2 - Q4.2" farkları; olgunlaşma ile zaman etkileşimi için "Q4.2 ile Q1.1" ve "Q4.2 ile Q2.1" karşılaştırılabilir (Büyükoztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2013; Heppner, Wampold & Kivlighan, 2013; İslamoğlu, 2011; Karasar, 2012).

Bu araştırmada bağımsız değişken, çözüm odaklı yaklaşıma dayalı olarak yapılan grupla psikolojik danışmadır. Bağımlı değişken ise üniversite öğrencilerinin sosyal fobi düzeyleridir. Yapılan çalışmaya ait deneysel desen Tablo 2.'de sunulmuştur.

Tablo 2.

Çalışmanın Deneysel Deseni

Grup	N	Ön-test Uygulaması	Deneysel işlem	Son-test Uygulaması
Deney-1	8	Sosyal kaygı Ölçeği	Haftada 1 gün 90 dakika çözüm odaklı danışma	Sosyal kaygı Ölçeği
Kontrol-1	8	Sosyal kaygı Ölçeği	Herhangi bir uygulama yapılmadı	Sosyal kaygı Ölçeği
Deney -2	8	Yok	Haftada 1 gün 90 dakika çözüm odaklı danışma	Sosyal kaygı Ölçeği
Kontrol-2	8	Yok	Herhangi bir uygulama yapılmadı	Sosyal kaygı Ölçeği

Çalışma Grubu

Çalışma grubu, 2013-2014 öğretim yılında Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenimlerine devam eden birinci sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışma grubunu oluşturmak için ilk önce fakülte bölümlerinin birinci sınıf danışmanlarıyla iletişime geçilerek uygun ders saatlerinde sınıflara gidilmiş çalışmanın amacı etiketleyici ve patolojik ifadelerden uzak bir şekilde öğrencilere duyurulmuştur. Daha sonra yapılan duyurulara bağlı olarak çalışmada yer almak isteyen toplam 238 gönüllü öğrenci ile görüşme formu temel alınarak tek tek görüşülmüş ve görüşme formunda yer alan maddelerin tamamını karşılayan 184 öğrenci belirlenmiştir. Ardından bu 184 öğrenci arasından çalışma grubunu oluşturmak amacı ile seçkisiz olarak 32 öğrenci belirlenmiştir. Belirlenen bu 32 öğrenci basit seçkisiz olarak solomon dört grup modeline uygun şekilde 8'erli olarak gruplara dağıtılmışlardır. Bu gruplardan biri deney diğeri kontrol olmak üzere sadece iki gruba ön-test (Sosyal Kaygı/Anksiyete Ölçeği) uygulanmıştır. Deney gruplarına haftada bir gün 90 dakika altı oturumdan oluşan çözüm odaklı grupla psikolojik danışma oturumları düzenlenmiştir. Her iki deney grubunda da uygulamalar aynı aşamalarda yapılmıştır. Kontrol gruplarına ise her hangi bir işlem yapılmamıştır. Grup oturumları bittikten sonra ise dört gruba da son-test (Sosyal Kaygı/Anksiyete Ölçeği) uygulanmıştır. Tüm bu çalışmalar bittikten sonra alanın etik kuralları gereğince kontrol grubundaki deneklere sosyal fobiyle ilgili iki saatlik bir seminer verilmiştir. Çalışma grubunun yaş ortalaması 19.81'dir. Cinsiyet açısından grupların betimsel bilgileri aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.
Cinsiyet Açısından Grupların Betimsel İstatistikleri

	Cinsiyet	Kız		Erkek		Toplam	
		N	%	N	%	N	%
Grup	Deney-1	5	15.6	3	9.4	8	25
	Deney-2	4	12.5	4	12.5	8	25
	Kontrol-1	4	12.5	4	12.5	8	25
	Kontrol-2	3	9.4	5	15.6	8	25
	Toplam	16	50	16	50	32	100

Veri Toplama Araçları

Sosyal kaygı (anksiyete) ölçeği (SKÖ): Ölçek Özbay-Palancı (2001) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek (1) sosyal kaçınma, (2) kritize edilme kaygısı ve (3) bireysel değersizlik duygusu olarak üç faktörden oluşur. Testin kriter geçerliği için kullanılan MMPI Si alt testi ile $r=.43$, $p<.001$, SCL alt testlerinden kişiler arası ilişkilerde duyarlılık alt testi ile, $r=.51$, $p<.001$, kaygı testi ile, $r=.25$, $p<.01$, fobik anksiyete alt testi ile $r=.36$, $p<.001$, depresyon alt testi ile $r=.40$, $p<.001$ düzeyinde kuramsal açıklamaya uygun pozitif lineer ilişkilerin bulunduğu görülmüştür. Güvenirlik hesaplamaları ile dağılıma ilişkin uygunluğun elverişliliği analiz edilmiştir. Yapılan varyans analizi sonucunda $F=68.58$, $p<.001$ düzeyinde sonuç anlamlı bulunmuştur. Güvenirlik hesaplamaları için test içi tutarlılık yöntemi ile hesaplanan Cronbah Alfa değeri .89'dur. Test likert tipi 0-4 aralığında beşli derecelendirmeye sahiptir. Alınan puanların yükselmesi SK düzeyinin yükseldiğini göstermektedir (Özbay & Palancı, 2001).

Görüşme formu: Görüşme formu, çalışma grubunu oluşturmak amacıyla DSM-IV-TR (2001)'deki sosyal fobi tanı ölçütleri ve uzman görüşleri esas alınarak bu araştırma için geliştirilmiştir. Görüşme formu toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Görüşme formu çalışmada yer almak isteyen öğrencilere çalışma öncesi bireysel olarak uygulanmıştır.

Kişisel bilgi formu: Kişisel bilgi formu, araştırmanın amacı doğrultusunda çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla bu araştırma için geliştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında gruplardan elde edilen veriler normal dağılım göstermediği için verilerin analizinde non-parametrik testlerden ilişkili ölçümler için Wilcoxon İşaretili Sıralar testi ve ilişkisiz ölçümler için Mann Whitney U-testi kullanılmıştır. Veri analizleri SPSS programları aracılığı ile bilgisayar ortamında yapılmıştır. Yapılan çalışmada .05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır (Büyüköztürk, 2011).

Programın Geliştirilmesi ve Uygulanması Süreci

Bu programın geliştirilmesi için öncelikle yurtiçi ve yurtdışı alan yazın taraması yapılmıştır (Bulut, 2008; De Jong & Berg, 1998; De Shazer, 1997; De Shazer & Berg, 1997; De Shazer & Isebaert, 2004; İşlek, 2006; Köktuna, 2007; Murphy, 1997; O'Connell, 2001; Proudlock & Wellman 2011; Sklare, 2013; Tuna, 2012). Alan yazın taraması aşamasında Türkiye'de yapılan araştırmalar gözden geçirilmiş, daha sonra ise yurtdışında yapılmış olan betimsel ve deneysel çalışmalar incelenmiştir. Özellikle yurtdışı alan yazın taramasında çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımına dayalı olarak yapılmış programlara odaklanılmıştır. Programın geliştirilmesinde alan yazın taramasının dışında uzman görüşlerine de başvurulmuştur. Uzman görüşlerine hem program hazırlanmadan önce hem de programa son şekli verilirken başvurulmuştur. Bu çalışma kapsamında geliştirilen program çerçevesinin çözüm odaklı psikolojik danışmanın temel felsefesi, ilkeleri ve tekniklerine uygun olması esas alınmıştır.

Programın çerçevesi oluşturulduktan sonra Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı birinci sınıfa devam eden 7 öğrenci ile programın ön denemesi kapsamında dört oturumluk bir çalışma yapılmıştır. Yapılan bu dört oturumluk ön deneme çalışmasında programın eksiklikleri saptanmış ve program çalışma grubuna uygun hale getirilmiştir. Hazırlanan programın oturumları kısaca şu şekildedir:

1. *Oturum:* Tanışma (Birinci oturumun amaçları, grup üyelerinin tanışmasını sağlamak, grup süreci hakkında üyeleri bilgilendirmek, grubun amaçlarını açıklamak, grup kurallarını oluşturmak, çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın temel felsefesi, ilkeleri hakkında kısaca bilgi vermek, danışma sürecini açıklamak,

sosyal fobi hakkındaki düşünceleri paylaşmak, pozitif amaçlar oluşturmak, "Oturum öncesi değişime" dikkat çekmektir).

2. *Oturum*: Mucize Soru (İkinci oturumun amaçları, değişim için farkındalık oluşturmak, grup üyelerinde pozitif değişim beklentisi oluşturmak, grup üyelerinin problem alanından uzaklaşıp çözüm alanına girmelerini sağlamaktır).

3. *Oturum*: İstisnaların Fark Edilmesi (Üçüncü oturumun amaçları, grup üyelerinin nadir durumlarını, güçlü yönlerini, becerilerini, kaynaklarını fark etmelerini sağlamaktır).

4. *Oturum*: Başa Çıkma Becerileri (Dördüncü oturumun amaçları, başa çıkma becerilerini tartışmak, işe yarar şeyleri fark ederek çözümleri tartışmak, işe yarar şeyleri daha çok denemek ve bunları transfer edebilmeyi tartışmaktır).

5. *Oturum*: Geleceğin Olumlu Tasarımı (Beşinci oturumun amaçları, geleceği olumlu bir şekilde tasarlamak, olumlu bir geleceğe nasıl ulaşılacağını tartışmaktır).

6. *Oturum*: Sonlandırma (Altıncı oturumun amaçları, grup sürecinden elde edilen kazanımları, şimdiye kadar olan değişimleri değerlendirmek, danışma süreci ile ilgili duygu ve düşünceleri grupta paylaşmak, grup sürecinin genel değerlendirmesini yapmak, bireysel değerlendirme yapmak ve grup sürecini sonlandırmaktır).

BULGULAR

Çalışma kapsamında elde edilen verilerin analizinde ilk olarak ön-test duyarsızlığının etkisi ilişkisiz ölçümler için Mann Whitney U-testi ile analiz edilmiş ve elde edilen sonuçlar tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4

Ön-Test Duyarsızlığı Etkisine Ait İlişkisiz Ölçümler İçin Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Sosyal Fobi	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney-1 Son-test	8	8.69	69.50	30.50	.874
Deney -2 Son-test	8	8.31	66.50		
Kontrol -1 Son-test	8	8.25	66.00	30.00	.833
Kontrol -2 Son-test	8	8.75	70.00		

Tablo 4'e göre deney-1 grubunun son-test puanları ile deney-2 grubunun son-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur ($U=30.50$, $p>.05$). Ayrıca kontrol-1 grubunun son-test puanları ile kontrol-2 grubunun son-test puanları arasında da anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur ($U=30.00$, $p>.05$). Bu bulgular ön-testin çalışma grubu üzerinde bir etki yaratmadığını, ön-testin yapılıp yapılmayışının deney ve kontrol gruplarındaki son-test puanları üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Ön-testin duyarsızlaştırma etkisinin analizinden sonra solomon dört grup modeline göre deneysel çalışmanın etkisini belirlemek için grupların sosyal fobi puanları ilişkisiz ölçümler için Mann Whitney U-testi ve ilişkili ölçümler için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiş ve elde edilen sonuçlar tablo 5 ve 6'da sunulmuştur.

Tablo 5

Grup Puanlarına Ait İlişkisiz Ölçümler İçin Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Sosyal Fobi	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney-1 Son-test	8	5.06	40.50	4.50	.004
Kontrol -1 Son-test	8	11.94	95.50		
Deney -2 Son-test	8	5.50	44.00	8.00	.012
Kontrol -2 Son-test	8	11.50	92.00		
Deney -2 Son-test	8	5.25	42.00	6.00	.006
Kontrol -1 Son-test	8	11.75	94.00		
Deney -1 Son-test	8	5.19	41.50	5.50	.005

Yapılan analize göre deney-1 grubunun son-test puanları ile kontrol-1 grubunun son-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur ($U=4.50$, $p<.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında deney-1 grubunun son-test puanlarının sıra ortalamasının kontrol-1 grubunun son-test puanlarının sıra ortalamasından anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca tabloya göre, deney-2 grubunun son-test puanları ile kontrol-2 grubunun son-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur ($U=8.00$, $p<.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında deney-2 grubunun son-test puanlarının sıra ortalamasının kontrol-2 grubunun son-test puanlarının sıra ortalamasından anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmektedir. Yine tabloya göre, deney-2 grubunun son-test puanları ile kontrol-1 grubunun son-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur ($U=6.00$, $p<.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında deney-2 grubunun son-test puanlarının sıra ortalamasının kontrol-1 grubunun son-test puanlarının sıra ortalamasından anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmektedir. Son olarak yapılan analiz sonucunda deney-1 grubunun son-test puanları ile kontrol-2 grubunun son-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur ($U=5.50$, $p<.05$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında deney-1 grubunun son-test puanlarının sıra ortalamasının kontrol-2 grubunun son-test puanlarının sıra ortalamasından anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 6

Deney 1 Grubunun Ön-test Puanları ile Son-test Puanlarına ait İlişkili Ölçümler İçin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıralar	7	5.00	35.00	-2.383	.017
Pozitif Sıralar	1	1.00	1.00		
Eşit	0				

Yapılan analiz sonucunda deney-1 grubunun ön-test puanları ile son-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur ($z= -2.383$, $p<.05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamlar dikkate alındığında gözlenen bu farkın negatif sıralar lehinde olduğu görülmektedir. Son olarak çalışma üzerinde etkili olabilecek olgunlaşma ile zaman etkileşimine ilişkisiz ölçümler için Mann Whitney U-testi ile bakılmıştır. Elde edilen sonuçlar tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

Olgunlaşma İle Zaman Etkileşimine Ait İlişkisiz Ölçümler İçin Mann Whitney U-Testi Sonuçları

Sosyal Fobi	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Kontrol -2 Son-test	8	8.44	67.50	31.50	.958
Deney-1 Ön-test	8	8.56	68.50		
Kontrol -2 Son-test	8	9.06	72.50	27.50	.636
Kontrol -1 Ön-test	8	7.94	63.50		

Yapılan analize göre deney-1 grubunun ön-test puanları ile kontrol-2 grubunun son-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır ($U=31.50$, $p>.05$). Yine kontrol-1 grubunun ön-test puanları ile kontrol-2 grubunun son-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır ($U=27.50$, $p>.05$). Elde edilen bu bulgulara göre yapılan çalışma üzerinde olgunlaşma ile zaman etkileşimi anlamlı düzeyde bir etki oluşturamamıştır. Bu bulgulardan hareketle sosyal fobi ile başa çıkmada çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkili olduğu görülmüştür.

Tablo 8

Grubunun Ön-test ve Son-test Puanlarının Aritmetik Ortalamaları

Ölçümler	Gruplar	N	\bar{X}
Ön-test	Deney-1	8	93.87

	Kontrol-1	8	91.37
Son-test	Deney-1	8	73.50
	Kontrol-1	8	93.37
	Deney-2	8	73.12
	Kontrol-2	8	92.87

İstatistiksel işlemlerde non-parametrik analizler kullanıldığı için ön-test uygulanan ve son-test uygulanan grupların aritmetik ortalamaları tablo 8’de verilmiştir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada mevcut psikolojik danışma yaklaşımlarına ek olarak çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma temelli bir program hazırlanmış ve uygulanmıştır.

Sosyal fobi ile ilgili yapılan alan yazın taramasında sosyal fobinin hem toplumda hem de üniversite gençliği arasında yaygın bir psikolojik sorun olduğu görülmektedir (Dilbaz, 1997; Iancu & Ram, 2011; Sübaşı, 2007; Talepasand & Nokani, 2010; Tillfors & Furmark, 2007). Sosyal bir varlık olarak insan, çevresindeki diğer insanlara bağımlı olarak dünyaya gelir. Yaşamını sürdürebilmesi diğer insanların desteğine bağımlıyken, gelişim ve olgunlaşma ile birlikte hem kendisi hem de diğerleri için üretmeye ve yaşamını desteklemeye başlar. Bunları yaparken insanın, sosyal ortamlarda kendisi için tehdit algılamadan, küçük düşeceği, ya da başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği yönündeki beklentilerin bir sonucu olan sosyal fobi, bireyi sosyal yaşamdan koparan ve yaşamın diğer alanlarında da onu hızla yetersizleştiren bir sorun olarak kabul edilmektedir (Eren-Gümüş, 2006).

Üniversite gençliği açısından konuya bakıldığında, üniversite sürecinin başarılı bir şekilde sürdürülmesinde sosyal ilişkiler ve bu ilişkilerin niteliğinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bir üniversite öğrencisi yeni bir sosyal ilişkiyi başlatamıyorsa, sürdüremiyorsa, sosyal görev ve sorumluluklarını tam olarak yerine getiremiyorsa, sosyal bir ortama gireceği zaman ya da o ortamda bulunurken kaygı, korku yaşıyorsa bu gençten etkili ve sağlıklı sosyal ilişkiler göstermesi beklenemez. Böyle öğrencilerin genellikle sosyal ortam ve ilişkilerden uzak durmayı tercih ettikleri görülebilir. Bu tercihte öğrencileri sosyal fobi olarak adlandırılan bir bozukluğa götürebilir.

Sosyal fobi, öğrencilerin kişisel-sosyal gelişimlerini olumsuz bir şekilde etkileyerek yaşam kalitelerinin düşmesine, yaşamlarını dar sınırlar içinde tutmalarına neden olabilir. Bu bakımdan üniversite öğrencilerine sosyal fobi ile başa çıkma becerisi kazandırmaya yönelik yapılan/yapılacak psikolojik yardım, destek çalışmalarının önemli ve yararlı olduğu düşünülmektedir.

Sosyal fobi ile başa çıkmaya yönelik olarak belli bir psikolojik danışma yaklaşımı esas alınarak yapılan çalışmalar incelendiğinde bireylerin sosyal fobi ile başa çıkabilmelerinde genellikle bu çalışmaların etkili olduğu görülmüştür. Bunlardan bazıları arasında; bilişsel-davranışçı kuram (Mörtberg, Clark & Bejerot, 2011; Stangier, Heidenreich, Peitz, Lauterbach & Clark, 2003), gerçeklik kuram (Palancı, 2004), kısa-yoğun-acil kuram (Yıldırım, 2006), davranışçı kuram (Beidel, Turner & Morris, 2000; Cederlund & Öst, 2011) ve duyu odaklı kuramın (MacLeod & Elliott, 2012) olduğu görülmektedir.

Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma bağlamında konu ele alındığında ise bu yaklaşımın depresyon (Gingerich & Peterson, 2013); alkol bağımlılığı (Spilsbury, 2012); saldırganlık eğilimleri (Bulut, 2008); öfke kontrolü (Tuna, 2012); davranış problemleri (Franklin, Moore & Hopson, 2008; Corcoran, 2006), sınav kaygısı (İşlek, 2006); akademik ve motivasyonel güçlükler (Daki & Savage, 2010); benlik algısı (Grant & O’Connor, 2010); boyun eğici davranışlar (Köktuna, 2007); psikolojik iyi oluş (Seidel & Hedley, 2008) kişilerarası ilişkiler (Reimer & Chatwin, 2006) gibi birçok problemle başa çıkmada etkili bir yaklaşım olduğu gibi çok sınırlı sayıda olmakla birlikte sosyal fobi ile başa çıkmada da etkili bir yaklaşım olduğu tespit edilmiştir (George, 2008). Çalışma sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde sosyal fobinin başa çıkılabilir bir sorun olduğu ve çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın da sosyal fobide dahil birçok sorunla başa çıkmada etkili bir yaklaşım olduğu söylenebilir.

Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisini incelemek amacıyla yapılan bu çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkili olduğu ve bu etkinin olgunlaşma ile zaman etkileşiminden ve ön-test etkisinden bağımsız olarak gerçekleştiği belirlenmiştir. Bu araştırma sonucundan hareketle üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkili olduğu söylenebilir. Bu çalışma kapsamında elde edilen sonuç hem sosyal fobi ile hem de çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma ile ilgili yukarıda verilen çalışma sonuçları ile tutarlılık arz etmektedir.

Böylesi bir sonuç üzerinde danışma sürecinin çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma temelli yürütülmesi ve bağlamda da danışanların sorunları yerine çözümlerine, zayıflıkları yerine güçlü, başarılı ve pozitif yönlerine odaklanmanın etkili olduğu düşünülmektedir. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın danışanlara ve değişime yönelik iyimserliğinin de böylesi bir sonuç üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca grupla psikolojik danışma sürecinde grup üyelerinin kazanımlarını grupta sınama imkanı bulmalarının, değişim noktasında üyelerin paylaşımları ile bir birlerine model olmalarının, birbirlerini cesaretlendirmelerinin de etkili olduğu söylenebilir.

Yapılan çalışma sonucu doğrultusunda şu önerilerde bulunulmuştur:

1.Çağdaş rehberlik anlayışında benimsenen önleyici işlev göz önüne alınarak özellikle sosyal fobi sorunu yaşanmadan üniversite öncesi eğitim kademelerinde ki okul psikolojik danışmanları tarafından öğrencilere destek verilmesi sorunun daha da büyümemesi açısından önemlidir. Bundan dolayı araştırmada geliştirilen program üniversite öncesi eğitim kademelerine uyarlanarak sosyal fobi düzeyi yüksek olan öğrenciler için kullanılabilir.

2.Üniversite psikolojik danışma birimlerindeki uzmanların kısa süreli yöntemleri kullanmaları sağlanabilir.

3.Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisi incelenmiştir. Benzer bir araştırma ile üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı kısa süreli bireysel psikolojik danışmanın etkisi incelenebileceği gibi çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın benzer problemler üzerindeki etkisi de incelenebilir.

4.Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma ile ilgili yapılan alan yazın taraması sonucunda çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın birçok problemin çözümünde etkili olduğu görülmüştür. Bu durum çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımının psikolojik danışmanlar tarafından benimsenip, uygulanmasının önemini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda psikolojik danışmanların çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı ile ilgili bilgi ve becerilerini geliştirici çalışmaların yapılması karşılaşılan problemlerin daha kısa sürede ve etkili bir şekilde çözümüne katkı sunabilir.

5.Bu araştırmada, çalışma grubu Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi birinci sınıflarla sınırlı tutulmuştur. Benzer bir çalışma farklı fakülte ve sınıf düzeylerinde yapılabilir.

KAYNAKÇA/REFERENCES

- American Psychiatric Association. (1987). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM- III-R). Washington, DC.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2001). Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması elkitabı.(4. Baskı).(DSM-IV-TR). Washington DC, (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aydın, A., Sütcü -Tekinsav, S. & Sorias, O. (2010). Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilisel-davranışçı bir grup terapisi programının etkililiğinin değerlendirilmesi. Türk Psikiyatri Dergisi, 21(1),25-36.
- Baltacı, Ö. & Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 38 (167), 226-240.
- Barker, P. (1998). Solution-focused therapies. Nurs Times, 94(19), 6-53.
- Bayramkaya, E., Toros, F. & Özge, C. (2005). Ergenlerde sosyal fobi ile depresyon, öz kavram, sigara alışkanlıkları arasındaki ilişki. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni. 15, 165-173.

- Beidel, D. C., Turner, S. M. & Morris, T. L. (2000). Behavioral treatment of childhood social phobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 1072-1080
- Biggs, B. K., Vernberg, E. M. & Wu, Y. P. (2012). Social anxiety and adolescents' friendships the role of social withdrawal. *Journal of Early Adolescence*, 32(6), 802-823.
- Binbay, Z. & Koyuncu, A. (2012). Sosyal anksiyete bozukluğu ve duygudurum bozuklukları birlikteliği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 1-13.
- Bulut, S. S. (2008). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınav kaygıları, saldırganlık eğilimleri ve problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin sağaltımında grupla çözüm odaklı kısa terapinin etkileri. Yayınlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Butcher, N. J., Mineka S. & Hooley, J. M. (2013). Anormal psikoloji. (1.Basım). (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyükoztürk, Ş. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F.(2013). Bilimsel araştırma yöntemleri.(14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Iurria, M. J. Arias, B. & Hofmann, S. G. (2008). Social anxiety in 18 nations: Sex and age differences. *Behavioral Psychology*, 16 (2), 163-187.
- Cederlund, R. & Öst, L. G. (2011). Perception of threat in children with social phobia: Comparison to nonsocially anxious children before and after treatment. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(6), 855-863.
- Corcoran, J. (2006). A comparison group study of solution- focused therapy versus treatment as usual for behavior problems in children. *Journal of Social Service Research*, 33(1),69-81.
- Çakır, S. (2010). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Daki, J. & Savage, R. S. (2010). Solution-focused brief therapy: Impacts on academic and emotional difficulties. *Journal of Educational Research*, 103(5), 309-326.
- De Jong, P. & Berg, I.K. (1998). Interviewing for solutions. Pacific Grove CA: Brooks/ Cole.
- De Shazer S. & Isebaert, L. (2004). The bruges model: A solution-focused approach to problem drinking. *Journal of Family Psychotherapy*, 14(4), 43-52.
- De Shazer, S. & Berg I.K. (1997). 'What works?' Remarks on research aspects of solution-focused brief therapy. *Journal of Family Therapy*,19, 121-124.
- De Shazer, S. (1985). Keys to solution in brief therapy. New York: W.W. Norton& Company Inc.
- De Shazer, S. (1997). Some thoughts on language use in therapy. *Contemporary Family Therapy*, 19(1), 133-141.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24.
- Eren-Gümüş, A. (2006). Sosyal kaygı ile başa çıkma. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Franklin, C., Moore, K. & Hopson, L. (2008). Effectiveness of solution-focused brief therapy in a school setting. *Children & Schools*, 30(1), 15-26.
- George, M. C. (2008). Solution-focused therapy: Strength-based counseling for children with social phobia. *Journal of Humanistic Counseling, Educationand Development*, 47,144-156.
- Gingerich, W. J. & Peterson, L.T. (2013). Effectiveness of solution-focused brief therapy a systematic qualitative review of controlled outcome studies. *Research on Social Work Practice*, 23(3), 266-283.
- Gladding, S. T. (2013). Psikolojik danışma. (6. Baskı). (Çev. Ed. N. Voltan Acar; Çev. T. Sarı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Grant, A. M. & O'Connor, S. A. (2010). The differential effects of solution-focused and problem-focused coaching questions: A pilot study with implications for practice. *Industrial and Commercial Training*, 42(2),102-111.
- Gültekin, B. K. & Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (3),150-158.
- Hazen, A. L. & Stein, M. B. (1995). Social phobia. Washington: American Psychiatric Press.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E. & Kivlighan, D. M. (2013). Psikolojik danışmada araştırma yöntemleri. (Çev. Ed. D. M. Siyez; Çev. T. Totan). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Iancu, L. & Ram, E. (2011). Shyness and social phobia in Israeli Jewish versus Arab students. *European Psychiatry*, 26(1), 459-466.
- İslamoğlu, A. H. (2011). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. (2. Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık.

- İşlek, M. (2006). Çözüm odaklı yaklaşıma göre düzenlenmiş sınav kaygısıyla başa çıkma eğitim programının üniversiteye hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. & Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4),207-214.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. (24. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kearney, C. A. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth*. USA: Springer Science and Business Media Inc.
- Köktuna, Z. S. (2007). Çözüm odaklı kısa terapi tekniğinin alt sosyo-ekonomik seviyedeki kadınların geleceğe umut ile bakabilme ve boyun eğici davranışlarına etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kuzucu, Y. (2013). Küçükler için büyükler çocuk ve ergen ruh sağlığı. (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Lethem, J. (2002). Brief solution focused therapy. *Child and Adolescent Mental Health*, 7(4), 189-192.
- MacLeod, R. and Elliott, R. (2012). Emotion-focused therapy for social anxiety: A hermeneutic single case efficacy design study of a low-outcome case. *Counselling Psychology Review*,27(2),7-22.
- Mercan, Ç. S. (2007). Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Moehn, H. (2001). *Social anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Mörtberg, E., Clark, D. M. & Bejerot, S. (2011). Intensive group cognitive therapy and individual cognitive therapy for social phobia: Sustained improvement at 5-year follow-up. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(8), 994-1000.
- Mörtberg, E., Clark, D. M., Sundin, Ö., & Wistedt, A. A. (2007). Intensive group cognitive treatment and individual cognitive therapy vs. treatment as usual in social phobia: A randomized controlled trial. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 115(2), 142-154.
- Murdock, N. L. (2012). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları. (Çev. F. Akkoyun). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Murphy, J. J. (1997). *Solution-focused counseling in middle and high schools*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Noyan, H. & Sertel Berk, H. Ö. (2007, Temmuz). Ergenlerde sosyal fobi, içe ve dışa dönük kişilik özellikleri ve okul başarı durumu. XII. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresinde sunulan bildiri, Yakın Doğu Üniversitesi, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti.
- O'Connell, B. (2001). *Solution-focused stress counselling*. London: Continuum.
- Özbay, Y. & Palancı. M. (2001, Eylül). Sosyal kaygı ölçeği: Geçerlik güvenirlik çalışması, VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sunulan bildiri, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Palancı. M. (2004). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Palancı. M. (2004, Temmuz). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı sorunlarını açıklamaya yönelik bir model çalışması. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayında sunulan bildiri, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Peleg, O. (2012). Social anxiety and social adaptation among adolescents at three age levels. *Social Psychology of Education*,15, 207-218.
- Proudlock, S. & Wellman, N. (2011). Solution-focused groups. *Counselling Psychology Review*, 26(3), 45-54.
- Rapee, R. M. (1995) *Social phobia*. New York: Guilford Press.
- Reimer, W. L. & Chatwin, A. (2006). Effectiveness of solution focused therapy for affective and relationship problems in a private practice context. *Journal of Systemic Therapies*, 25, 52-67.
- Richard, G. H., Liebowitz, M. R., Hope, D. A., Schneier, F. R., Holt, C. S., Welkowitz, L. A. vd. (1998). Cognitive behavioral group therapy vs phenelzine therapy for social phobia. *Archives of General Psychiatry*, 55(12),1133-1141.
- Sayar, K., Solmaz, M., Öztürk, M., Özer, Ö. A. & Arıkan, M. (2000). Yaygın sosyal fobi hastalarında çekingen kişilik bozukluğu ve psikopatolojiye etkileri. *Klinik Psikiyatri*, 3,163-169.
- Shutters, S. I. J., Dominguez, M. G., Knappe, S., Lieb, R., Os, J, Schruers, K. R. J. & Wittchen, H. U. (2012). The association between social phobia, social anxiety cognitions and paranoid symptoms. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 125, 213-227.

- Seidel, A. & Hedley, D. (2008). The use of solution-focused brief therapy with older adults in Mexico: A preliminary study. *The American Journal of Family Therapy*, 36, 242-252.
- Sklare, G. B. (2013). Okul danışmanları için çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma. (4. Baskı). (Çev. D. M. Siyez). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö. A., Öztürk M. & Acar B. (2000). Sosyal fobi hastalarında aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon: Kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3, 235-241.
- Spilsbury, G. (2012). Solution-focused brief therapy for depression and alcohol dependence: A case study. *Clinical Case Studies*, 11(4), 263-275.
- Stangier, U., Heidenreich, T., Peitz, M., Lauterbach, W. & Clark, D. M. (2003). Cognitive therapy for social phobia: Individual versus group treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 991-1007.
- Sungur, Z. M. (1997). Fobik bozukluklar. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 5-11.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Talepasand, S. & Nokani, N. (2010). Social phobia symptoms: Prevalence and sociodemographic correlates. *Archives of Iranian Medicine*, 13(6), 522-527.
- Thorslund, K. W. (2007). Solution-focused group therapy for patients on long-term sick leave: A comparative outcome study. *Journal of Family Psychotherapy*, 18(3), 11-24.
- Tillfors, M. & Furmark, T. (2007). Social phobia in Swedish University students: Prevalence, subgroups and avoidant behavior. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42, 79-86.
- Tillfors, M., Andersson, G., Ekselius, L., Furmark, T., Lewenhaupt, S., Karlsson, A. vd. (2011). A randomized trial of internet-delivered treatment for social anxiety disorder in high school students. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(2), 147-157.
- Tuna, D. (2012). Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Vriends, N., Becker, E. S., Meyer, A. H. & Margraf J. (2011). Incidence of DSM-IV social phobia in a community sample of young German women. *German Journal of Psychiatry*, 14, 80-90.
- Yıldırım, T. (2006). Sosyal fobik üniversite öğrencilerine uygulanan kısa-yoğun-acil psikoterapinin etkililiği. Yayımlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

İletişim/Correspondence

Yrd. Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ, bunyaminates81@gmail.com
Doç. Dr. Başaran GENÇDOĞAN, basaran35@gmail.com