

Toplum ve Sosyal Hizmet

ISSN: 2147-3374 / E-ISSN: 2602-280X

Araştırma Makalesi / Research Article

Sosyal Kaygı Bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Grup Çalışmasının Etkililiğinin Değerlendirilmesi

Evaluation of the Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy-Based Group Work in Social Anxiety Disorder

Nurhalime AKKAYA¹ Taner ARTAN²

1 Doktora Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, nurhalimeakkaya@gmail.com
ORCID: 0000-0002-6521-7687

2 Prof. Dr., İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, taner.artan@iuc.edu.tr
ORCID: 0000-0002-8716-2090

Başvuru: 30.12.2024
Kabul: 02.07.2025

Atıf:
Akkaya, N. ve Artan, T. (2025). Sosyal kaygı bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi temelli grup çalışmasının etkililiğinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 36(3), 455-475. DOI: 10.33417/tsh.1610165

ÖZ

Sosyal kaygı bozukluğu, bireylerin başkaları tarafından gözlemlenmesi ve değerlendirilmesi kaygısını ifade etmektedir. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal kaygıya odaklanarak sosyal kaygının benlik saygısı ve beden algısı üzerindeki etkisi değerlendirmektedir. Bu doğrultuda öğrencilerle grup çalışması gerçekleştirilmiş ve sosyal kaygı semptomlarının azaltılmasına yönelik uygulamalar yapılmıştır. Çalışmanın amacı, öğrencilerde sosyal kaygı ile başa çıkma stratejileri geliştirmeye yönelik müdahalelerde bulunarak benlik saygısının da artırılması ve olumlu beden algısının geliştirilmesidir. Bu çalışma, ön test ile son test uygulamalarının yapıldığı nicel bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Araştırmaya sosyal kaygı semptomları yaşadığını ifade eden sekiz üniversite öğrencisi katılmıştır. Grup oturumları haftada bir kez olacak şekilde altı hafta sürmüştür. İstatistiksel analizler çalışma sonucunda katılımcıların sosyal kaygılarında iyileşme gerçekleştiğini, benlik saygısında ve beden imajında olumlu değişimler yaşandığını göstermektedir. Benlik saygısında belirgin bir değişim görülmemiştir. Bunun nedeninin katılımcıların grup çalışması öncesindeki benlik saygısı puanlarının da yüksek olması olduğu düşünülebilir.

Anahtar kelimeler: Sosyal Kaygı, Bilişsel Davranışçı Terapi, Grup Terapisi, Klinik Sosyal Hizmet

ABSTRACT

Social anxiety disorder refers to excessive fear of social situations involving potential scrutiny by others. This study focuses on social anxiety experienced by university students and evaluates the effects of social anxiety on self-esteem and body image. Group-based interventions were implemented to address social anxiety symptoms. The aim of this study was to increase self-esteem and improve body image by providing interventions to develop coping strategies for social anxiety. This study employed a quantitative pre-test/post-test design. Eight university students who experienced social anxiety symptoms participated in the study. Group sessions were conducted weekly for six weeks. Statistical analyses revealed that participants' social anxiety improved and there were positive changes in body image. No significant change was observed in self-esteem. This may be because the participants' self-esteem scores were also high before the group study.

Keywords: Social anxiety, Cognitive behavioral therapy, Group work, Clinical social work

GİRİŞ

Ruhsal acıların çözümü, tarihsel süreçte farklı adlandırmalarla duygular, düşünceler ve davranışların ilişkisi üzerine yapılmaya çalışılmıştır (Ak vd., 2023). İnsanları durumların değil, durumlara yüklenen anlamların rahatsız ettiği düşüncesi Epiktetos'a kadar uzanır. Hem Batı hem de Doğu felsefesinde meselenin bizim ona yüklediğimiz anlamlar olduğu dile getirilmektedir (Sherman, 2021). Bu düşüncenin bilimsel temele dayandırılması ise Albert Ellis'in akılcı duygusal terapiyi (Ak vd., 2023) ve sonrasında Aaron T. Beck'in bilişsel terapiyi geliştirmesiyle olmuştur. Bilişsel terapi, bireyin kendine yönelik uyumsuz düşüncelerini değiştirmeye odaklanmaktadır. Bireyin uyumsuz, çarpık ve yanlış yorumlamalarını tanımlayıp bunların ne kadar mantıklı olduğunu gözden geçirmek, işlevsel olmayan düşüncelerin yerine işlevsel düşüncelerin geliştirilmesini desteklemek, terapinin temel tekniğidir (Beck, 1970; Beck, 2020).

Beck'in "bilişsel terapi" olarak geliştirdiği ekolü günümüzde davranışçı ekolle bir arada olacak şekilde "Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)" olarak uygulanmaktadır. 1920'lerde gelişen davranışçılıkta, öğrenme teorisi önemli bir yerdedir (Bhattacharya vd., 2013). Ruhsal bozuklukların yanlış öğrenmeler sonucunda oluştuğu ve bunların davranış sorunları olabileceği öne sürülmüştür (Corey, 2015). Davranışçı terapinin bazı sorunların çözümünde yetersiz kalması, bu sorunlarda uyumsuz düşüncelerin etkili olabileceği fikrinin gelişmesi, davranışçılığı bilişsel terapiyle yakınlaştırmıştır (Bhattacharya vd., 2013).

Beck, terapisini depresyon hastaları üzerinden geliştirmiş ve hastalıkların temelini bireylerin anlayışlarına, yorumlamalarına ve kavramsallaştırmalarına dayandırmıştır. Dolayısıyla terapist, danışanda duygusal ve davranışsal değişiklikler sağlamak için öncelikle danışanın inanç sisteminde ve düşünme biçiminde bilişsel değişiklikler sağlamaya odaklanmaktadır (Beck, 2016). BDT, yapılandırılmış bir terapi ekolüdür. Terapist bu süreçte aktif şekilde rol almakta ve danışanı eğitip yönlendirebilmektedir. Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi (BDGT) ise ekolün grup terapilerinde uygulanması yöntemiyle geliştirilmiştir. BDGT'nin bireylerle çalışmaya göre, benzer sorunları yaşayan kişilere ulaşma bakımından zaman avantajı, mekânsal kolaylık ve daha az personel ile daha çok kişiye ulaşma gibi avantajları bulunmaktadır. Öte yandan danışan, bireysel görüşmelerde mümkün olmayan, kişilerarası iletişimi gerektiren sorunların deneyimlenerek çözülmesi fırsatını bulabilmektedir (Sütcü, 2016).

Son yıllarda, müdahaleleri içeren kanıta dayalı uygulamalar, sosyal hizmet alanında önem kazanmaya başlamıştır. Ulusal Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği (National Association of Social Workers (NASW), 2025), sosyal hizmet uzmanlarının kanıta dayanan müdahalelerinde mesleki becerilerini ve etik değerlerini göz önünde bulundurmalarını, danışanların tercihlerine ve kültürlerine duyarlı olarak bilgilendirici olmalarını önemsemektedir. Öte yandan NASW, kanıta dayalı uygulamalarda BDT gibi etkililiği kanıtlanmış yöntemlerin kullanılmasını önermektedir (National Association of Social Workers (NASW), 2025). BDT son zamanlarda ampirik değerlendirmelere fırsat sağlaması bakımından kanıta dayalı uygulamalarda yaygın olarak kullanılmaktadır (Toptaş

Böcü & Başer, 2022). Sosyal hizmetin BDT ile benzer uygulama yaklaşımlarını benimsemesi ve BDT'nin değişim sağlamadaki etkinliği, bu yöntemi sosyal hizmet disiplini açısından değerli kılmaktadır (Freeman & Ronen, 2006).

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarında etkili bir değişimi hedefleyen bu çalışmada da BDT müdahaleleri kullanılmıştır. Çalışmada, gençler arasında en yaygın görülen kaygı bozukluklarından biri olan (Burstein vd., 2011; Costello vd., 2005) sosyal kaygı bozukluğuna odaklanılmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğunun temel özelliği, sosyal ortamlarda ve dolayısıyla bir başkası tarafından gözlemlenebilme olasılığının bulunduğu alanlarda kişinin korkması veya/ve kaygılanmasıdır (Türkçapar, 1999). Sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireyler sosyal ortamlarda etkileşim sorunları yaşayabilmekte, dışarıdan nasıl göründükleri ve diğerlerinin neler düşündüğü ile ilgili endişeler taşıyabilmektedir (Warnock-Parkes vd., 2020). Sosyal kaygı bozukluğunun etiyojisine bakıldığında genetiğin, fonksiyonel anatominin, otonom sistemin, çocuklukta davranışsal inhibisyonun ve ebeveyn tutumlarının etkili olabildiği görülmektedir (Ak vd., 2023). Literatürde madde kullanım bozukluğu ve depresyondan sonra en yaygın ruhsal bozukluk olarak ifade edilmektedir (Bal, Çakmak ve Uğuz, 2013). Özellikle okul çağındaki ergenler ve gençler arasında yaygın olan sosyal kaygı bozukluğu, olumlu sosyal ilişkileri engelleyebilmekte, sosyal becerilerin gelişmesini zayıflatabilmekte ve akademik başarıyı olumsuz etkileyebilmektedir (Brook & Willoughby, 2015; Paul, 2018; Strahan, 2003).

BDT, sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinde yaygın olarak kullanılan bir yöntem olup (Beck, 2016) bu çalışmada da BDT temelli müdahalelere yer verilmiştir. Çalışma, sosyal kaygının benlik saygısı ve beden algısı üzerindeki etkilerini ele almaktadır. Araştırmalar, sosyal kaygının bireylerin benlik ve beden algılarını olumsuz etkileyebildiğini, içe çekilmeye, sosyal ilişkilerden uzak durmaya, depresyon gibi sağlık sorunlarıyla karşılaşmaya ve intihar girişimlerine neden olabildiğini göstermektedir (Eres vd., 2023; Leigh vd., 2023; Mak vd., 2018). Çalışmanın amacı, öğrencilerde sosyal kaygı ile başa çıkma stratejileri geliştirmeye yönelik müdahalelerde bulunarak benlik saygısının da artırılması ve olumlu beden algısının geliştirilmesidir. Bu tür bir araştırma yapma gereği, sosyal kaygısı yüksek olan gençlerin benlik saygılarının düşük, beden algılarının ise olumsuz olabileceği varsayımından doğmuştur.

Bu çalışma kapsamında sosyal kaygı belirtileri yaşayan öğrencilerle grup çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmayla öğrencilerin, diğer katılımcılarla benzer sorunlar yaşayabildiklerini gözlemlemesi, yalnız olmadıklarını fark etmeleri, grup etkileşimleriyle topluluk duyarlılığının oluşması amaçlanmıştır. Ayrıca gerçekleşen kolektif iyileşme sürecinin, sosyal hizmet uzmanlarının bireylere ve topluluklara yönelik müdahalelerinde yol gösterici olabileceği düşünülmüştür. Öte yandan bu çalışmada uygulanan sosyal hizmet müdahaleleri, uygulamaların sonuçlarının bilimsel ve kanıta dayalı bir zemine oturtulması fırsatını da sağlamaktadır.

Klinik Sosyal Hizmet Uygulamalarında Bilişsel Davranışçı Terapi

Sigmund Freud, John Bowlby ve Aaron T. Beck başta olmak üzere pek çok isim, kuramlarında ruhsal hastalıkların oluşma nedenlerini ele alırken bireysel faktörlerin yanı sıra aile ilişkilerinin ve çevresel faktörlerin de önemini vurgulamışlardır. Freud, aile ilişkilerinin ve özellikle çocuğun annesi ve babası arasındaki ilişkinin çocuğun ruhsal gelişiminde önemli bir etken olduğunu savunmuştur. Bağlanma Kuramı'nın kurucusu olan Bowlby de çocuğun bakım vereni ile ilişkisinin, çocuğun ruhsal sağlığını nasıl etkilediğine odaklanmıştır. Bilişsel Terapi'nin kurucusu olan Beck ise ruhsal hastalığın bireyin düşünceleriyle ilişkili olduğunu savunurken düşüncelere ve bilişsel yapıya da çevresel faktörlerin etki edebileceğini vurgulamıştır (Beck ve Weishaar, 1989). Çevresel etmenlerin ruhsal hastalıklar üzerindeki etkisini ele alan bakış açısı ise psikiyatrik ve klinik sosyal hizmet alanının oluşmasında rol oynamıştır (Toptaş Böcü ve Başer, 2022).

Sosyal hizmet disiplini, bireylerin yaşadıkları sorunlarla başa çıkma kapasitelerinin zayıfladığı ve sosyal işlevselliklerinin azaldığı durumlarda, onların desteklenmesini ve korunmasını amaçlayan profesyonel bir alan olarak gelişmiştir. Karşılanamayan ihtiyaçların bireylerin yaşamında oluşturduğu güçlükler, bireylerin olumsuz duygularla da baş etmesini gerektirmiştir (Freeman & Ronen, 2006). Bu ihtiyaçlar karşısında, sosyal hizmet uzmanları dünyayı daha yaşanabilir bir hale getirmek için mücadele etmektedir (Dobson ve Dobson, 2018). Bu mücadelede sosyal hizmet uzmanları, sorunların hem kök nedenlerini anlamaya çalışmakta hem de bireylere, ailelere ve topluma yönelik çözüm yolları bulmaya çalışmaktadır (Dobson ve Dobson, 2018).

Genelci sosyal hizmet bakışıyla, birey biyopsikososyal yönleriyle bütüncül bir şekilde ele alınmaktadır (Gasker, 2023). Uluslararası Sosyal Hizmet Uzmanları Federasyonu (IFSW) sosyal hizmet disiplininin “sosyal değişim ve gelişimi, sosyal uyumu ve insanların güçlendirilmesini ve özgürleşmesini destekleyen uygulama temelli bir meslek ve akademik bir disiplin” olduğunu vurgulamaktadır (International Federation of Social Work, 2014). Ayrıca sosyal hizmet müdahaleleri bireyin kültürünü, sosyoekonomik sınıfını ve yaşam tarzını göz önünde bulundurarak müdahaleler uygulaması bakımından önemlidir. Freeman ve Ronen'in örneğinde olduğu gibi bir tenis topu hangi konumda olursa olsun oyuncu ona uyum sağlayarak oynamayı becerebilmelidir. Sosyal hizmet uzmanları, bireylerin başa çıkamadığı sorunlarla mücadele edebilme becerileri kazandırmak için çabalamaktadır (Dobson ve Dobson, 2018; Freeman ve Ronen, 2006b). Öte yandan bu tenis topu metaforu, sosyal hizmet disiplinin “bireyin bulunduğu yerden başlama” prensibiyle de ilişkili görülmektedir. BDT de benzer şekilde bireyin mevcut düşünce sistemine ve inançlarına odaklanmaktadır. Sosyal hizmet mesleğinin bu prensibi, BDT'nin bireyin mevcut sorunlarına odaklanma, başlangıç noktası olarak bireyin durumunu esas alarak müdahaleler planlama, bireyin potansiyelini ortaya çıkarma ve destek sağlama, bireyi pasif bir konumdan dinamik bir duruma çekme konusunda örtüşmektedir (Freeman ve Ronen, 2006b).

Sosyal hizmet ve BDT'nin birçok ortak kavramı ve bileşeni bulunmaktadır. Yapılandırılmış bir müdahale planı, tanımlanmış hedefler, somut teknikler bunlardan bazılarıdır. Bireye bakış açısı

sosyal hizmetin ve BDT'nin ortak noktalarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Her ikisi de bireyin biricik ve benzersiz olduğuna, her bireyin güçlü yönlerinin bulunduğu odaklanmaktadır. Akılcı düşünme de ortak noktalarından biridir. Her ikisi de bireyin davranışının temel belirleyicisi olarak rasyonel düşünceye ve farkındalığa dikkat çekmektedir. Her ikisinde de hedefler açıkça tanımlanmaktadır. Müdahale planlaması da benzerlikler göstermektedir. Değişim için yapılandırılmış bir müdahale planı her ikisinde de bulunmaktadır. Her ikisi de öğrenmeyi esas alan bir müdahale planı içermektedir. Danışan, sürecin sonunda birtakım beceriler kazanmaktadır. Her ikisi için de önemli bir yaklaşım olan “güçlendirme” sosyal hizmet mesleği için önemli bir müdahale hedefidir. İki de danışanı terapist ya da sosyal hizmet uzmanına bağımlı kılan uzun süreli müdahale planı yerine, kişinin kendisine yardımcı olabilecek beceriler geliştirmesine yardımcı olan, eğitsel ve kısa süreli bir müdahale planını içermektedir. Bu süreç danışanın güçlü yönlerini açığa çıkararak sorunlarla kendi başına baş etme becerileri kazanmasını sağlamaktadır (Dobson ve Dobson, 2018).

YÖNTEM

Bu çalışma, grup çalışması aracılığıyla gerçekleştirilen müdahalelerin, katılımcıların sosyal kaygılarına, benlik saygılarına ve beden algılarına etkisini ele almak amacıyla tasarlanan ve ön test ile son test uygulamalarının yapıldığı bir nicel araştırma olarak tasarlanmıştır. Grup oturumlarında yapılan gözlemler, araştırmanın tartışma bölümünde bulguları nitel bağlamda desteklemek üzere değerlendirilmiştir. Bu araştırma, grup çalışmasına katılan öğrenciler üzerinde, müdahalelerin etkililiğini değerlendirmek için yapılandırılmış bir araştırmadır.

Evren ve Örneklem

Terapi grubu üniversite öğrencileri arasından seçilmiştir. Öğrenciler arasından seçilen katılımcılar, sosyal kaygı semptomları yaşadıklarını düşünen ve bu gruba katılmaya gönüllü olan öğrencilerdir. Grup çalışmasına 8 öğrenci sosyal kaygı belirtileri yaşadıklarını belirterek gönüllü katılım sağlamıştır. Bu belirtiler, katılımcıların kendi tanımlamalarına dayanmaktadır. Katılımcıların ifade ettikleri sosyal kaygı belirtileri; sosyal ortamlarda konuşurken zorluk yaşama, sunum yaparken heyecanlanma, ellerin ve sesin titremesi gibi belirtilerdir.

Bu araştırma, öğrencilerde sosyal kaygının düşük benlik saygısı ve olumsuz beden imajıyla ilişkili olabileceği düşüncesinden hareketle planlanmıştır. Öğrenciler 21-26 yaş aralığında olup yedisi kız, biri erkektir. Öğrencilerden araştırma öncesinde bilgilendirilmiş onamları alınmıştır.

Katılımcıların seçiminde;

- 18 yaşından büyük olma
- Üniversite öğrencisi olma
- Sosyal kaygı belirtileri yaşıyor olma
- Herhangi bir psikiyatrik tanı almamış olma kriterlerini karşılayanlar esas alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma sürecinde katılımcıların kaygı düzeylerini değerlendirmek için Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, benlik saygılarını değerlendirmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve beden algılarını değerlendirmek için Beden Algısı Ölçeği kullanılmıştır.

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması Soykan, Özgüven ve Gençöz tarafından yapılmıştır (Soykan, Özgüven ve Gençöz, 2003). Ölçekte 24 madde yer almaktadır ve 4'lü likert tiptedir. Ölçeğin uyarlama çalışması hem psikopatolojisi olan hastalarla hem de olmayan bireylerle yapılmıştır. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, kaygı ve kaçınma alt boyutlarını ölçmektedir. Katılımcılar öncüllere kaygıları ve kaçınmalarına göre birden dörde kadar puanlama yapmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında bir kesme puanı belirtilmemiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek değer kaygı ve kaçınma boyutları için ayrı ayrı 96'dır. Bu çalışmada ölçeğin kaygı alt ölçeği iç tutarlılık katsayısı, ön test için Cronbach alpha= ,926, son test için Cronbach alpha=,339; kaçınma alt ölçeği ön test için Cronbach alpha=,912, son test için Cronbach alpha=,513 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin kaygı ve kaçınma boyutlarının toplam puanları üzerinden ayrı ayrı analiz yapılmıştır. Kaygı boyutu katılımcıların duygularına odaklanırken kaçınma boyutu davranışlarına odaklanmaktadır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ise 1965 yılında Rosenberg tarafından geliştirilmiş olup 1986 yılında Çuhadaroglu tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (Çuhadaroglu, 1986; Rosenberg, 1965). Ölçek, 10 öncülden oluşmakta olup dördümlü likert tiptedir. Ölçek, dördümlü likert tipte olup puan yükseldikçe benlik saygısı düşmektedir (1:Çok doğru, 2:Doğru, 3:Yanlış, 4: Çok yanlış). Ancak bu çalışmada diğer ölçeklerle aynı yönde olacak bir ivmeyi takip edebilmek için analizler yapılırken tüm maddelerde ters kodlama yapılmıştır (1: Çok yanlış, 2: Yanlış, 3: Doğru, 4: Çok doğru). Ölçeğin puan aralığı 10- 40 arasında olup bu çalışmada benlik saygısı puanı arttıkça benlik saygısı da artmaktadır. Bu çalışmada ön test için Cronbach alpha katsayısı ,353 iken son testte ,503 olarak bulunmuştur.

Beden Algısı Ölçeği

Beden Algısı Ölçeği 1953 yılında Secord ve Jourand tarafından geliştirilmiştir (Secord ve Jourard, 1953). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise 1993 yılında Hovardaoğlu tarafından yapılmıştır (Hovardaoğlu, 1993). Ölçek 40 maddeden oluşmakta olup 5'li likert tiptedir. Maddeler 1:Hiç beğenmiyorum, 2:Beğenmiyorum, 3: Kararsızım, 4: Beğeniyorum ve 5: Çok beğeniyorum şeklinde yanıtlanabilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek değer 200 puandır ve puanın yükselmesi olumlu beden imajını göstermektedir. Tezcan (2009), obez bireylerde beden algısını ele almak üzere gerçekleştirdiği çalışmasında ölçeğin kesme puanını 135 olarak ele almıştır. Bu puanın altı düşük beden memnuniyetine, üstü ise olumlu beden algısına işaret etmektedir (Tezcan, 2009). Bu çalışmada, bu puanlama tanılama amaçlı kullanılmamış, beden algısı değerlendirmesinde yol

gösterici olarak ele alınmıştır. Bu çalışmada ön test için Cronbach alpha katsayısı ön test için ,968 iken son testte de ,968 olarak bulunmuştur.

Uygulanan Müdahale: Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi

BDT zamanla sınırlıdır ve 6-18 oturum boyunca tedavi devam etmektedir (Beck, 2016). Bu çalışmada da grup oturumları 6 oturum şeklinde planlanmıştır. BDT yapılandırılmış bir modeldir. Tedavinin başlangıcı, ortası ve sonucu belirlenmiştir (Beck, 2016). Uygulanan grup terapisinin her oturumunun başlangıcında nefes egzersizleri ve kas gevşetme egzersizleri yapılmıştır. Bu egzersizler her oturumda ortalama 5 dakika sürmüştür.

Her oturumun sonunda katılımcılara bireysel deneyimlerine özel olması öncelikli olacak şekilde ödev verilmiştir. Ödevlerin verilmesinin amacı, oturumlarda öğrenilenlerin günlük yaşamlarında da uygulanması, daha iyi bir hafta geçirmelerine fırsat verilmesidir.

Oturumlar öğrencilerin birbirleriyle etkileşim içinde olabilecekleri, birbirlerini teşvik edip destekleyebilecekleri şekilde planlanmıştır. Grup lideri, katılımcıların farkındalıklarının artması, olumsuz düşüncelerinin farkına varabilmeleri ve bunları işlevsel olan düşüncelerle değiştirebilmeleri için bilgilendirici ve rehberlik eden bir konumda olmuştur. Grup oturumları tablodaki şekilde planlanmış ve uygulanmıştır:

Tablo 1: Müdahale süreci

Grup oturumu öncesi değerlendirme	Katılımcıların sosyal kaygılarının, benlik saygılarının ve beden algılarının değerlendirilmesi için ölçek formu uygulama
1. Oturum: Tanışma, grubun amacının tanıtılması ve kuralların belirlenmesi	- Katılımcılarla tanışma - Grubun amacı ve planlama tanımlandı. - Kurallar üyelerle birlikte belirlendi. - Sosyal kaygının temel kavramları ve belirtileri konuşuldu. - Geri bildirim isteme. - Oturumun özetlenmesi ve ödev verme
2. Oturum: Sosyal kaygının bilişsel bileşenleri	- Nefes ve kas gevşetme egzersizleri yapılarak oturuma başlandı. - Önceki haftanın özeti yapıldı. - Sosyal kaygının bilişsel bileşenleri konuşuldu. - Otomatik düşünceler tanıtıldı. - Duygu, düşünce ve davranış analizi yapıldı. - Bilişsel çarpıtmalar hakkında konuşuldu. - Katılımcılara düşünce kayıt formu tanıtıldı. - Oturum özetlendi ve geri bildirim alındı. - Katılımcılara otomatik düşünce kaydı ödevi verildi.

Tablo 1: Müdahale süreci (Devamı)

3. Oturum: Bilişsel Yeniden Yapılandırma	- Nefes ve kas gevşetme egzersizleri yapılarak oturuma başlandı. - Önceki haftanın özeti yapıldı. - Olumsuz otomatik düşüncelerin yerine işlevsel düşüncelerin geliştirilmesi için bilişsel yeniden yapılandırma konuşuldu. - Olumsuz otomatik düşüncelerin sorgulanması teknikleri konuşuldu. - İşlevsel ve alternatif düşünceler geliştirme hakkında konuşuldu. - Rol yapma teknikleriyle öğrenilenler pekiştirildi. - İkili turlar etkinliği kullanılarak grup üyelerinin otomatik düşünceleri yerine işlevsel düşünceleri koymaları hakkında çalışma yapıldı. - Oturum özetlendi ve ödev verildi (Otomatik düşünce kaydı).
4. Oturum: Güvenli Alan ve Maruz Bırakma	- Nefes ve kas gevşetme egzersizleri yapılarak oturuma başlandı. - Önceki haftanın özeti yapıldı. - Güvenli alan ve maruz bırakma etkinlikleri yapıldı. - Sosyal beceri eğitimi verildi. - Oturum özetlendi ve katılımcılara maruz bırakma ile ilgili ödev verildi.
5. Oturum: Duygusal Farkındalık	- Nefes ve kas gevşetme egzersizleri yapılarak oturuma başlandı. - Önceki haftanın özeti yapıldı. - Duygusal farkındalık çalışması yapıldı. - Duygular hakkında konuşuldu. - Grup içinde duygular hakkında rol oynama etkinliği yapıldı. - Oturum özetlendi ve ödev verildi.
6. Oturum: Sonlandırma	- Nefes ve kas gevşetme egzersizleri yapılarak oturuma başlandı. - Önceki haftanın özeti yapıldı. - Her bir üye ile kişisel ilerlemeleri hakkında konuşuldu. - Öğrenilen tekniklerin günlük yaşamda kullanılması hakkında tartışıldı. - Öğrenilen sosyal kaygı ile başa çıkma yöntemleri pekiştirildi. - Katılımcılara yineleme(relaps) durumları hakkında bilgi verildi. - Grubun sonlandırılması ve vedalaşma.

Veri Toplama Süreci

Grup terapisi sürecinin başlangıcından önce katılımcılara yaş ve cinsiyet bilgilerinin ve Sosyal Kaygı Ölçeği'nin, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin ve Beden Algısı Ölçeği'nin yer aldığı ölçek formu (ön test) uygulanmıştır. Müdahalenin tamamlanmasının ve oturumların sonlandırılmasının ardından aynı form, aynı katılımcılara yeniden (son test) uygulanmıştır. Veri toplama işlemi anonim olarak Google Forms üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. Verilerin genel dağılımı hakkında bilgi edinebilmek üzere tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğunun test edilmesi için Skewness ve Kurtosis değerleri test edilmiş ve doğrulamak için Shapiro-Wilk testi

yapılmıştır. Yapılan iki analiz ile verilerin normal dağılıma uygun olduğu doğrulanmıştır. Araştırmanın sonuçları bağımlı örneklem t- testi ile analiz edilmiştir. Bu analiz ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve beden algısı puanlarının ön test ile son test arasında farklılaşma oluşturup oluşturmadığı test edilmiştir.

Araştırmanın hipotezleri şu şekildedir:

1. Grup çalışmasına katılan öğrencilerin terapi öncesindeki ve sonrasındaki sosyal kaygı puanları arasında anlamlı bir fark vardır.
2. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri, sosyal kaygı düzeyi düşük olan öğrencilerden farklıdır.
3. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin beden algısı düzeyleri, sosyal kaygı düzeyi düşük olan öğrencilerden farklıdır.

BULGULAR

Grup terapisi sürecine katılmak isteyen 8 öğrenci süreci tamamlamıştır. Grup terapisi sürecinde gruptan ayrılan öğrenci olmamıştır. Öğrencilerden biri 2 oturuma uygun zamanı olmadığından katılım sağlamamıştır. Bu öğrencinin diğer oturumlarda, katılmadığı oturumlar hakkında görüşlerine yer verilmiştir. Öğrencilerin grup çalışması öncesinde herhangi bir psikiyatrik tanısı bulunmamaktadır.

Öğrencilere terapi oturumları boyunca sosyal kaygı ile ilgili psikoeğitim verilmiş olup bilişsel ve davranışçı müdahaleler gerçekleştirilmiştir. Terapi oturumlarının başlangıcında katılımcılara uygulanan ölçek formu, oturumlarının tamamlanmasının ardından yeniden uygulanarak grup çalışmasının etkililiği test edilmiştir.

Tablo 2: Tanımlayıcı istatistikler

	Min-Max	Mean	SD
Kaygı ön testi	44-79	59,5	13,49
Kaygı son testi	31-40	36,5	3,46
Kaçınma ön testi	38-71	47,87	12,31
Kaçınma son testi	25-37	30,75	3,62
Benlik saygısı ön testi	25-32	28,50	2,45
Benlik saygısı son testi	25-32	28,87	2,47
Beden algısı ön testi	105-192	147,5	31,55
Beden algısı son testi	115-194	161,38	27,94

Tablo 2’de katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtların minimum, maksimum ve ortalama değerlerine yer verilmiştir. Grup terapisi öncesi yapılan ölçümde katılımcıların kaygı puanları 44 ile 79 arasında değişmiş olup ortalama 59,5’tur. Kaygı ölçümünden alınabilecek maksimum puan 96’dır. Ölçeğin

skewness (,69) ve kurtosis (-1,08) değerleri normal dağılıma yakındır. Shapiro-Wilk ($p=,144$) testi ise verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Terapi sonrasındaki kaygı ölçümünde değerler 31-40 olup ortalama 36,5'tir. Skewness (-,70) ve kurtosis (-,96) değerleri normale yakın olduğunu, Shapiro-wilk testi ($p=,20$) ise normal dağıldığını göstermektedir.

Sosyal kaygı ölçeğinin kaçınma boyutunun terapi öncesi ölçümünde değerler 38-71 aralığında olup ortalama değer 47,87'dir. Ölçeğin Shapiro-Wilk testi normalliğin sınırda olduğunu göstermektedir (0,83, $p=0,56$). Skewness ve kurtosis değerleri de normal dağılıma yakındır. Kaçınma boyutunun terapi sonrası ölçümünde Skewness (,027) ve Kurtosis (,77) değerleri normal dağılıma çok yakın bir görüntüdedir. Shapiro-Wilk (,94, $p=,56$) testi ise bu normal dağılımı desteklemektedir.

Benlik saygısı ölçeği için de terapi öncesindeki verilere normallik testleri yapılmış ve Skewness (,00), Kurtosis (-1,20) ve Shapiro-Wilk (,69) değerleri belirlenmiştir. Bu değerler verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Terapi sonrasındaki benlik saygısı ölçümlerinde de normallik testleri yapılmıştır. Bu değerler de veri setinin normal dağılıma yakın olduğunu göstermektedir (Skewness: -,54, Kurtosis: -,74, Shapiro-Wilk: ,98, $p=,93$).

Beden algısı ölçeğinin verileri için de grup terapisi öncesinde ve sonrasındaki değerler için normallik dağılımı testleri yapılmıştır. Terapi öncesindeki veriler için yapılan ölçümde Skewness ,13, Kurtosis -1,63, Shapiro-Wilk ,94 ve $p=,59$; terapi sonrasındaki ölçümlerde Skewness -,74, Kurtosis -,76, Shapiro-Wilk ,91 ve $p=,39$ bulunmuştur. İki ölçüm de verilerin normal dağılıma yakın olduğunu göstermektedir.

Tablo 3: Bağımlı Örneklem T-Testi Sonuçları

	Ön test ort.	Son test ort.	Fark ort.	t	P.	Cohen's d
Kaygı	78,63	55,63	23	5,21	,001	1,84
Kaçınma	62,25	45,13	17,13	4,27	,004	1,51
Benlik saygısı	2,13	2,5	-0,38	-0,35	,736	
Beden algısı	38,63	24,75	13,88	2,36	,050	0,84

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin kaygı boyutu için yapılan bağımlı örneklem t-testinin sonuçlarına göre, öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir azalma olmuştur ($p=0,001$). Bu analizin sonuçları grup terapisinin sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca Cohen's d puanı 1,84 olarak bulunmuş olup bu etki çok büyük bir etki olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin kaçınma boyutu için yapılan bağımlı örneklem t-testinin sonuçlarına göre katılımcıların kaçınma düzeylerinde de anlamlı bir düşüş saptanmıştır ($p=0,004$). Kaçınma boyutunun Cohen's d puanı 1,51 olarak bulunmuş olup bu etki çok büyük bir etki olarak değerlendirilmektedir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği için yapılan bağımlı örneklem t-testi sonuçlarına göre grup terapisinden önceki ve sonraki benlik saygısı puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmamıştır ($p=0,736$). Bir farklılaşma olmadığından Cohen's d puanı hesaplanmamıştır.

Beden Algısı Ölçeği için yapılan bağımlı örneklem t-testinin sonuçlarına göre grup terapisinden önceki ve sonraki beden algısı ölçümlerinde gözlemlenen farklılığın sınırda bir anlamlılık düzeyine sahip olduğu görülmüştür ($p=0,50$). Beden algısı ölçeğindeki bu farklılaşma için hesaplanan Cohen's d puanı 0,84 olarak hesaplanmış olup bu etki büyük bir etki olarak değerlendirilmektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışma BDT müdahaleleri uygulanarak gerçekleştirilen grup terapisinin sosyal kaygı, benlik saygısı ve beden algısı üzerindeki etkilerini ele almayı amaçlamaktadır. Grup terapisi oturumları, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı belirtilerinin iyileştirilmesini hedefleyen müdahalelerle gerçekleştirilmiştir. Araştırma öncesinde grup terapisinin sosyal kaygı belirtilerini iyileştirebileceği, sosyal kaygı belirtileri iyileştiği takdirde benlik saygısının ve beden algısının olumlu yönde değiştirilebileceği düşüncesinden yola çıkılmıştır. Grup oturumları haftada bir kez 50-80 dakika aralığında gerçekleştirilmiş olup altı hafta sürmüştür. Oturumlara katılan öğrencilere sosyal kaygı ile ilgili psikoeğitim verilmiş ve sosyal kaygının bilişsel bileşenleri tanımlanmıştır. Oturumlar; bilişsel yeniden yapılandırma, güvenli alan ve maruz bırakma ve duygusal farkındalık çalışmaları yapılarak gerçekleştirilmiştir. Oturumlarda katılımcıların olumsuz duygularını tanımları ve tanımlamaları, olumsuz düşüncelerini işlevsel düşüncelerle değiştirmeleriyle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalarda rol-play tekniklerine yer verilerek katılımcıların tanımladıkları sosyal kaygıyı gözlemlmeleri sağlanmıştır. Her oturum sonunda katılımcılara günlük yaşamda uygulayabilecekleri ödevler verilerek beceriler kazandırılmaya çalışılmıştır. Son oturumda öğrencilerden oturumlarla ilgili geri bildirimler alınarak oturumlar sonlandırılmıştır. Oturumlar sonunda katılımcılar duygularını tanımada yetersiz olduklarına, düşünceler ve duyguların etkileşimi konusunda fikir sahibi olmadıklarına, psikoeğitimler ve grup çalışmasındaki etkinliklerle bilgi ve farkındalıklarının arttığına dikkat çekmişlerdir. Oturumlarda karşılaşılan bazı zorluklar, katılımcıların duygularını tanımlamada zorlanmaları ve etkinliklere katılmada çekimser davranışları olmuştur. Ancak etkinliklerin diğer katılımcılarla etkileşimli olması katılımcıların aktivitelere katılmasını sağlamıştır. Etkinlikler ve psikoeğitimler ile katılımcılar duygularını tanımlayabilme becerilerini kazanmaya başlamıştır.

Yapılan istatistiksel analizler grup terapisi sonucunda katılımcıların sosyal kaygılarında iyileşme gerçekleştiğini, benlik saygısında ve beden imajında da olumlu değişimler yaşandığını göstermektedir. İstatistiksel bakımdan sosyal kaygı ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülsede grup oturumlarında yapılan gözlemler, katılımcıların davranışlarında değişimler olduğunu göstermektedir. Başlangıç oturumlarında söz almaktan çekinen, etkinliklere katılım sağlamakta zorlanan katılımcıların grup çalışmasının sonlarına doğru daha girişken oldukları, sunum yapma gibi etkinliklerde rol almaya istekli oldukları gözlemlenmiştir. Bu durumlar, grup çalışmalarının sosyal işlevselliği ve sosyal becerileri olumlu etkileyebildiğinin, gelişim için güvenli bir alan oluşturabildiğinin göstergesi olarak yorumlanabilir. Araştırmalar da sosyal becerileri gelişen bireylerin sosyal kaygılarında azalma olduğunu desteklemektedir (Beidel vd., 2014; Herbert vd., 2005). Bazı araştırmalar, bu çalışmanın varsayımına paralel şekilde sosyal kaygısı yüksek olan

bireylerin benlik saygılarının düşük olduğunu göstermektedir (Hulme, Hirsch ve Stopa, 2012; Iancu, Bodner ve Ben-Zion, 2015). Gözlemler ile istatistiksel analizler arasında yaşanan bu farklılık, katılımcıların kişisel özelliklerinden, ölçüm araçlarının duyarlılığıyla ilintili olabileceğinden, iki ölçüm arasındaki sürenin, dolayısıyla terapi süresinin, davranış ve düşüncelerin değişiminin gözlenebileceği uzunlukta olmamasından, örneklem grubunun küçük olmasından ve bunun ölçümleri etkilemesinden kaynaklanıyor olabilir (Çınarbaş, 2015; Patton, 2014; Yalom & Leszcz, 2020).

Sosyal kaygı ölçümünde kullanılan ölçeğin kaygı ve kaçınma boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı değişimler yaşanmıştır. Katılımcılar sonlandırma oturumundaki geri bildirimlerde günlük yaşamlarında da bu değişimin farkında olduklarını, performans gerektiren aktivitelere daha fazla katılım sağladıklarını, otomatik düşüncelerinin farkına varabildiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca kaçınma boyutunda yaşanan değişim de yine katılımcıların geri bildirimlerinde yer almıştır. Katılımcılar kaygılı hissettikleri durumlarda eylemlerden kaçınmadıklarını, duygularını ve sosyal kaygının belirtilerini tanıdıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılardan bazıları yakın çevrelerinin de kendilerindeki olumlu değişimler hakkında geri bildirimlerde bulunduklarından bahsetmişlerdir. Yapılan grup çalışmasında da katılımcıların grup ortamında sorumluluk alma davranışlarının değiştiği gözlemlenmiştir. Ayrıca, katılımcılar grup çalışmasının devam ettiği süreçte okulda sosyal ortamlara daha çok katılmaya başladıklarını, sunum yaparken kaçınmadıklarını ve sorumluluk aldıklarını ve sunumlarında daha başarılı hissettiklerini bildirmişlerdir. Literatürde gençlerde sosyal kaygıyı ele alan grup terapileri de benzer şekilde sonuçlanmıştır (Kerns vd., 2013). Grup terapileri gençlerin sosyal kaygı belirtilerinin ve kaçınmalarının azalmasında etkili bir müdahale yöntemi olarak görülmektedir (Neufeld vd., 2020; Niles vd., 2014).

Bu çalışmada, grup terapisine katılan öğrencilerin topluluk önünde konuşma fırsatı bulabildikleri, diğer katılımcıların kendilerine geri bildirimde bulunmalarının kaygıya neden olan olumsuz düşüncelerinin yerine işlevsel düşünceleri koyabilme fırsatı sağladığı gözlemlenmiştir. Grup terapisinin katılımcılara bu ortamı sağlamasının, sosyal kaygı belirtilerinin azalmasında bir etken olabileceği düşünülmüştür. Araştırmanın bu sonuçları, okullarda okul sosyal hizmetine duyulan gereksinimi ortaya koymaktadır (National Association Social Work (NASW), 2025).

Okul, öğrencilerin akademik faaliyetlerinin yanı sıra sosyal ilişkiler geliştirmek durumunda kaldıkları, bu ilişkiler sonucunda kimliklerine değer atfettikleri, sınıf ortamında sunum yapma gibi roller alma durumunda kaldıkları ve akranları tarafından değerlendirilmeye maruz kaldıkları bir ortamdır. Akranlar ve otorite figürü olarak değerlendirilen öğretmen, çocuğun sosyal kaygısını etkileyebilmektedir. Okul ortamında sosyal kaygı ve kaçınma geliştiği takdirde öğrencinin okul başarısı olumsuz etkilenebilmekte, akranlarla ilişkiler zayıflayabilmekte, okulla aidiyet azalabilmekte ve okul terki gibi durumlar ortaya çıkabilmektedir (Çakır & Çolak, 2019; Eraslan & Kara, 2024). Okul sosyal hizmeti de öğrencilerin okul başarısını olumsuz etkileyen öğrenme engellerini odağına alan bir uygulama olarak karşımıza çıkmaktadır (Franklin vd., 2008). Bu perspektiften bakıldığında, okul

sosyal hizmet uzmanının grup çalışmalarıyla koruyucu önleyici faaliyetlerde bulunması, öğrencilerin okul başarılarının yanı sıra benlik saygısı geliştirmelerini de sağlayabilecektir.

Çalışma öncesinde sosyal kaygı belirtilerindeki iyileşmenin benlik saygısına ve beden algısına da etki edebileceği düşünülmüştür. Kişilerin bedenlerine yönelik olumsuz algılarının sosyal ortamlarda değerlendirilme kaygısını oluşturabileceği, benlik saygısını da olumsuz yönde etkileyebileceği varsayımından yola çıkılmıştır (Ratnasari, Pratiwi ve Wildannisa, 2021). Katılımcıların grup oturumlarının başlangıcındaki söylemleri de bu varsayımı desteklemektedir. Katılımcıların topluluk önünde konuşurken, sosyal alanlarda yer alırken kendilerinin dışarıdan nasıl görüldüğüne yönelik olumsuz düşüncelerinin bulunduğu anlaşılmıştır. Sosyal kaygı da başkaları tarafından incelenme ile karakterize edilmektedir (American Psychiatric Association, 2013; US Department of Health and Human Services, 2022). Araştırmalar da görünüşle ilgili kaygının sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Eskandarnejad, Alizadeh ve Fekrvand Leilabadi, 2022; Liao, Xia, Xu ve Pan, 2023). Bu araştırma sonucunda, grup çalışması sonucunda öğrencilerin sosyal kaygı ve kaçınma düzeylerinde azalma olduğu, beden algısı düzeylerinde de artış olduğu görülmektedir. Araştırmanın bu sonuçları, öğrencilerde sosyal kaygı ve kaçınma düzeyinin düşmesinin beden algısında olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Son olarak grup oturumlarında katılımcıların duygularını tanımlama ve ifade etmede güçlük yaşadığı görülmüştür. Katılımcılar, duygularını tanımlayamadıklarını, oturumlar sürecindeki psikoeğitimler ve etkinlikler yoluyla bir öğrenme gerçekleştiğini ifade etmişlerdir. Bazı araştırmalar sosyal kaygı semptomları yaşayan bireylerin duygusal zekalarının azaldığını ve tanımlamada bu yüzden güçlük yaşadıklarını göstermektedir (Rozen & Aderka, 2023). Grup oturumlarındaki gözlemler sonucunda da katılımcıların topluluk önünde konuşma yaparken kendi benliklerine ve bedenlerine yönelik bilişsel çarpıtmalarının olduğu ve bunların da kaygı ve kaçınmayla sonuçlanabildiği düşünülmüştür.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bilişsel Davranışçı Grup Terapisinin etkililiğini değerlendirmek üzere yapılan çalışmada, grup oturumlarında katılımcıların geri bildirimlerinden sosyal kaygı belirtilerinde azalma olduğu, eylemlerden kaçınmalarının azaldığı, bu durumun sosyal çevrelerinin değerlendirmelerine de yansdığı anlaşılmıştır. Öte yandan katılımcılar, grup oturumlarında öğrendikleri becerileri yaşamlarının farklı alanlarında da uyguladıklarını ifade etmişlerdir. Bu durum da BDT'nin eğitsel yönüne işaret etmektedir.

Sonuç olarak bilişsel davranışçı grup terapisinin sosyal kaygı, benlik sayısı ve beden algısında olumlu değişimler sağladığı söylenebilir. Bu çalışma temelde sosyal kaygı belirtilerinin iyileştirilmesine ve sosyal kaygı belirtileri iyileştiği takdirde benlik saygısında ve beden algısında olumlu değişimler yaşanabileceği düşüncesine odaklanmaktadır. Yapılan çalışma sonucunda grup terapisinin, psikoeğitimin ve grup terapisinde uygulanan etkinliklerin sosyal kaygı belirtilerinin

iyileşmesinde etkili olduğu anlaşılmaktadır. Yapılan istatistiksel analizler değişimin etkisini ortaya koymaktadır.

Öğrencilerle yapılan bu çalışmada, sosyal kaygının öğrencilerin akademik başarılarına da etki edebileceği düşünülmüştür. Grup çalışmasında da katılımcılar, kaygılarının özellikle sınıf ortamında sunum yaptıkları zamanlar arttığını, kaygıları arttığı zaman kaçınmak için farklı yollara başvurdıklarını ifade etmişlerdir.

Okullarda öğrencilerin sosyal kaygı belirtilerinin azaltılmasına yönelik psikososyal destek hizmetlerinin artırılması, grup çalışmalarının yapılması, öğrencilerin sosyal becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmaların yapılması ve bu alandaki bilimsel çalışmaların artırılması önem arz etmektedir. Öte yandan öğrencilerin okul sürecinde zorluk yaşamasına ve okul terkine neden olabilen sorunların çözümünde somut adımlar atılması gerekmektedir. Sosyal hizmet disiplini bireyin sorunlarını ele alırken bu sorunlara neden olan mezzo, ekzo ve makro sistemleri de aldığından, okullarda sosyal hizmet uygulamalarının başlatılması, öğrencilerin sorunlarının çözümüne çok boyutlu bir perspektif kazandıracaktır. Sosyal hizmet perspektifinden değerlendirildiğinde, bireyin yaşadığı bu sorunların temelinde aile ve toplum gibi diğer sistemlerin de etkisi bulunabilmektedir. Okullarda, okul sosyal hizmeti uygulamalarının geliştirilmesinin sorunların altında yatan nedenleri çözümüleme fırsatı sağlayabileceği, sosyal hizmet uzmanlarının bu alanda bir dönüşüm ajanı olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma küçük örneklem grubunda yapıldığından, araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliğini etkileyebileceği değerlendirilmektedir. Konunun öğrencilerin günlük ve akademik hayatlarındaki etkisi göz önünde bulundurulduğunda, daha geniş örneklem gruplarıyla da benzer çalışmaların yapılması önemli bir husustur. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bu araştırmadaki sorunların farklı yaş grubundaki bireylerin de deneyimleyebileceği sorunlar olduğu, farklı yaş gruplarıyla yapılacak çalışmaların bilimsel bilgi birikimini genişleteceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecekteki Çalışmalar İçin Öneriler

Bu araştırmanın örnekleme, belli bir sorunu deneyimleyen 8 kişiden oluşmaktadır. Bu da araştırmanın genellenebilirliğini etkileyebilmektedir. Gelecekte daha geniş örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Ayrıca araştırma, belli bir zaman diliminde gerçekleştirildiği için müdahalelerin uzun vadeli etkilerini gözlemek mümkün değildir. Bu durum da uygulanan müdahalenin uzun süreli etkilerinin gözlemlenememesine neden olmaktadır. Öte yandan bireylerin grup içinde yapmış oldukları değerlendirmeler, grup üyelerinin bireysel değerlendirmelerini etkileyebilir.

Grup üyelerine uygulanan ölçekler geçerliği ve güvenirliği test edilmiş ölçekler olsa da bireylerin duygu ve düşüncelerini ifade etme konusunda yeterli olmayabileceğinden, bu araştırmanın sonuçları uygulanan ölçeklerin sonuçlarıyla sınırlıdır.

Bu çalışmada kadın katılımcı sayısı belirgin şekilde erkek katılımcılardan fazladır. Bu durum, araştırmanın sonuçlarının cinsiyetler arasında genellenebilirliğini etkileyebilmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, cinsiyetler arasında dengeli bir dağılımın sağlanmasının sosyal kaygıda grup çalışmasının etkililiğinin gözlenmesi için yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada kontrol grubu bulunmamaktadır. Gelecekteki çalışmaların, değişimi kontrol gruplarıyla birlikte ele alması daha güçlü kanıtları ortaya koyabilecektir.

ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN ETİK BİLGİLER

Araştırmanın etik kurul onayı İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığının 07.05.2024 tarih ve 2024/258 sayılı onay sayısı ile alınmıştır.

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

ÇATIŞMA BEYANI

Bu çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

EXTENDED ABSTRACT

Social anxiety disorder refers to excessive anxiety about being observed and evaluated by others. Many methods have been developed for treating social anxiety disorder, and cognitive behavioral therapy, the focus of this study, is one such method. This therapeutic approach is widely used in both individual and group interventions and was applied in this study.

This study focuses on social anxiety experienced by university students and evaluates its impact on self-esteem and body image. To this end, group therapy was conducted with students, and interventions were implemented to reduce social anxiety symptoms. The aim of the study was to improve self-esteem and foster positive body image by providing interventions aimed at developing coping strategies for social anxiety in students. The need for this type of research arose from the assumption that young people with high social anxiety may have low self-esteem and negative body image.

As part of this study, a cognitive behavioral therapy-based group intervention was conducted with students experiencing symptoms of social anxiety. The aim of this study was to help students recognize that they may experience similar challenges to others, understand that they are not alone, and foster a sense of community awareness through group interactions. Furthermore, it was believed that the collective healing process that occurred could guide social workers in their interventions with individuals and communities. Additionally, the social work interventions implemented in this study provide an opportunity to establish the results of these practices within a scientific and evidence-based framework.

This study was designed as a quantitative study using pre-tests and post-tests. Eight university students who reported experiencing symptoms of social anxiety participated in the study. The students were aged 21-26 years, with seven females and one male. Eight students volunteered for the group intervention, stating that they experienced symptoms of social anxiety. These symptoms were based on the participants' self-reports. The social anxiety symptoms described by the participants included difficulty speaking in social settings, nervousness during presentations, and tremors in hands and voice.

Cognitive Behavioral Therapy is a structured therapeutic method, and in this study, the sessions were structured as six sessions. These sessions, held once weekly, lasted 50-80 minutes. At the beginning of each group session, breathing exercises and muscle relaxation exercises were performed. These exercises lasted an average of five minutes. Participants in the sessions received psychoeducation about social anxiety and identified its cognitive components. The sessions included cognitive restructuring, safe space creation, exposure, and emotional awareness exercises. The sessions focused on helping participants identify and define their negative emotions and replace negative thoughts with functional ones. Role-play techniques were used to help participants observe the social anxiety they had identified. At the end of each session, participants were assigned homework tailored to their individual experiences. The purpose of assigning homework was to provide students with the opportunity to apply what they learned in the sessions to their daily lives and to have a better week. Sessions were designed to encourage interaction, encouragement, and support. The group leader was positioned to inform and guide the participants so that they could increase their awareness, become conscious of their negative thoughts, and replace them with functional thoughts.

During the research process, the Liebowitz Social Anxiety Scale was used to assess participants' anxiety levels, the Rosenberg Self-Esteem Scale was used to assess their self-esteem, and the Body Image Scale was used to assess their body image. The Liebowitz Social Anxiety Scale consists of 24 items on a 4-point Likert-type scale and measures anxiety and avoidance subscales. The Rosenberg Self-Esteem Scale consists of 10 items on a 5-point Likert-type scale. The Body Image Scale consists of 40 items on a 5-point Likert-type scale. These scales were administered to the participants before and after the group sessions. Data collection was conducted anonymously via Google Forms.

The data obtained were analyzed using SPSS software. Descriptive statistics were performed to obtain information about the overall distribution of the data. Skewness and kurtosis values were examined to test the data for normal distribution, and the Shapiro-Wilk test was used to confirm this. These analyses confirmed the data's normal distribution. The results of the study were analyzed using dependent samples t-tests. This analysis tested whether social anxiety, self-esteem, and body image scores differed between the pre-test and post-test.

According to the results of the dependent samples t-test conducted for the anxiety dimension of the Liebowitz Social Anxiety Scale, there was a significant decrease in students' social anxiety levels ($p=0.001$). The results of this analysis indicate that group therapy has a significant effect on social anxiety. According to the results of the dependent samples t-test conducted for the Rosenberg Self-Esteem Scale, there was no significant difference in self-esteem scores before and after group therapy ($p=0.736$). According to the results of the dependent samples t-test conducted for the Body Image Scale, the difference observed in body image measurements before and after group therapy was not significant ($p=0.50$).

In summary, statistical analyses indicate that participants experienced improvements in their social anxiety as a result of the study. No significant changes were observed in their self-esteem or body image. While no statistically significant change in self-esteem was observed, observations made during the group sessions indicate changes in participants' behavior. Participants who were hesitant to speak and struggled to participate in activities in the initial sessions were observed to become more assertive toward the end of the group sessions and were more willing to participate in activities such as giving presentations. These findings can be interpreted as an indication that group therapy can positively impact social functioning and social skills, creating a safe space for development.

Statistically significant changes were observed in the anxiety and avoidance dimensions of the scale used to measure social anxiety. Participants reported in the post-intervention session that they were aware of this change in their daily lives, participating more in performance-based activities, and becoming more aware of their automatic thoughts. The change in the avoidance dimension was also reflected in the participants' feedback. Participants stated that they did not avoid actions when feeling anxious and that they recognized their feelings and the symptoms of social anxiety. Some participants also mentioned that their social circle had provided feedback about the positive changes in them. The group therapy also revealed changes in the participants' responsibility-taking behavior in the group environment. Furthermore, participants reported that during the group therapy period, they began to participate more in social situations at school, did not avoid making presentations, took responsibility, and felt more successful in their presentations.

In this study conducted to evaluate the effectiveness of Cognitive Behavioral Group Therapy, feedback from participants in group sessions revealed a decrease in social anxiety symptoms and a decrease in avoidance behaviors, which was also reflected in their evaluations of their social environment. Furthermore, participants stated that they applied the skills they learned in group sessions to other areas of their lives, further indicating the educational value of CBT.

In conclusion, cognitive behavioral group therapy produces positive changes in social anxiety. This study primarily focuses on improving social anxiety symptoms based on the premise that improving social anxiety symptoms can lead to positive changes in self-esteem and body image. The study concludes that group therapy, psychoeducation, and the activities implemented in group therapy are

effective in improving social anxiety symptoms. Statistical analyses reveal the impact of these changes. The findings suggest that CBT-based group interventions can be valuable tools for social workers working with university students experiencing social anxiety, providing both individual therapeutic benefits and opportunities for peer support and community building within the therapeutic process.

KAYNAKÇA

Ak, M., Kırpınar, İ., Atmaca, M., Erkan, A., Güler, Ö., Kesici, Ş., & Akkişi Kumsar, N. (2023). Klinik uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi-1 (3.Basım). Nobel Akademik Yayıncılık.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition. American Psychiatric Publishing.

Bal, U., Çakmak, S., & Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.

Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy*, 1(2), 184-200.

Beck, A. T., & Weishaar, M. (1989). Cognitive therapy. Springer.

Beck, J. S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi. İçinde M. Şahin & I. Tarı Cömert (Ed.), Muzaffer Şahin-İtir Tarı Cömert. İstanbul: Nobel Yayınları. Nobel Akademik Yayıncılık.

Beck, J. S. (2020). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Publications.

Beidel, D. C., Alfano, C. A., Kofler, M. J., Rao, P. A., Scharfstein, L., & Sarver, N. W. (2014). The impact of social skills training for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(8), 908-918.

Bhattacharya, L., Chaudari, B., Saldanha, D., & Menon, P. (2013). Cognitive behavior therapy. *Medical Journal of Dr. DY Patil University*, 6(2), 132-138.

Brook, C. A., & Willoughby, T. (2015). The social ties that bind: Social anxiety and academic achievement across the university years. *Journal of Youth and Adolescence*, 44, 1139-1152.

Burstein, M., He, J.-P., Kattan, G., Albano, A. M., Avenevoli, S., & Merikangas, K. R. (2011). Social phobia and subtypes in the National Comorbidity Survey–Adolescent Supplement: prevalence, correlates, and comorbidity. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 50(9), 870-880.

Corey, G. (2015). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları (T. Ergene, Çev.). Mentis yayıncılık.

Costello, E. J., Egger, H. L., & Angold, A. (2005). The developmental epidemiology of anxiety disorders: phenomenology, prevalence, and comorbidity. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 14(4), 631-648.

- Çakır, R., & Çolak, C. (2019). Lise öğrencilerinin okul terki riskine ilişkin görüşleri. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(21), 269-286.
- Çınarbaş, D. C. (2015). Kişilerarası süreç grupları: Etkinliği, evreleri, etik kaideleri ve Türkiye kültürüne uygunluğu. *Türk Psikoloji Yazıları*, 18(1), 73-80.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adolesanlarda Benlik Saygısı [Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi]. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2018). Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy. Guilford publications.
- Eraslan, T. V., & Kara, D. A. (2024). Okul Terki Eğilimi Olan ve Olmayan Öğrencilerin Okul Terki Hakkındaki Görüşleri: Bir Durum Çalışması. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(16), 41-76.
- Eres, R., Lim, M. H., & Bates, G. (2023). Loneliness and social anxiety in young adults: The moderating and mediating roles of emotion dysregulation, depression and social isolation risk. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 96(3), 793-810.
- Eskandarnajad, M., Alizadeh, R., & Fekrvand Leilabadi, N. (2022). The predictive role of physical activity level on social anxiety, self-esteem and body image in female adolescent students. *Sociology and Lifestyle Management*, 8(19), 145-167.
- Franklin, C., Gerlach, B., & Chanmugam, A. (2008). School social work. Comprehensive handbook of social work and social welfare, 1, 205-226.
- Freeman, A., & Ronen, T. (2006). Cognitive behavior therapy in clinical social work practice. Springer Publishing Company.
- Gasker, J. (2023). Generalist social work practice. Sage Publications.
- Herbert, J. D., Gaudiano, B. A., Rheingold, A. A., Myers, V. H., Dalrymple, K., & Nolan, E. M. (2005). Social skills training augments the effectiveness of cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 36(2), 125-138.
- Hovardaoğlu, S. (1993). Beden algısı ölçeği (Türkçe uyarlama) [Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Hulme, N., Hirsch, C., & Stopa, L. (2012). Images of the self and self-esteem: Do positive self-images improve self-esteem in social anxiety? *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2), 163-173.
- Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 165-171.
- International Federation of Social Work. (2014). Global Definition of Social Work. <https://www.ifsw.org/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/>

- Kerns, C. M., Read, K. L., Klugman, J., & Kendall, P. C. (2013). Cognitive behavioral therapy for youth with social anxiety: Differential short and long-term treatment outcomes. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(2), 210-215.
- Leigh, E., Chiu, K., & Ballard, E. D. (2023). Social anxiety and suicidality in youth: A systematic review and meta-analysis. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 51(4), 441-454.
- Liao, J., Xia, T., Xu, X., & Pan, L. (2023). The effect of appearance anxiety on social anxiety among college students: sequential mediating effects of self-efficacy and self-esteem. *Behavioral Sciences*, 13(8), 692.
- Mak, H. W., Fosco, G. M., & Feinberg, M. E. (2018). The role of family for youth friendships: Examining a social anxiety mechanism. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 306-320.
- National Association of Social Workers (NASW). (2025). Evidence-Based Practice. https://www.google.com/search?q=nasw+evidence+based+practice&rlz=1C5CHFA_enTR1024TR1025&oq=nasw+evidence&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqCQgAEAAAYExiABDIJCAAQABgTGIAEMgYIARBFQDkyCggCEAAyGAAQYogQyCggDEAAyGAAQYogQyBwgEEAAy7wUyBwgFEAAy7wUyCggGEAAyGAAQYogTSAQg1NzY5ajBqN6gCALACAA&sourceid=chrome&ie=UTF-8
- National Association Social Work (NASW). (2025). School Social Work. Social skills training augments the effectiveness of cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder
- Neufeld, C. B., Palma, P. C., Caetano, K. A. S., Brust-Renck, P. G., Curtiss, J., & Hofmann, S. G. (2020). A randomized clinical trial of group and individual cognitive-behavioral therapy approaches for social anxiety disorder. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1), 29-37.
- Niles, A. N., Burklund, L. J., Arch, J. J., Lieberman, M. D., Saxbe, D., & Craske, M. G. (2014). Cognitive mediators of treatment for social anxiety disorder: Comparing acceptance and commitment therapy and cognitive-behavioral therapy. *Behavior Therapy*, 45(5), 664-677.
- Patton, M. Q. (2014). Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice. Sage publications.
- Paul, H. A. (2018). Helping Students Overcome Social Anxiety: Skills for Academic and Social Success (SASS). Taylor & Francis.
- Ratnasari, S. E., Pratiwi, I., & Wildannisa, H. (2021). Relationship between body image and social anxiety in adolescent women. *European Journal of Psychological Research*, 8(1), 65-72.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Religion and Health*.
- Rozen, N., & Aderka, I. M. (2023). Emotions in social anxiety disorder: a review. *Journal of Anxiety Disorders*, 95, 102696.
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: Body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17(5), 343-347.

- Sherman, N. (2021). *Stoic wisdom: Ancient lessons for modern resilience*. Oxford University Press.
- Soykan, C., Özgüven, H. D., & Gençöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish version. *Psychological Reports*, 93((3 pt 2)).
- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and Individual Differences*, 34(2), 347-366.
- Sütcü, S. T. (2016). Bilişsel davranışçı grup terapileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(1), 1-2.
- Tezcan, B. (2009). Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar. Uzmanlık Tezi, TC Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Toptaş Böcü, T., & Başer, D. (2022). Sosyal hizmet ve bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı. İçinde E. Şahna, H. Akgül, & Z. Selamoğlu (Ed.), *Sağlık bilimlerinde araştırma ve değerlendirmeler-1* (Bölüm 20, ss. 321–346). Gece Kitaplığı.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2(4), 247-253.
- US Department of Health and Human Services. (2022). Social anxiety disorder: More than just shyness. National Institute of Mental Health. Retrieved January, 14, 2023.
- Warnock-Parkes, E., Wild, J., Thew, G. R., Kerr, A., Grey, N., Stott, R., Ehlers, A., & Clark, D. M. (2020). Treating social anxiety disorder remotely with cognitive therapy. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13, e30.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy*. Basic books.

