

Flört Kaygısına İlişkin Davranışçı Yaklaşım Dayalı Bireyle Psikolojik Danışma: Vaka Çalışması

Individual Counseling for Dating Anxiety: Case Study

Ayça Saraç

Çukurova Üniversitesi,
Eğitim Bilimleri Bölümü,
Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Ana Bilim Dalı, Türkiye
aycasarac@gmail.com

Zulal Erkan

Mersin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Ana Bilim Dalı, Türkiye
zulaler@yahoo.com

ÖZ

Bu çalışmada, flört kaygısı yaşayan üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen yedi oturumluk bir psikolojik danışma sürecine yer verilmiştir. Süreç sonunda danışanın yaşadığı flört kaygısını azaltmak hedeflenmiştir. Bu amaçla davranışçı yaklaşım ve müdahale teknikleri kullanılarak danışanın flört kaygısı ile baş etmesinde gerekli olduğu düşünülen iletişim becerilerini kazanması yönünde çalışılmıştır. Danışanın kaygı düzeyini belirlemek amacıyla Kalkan (2008) tarafından geliştirilen Flört Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Uygulanan ön test ve son test sonucunda danışanın flört kaygısında belirgin bir düşüş gözlenmiştir. Buna göre danışan; göz kontağı kurma, rahat ve doğal davranma, konuşulacak bir konu bulma, yüksek ses tonuyla konuşma, yüz yüze görüşme, sesi titremeden ve yüzü kızarmadan konuşma, karşı cins tarafından beğenilme gibi konularda daha az kaygı yaşar hale gelmiştir.

Anahtar kelimeler: Flört kaygısı, flört ilişkileri, davranışçı teknikler, psikolojik danışma

ABSTRACT

This study describes a seven-session psychological counseling process conducted with a university student who suffered from dating anxiety. At the end of the process, it was aimed to reduce the dating anxiety experienced by the counselee. To this end, it was studied using behaviorist approach and response techniques to provide him with the necessary relationship skills to deal with his dating anxiety. The results of the pre- and post-tests showed an apparent decrease in his dating anxiety. In order to determine the anxiety level of the counselee, the Dating Anxiety Scale developed by Kalkan (2008) was used. Accordingly, he began to feel less anxiety when making eye contact, behaving comfortably and naturally, finding a subject to talk about, speaking with a louder voice, speaking face-to-face, speaking without a quivering voice and blushing, attracting the opposite sex, etc.

Keywords: Dating relationships, dating anxiety, behaviorist techniques, psychological counseling

Geliş Tarihi/Received

10 Eylül/September 2014

Kabul Tarihi/Accepted

19 Ocak/January 2016

Elektronik Yayın Tarihi/Online Published

7 Kasım/November 2016

GİRİŞ

Geç ergenlik ve genç yetişkinlik dönemini kapsayan üniversite yıllarında flört ilişkileri bireylerin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Erikson'a (1968) göre flört ilişkileri aracılığıyla gençler; kendi kimliklerini oluşturmak, ilişki becerilerini geliştirmek, karşı cinsle yakınlık kurmak, cinsel istek ve dürtülerle sağlıklı bir şekilde baş edebilmek gibi temel gelişim görevlerini yerine getirirler. Ayrıca bu dönem, Erikson (1968) tarafından "yakınlığa karşı yalıtılmışlık" olarak tanımlanan gelişimsel krizin atlatılması dönemine denk gelir.

Yakınlıkla kastedilen genç bireyin kimliğini kaybetme korkusu yaşamaksızın açık, destekleyici ve romantik bir ilişki yaşayabilmesidir. Yalıtılmışlık ise bireyin ilişkilerden geri çekilmesi ve sağlıklı ilişkiler kuramayıp yalnız kalması anlamına gelir. Bu dönemde yaşanan flört ilişkileri, bireylerin yakınlık kurabilme ile ilgili becerilerinin gelişmesini sağlar. Feiring (1996) de flört ilişkileri aracılığıyla bireylerin yakınlık, paylaşma, anlaşma, kendini açma gibi becerileri kazandıklarını vurgulamıştır. Bunun yanı sıra üniversite yılları gençlerin sosyal yaşama uyum sağlamaya çalıştığı yıllardır. Üniversite döneminde kurulan flört ilişkilerinin gençlerin sosyal etkinliklere katılım düzeylerini arttırdığı ve sosyal gelişimlerini desteklediği araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır (Moss ve Schwebel, 1993; Hamamcı ve Esen-Çoban, 2010).

Gençlerin kişilik gelişimleri üzerinde oldukça etkili olan flört ilişkileri bazen stres ve kaygı verici olabilir (Zimmer-Gembeck, 2002). Yapılan araştırmalar da göstermiştir ki üniversite öğrencilerinin yaşadığı flört ilişkileri ile depresyon, başarısızlık duygusu ve problem davranışlar arasında anlamlı ilişkiler vardır (Davila, Steinberg, Kachadourian ve Fincham, 2004; Brendgen, Vitaro, Doyle, Markiewicz ve Bukowski, 2002; Neemann, Hubbard ve Masten, 1995). Flört ilişkilerinde yaşanan stres ve kaygı verici yaşantılar romantik ilişkiden kaçınma davranışı ile sonuçlanabilir. Flört kaygısının ortaya çıkması kişinin davranışlarını engellemekte ve yakın, romantik bir ilişkinin gelişimini ertelemektedir (Glickman ve La Greca, 2004). Flört kaygısı ve beraberinde bu ilişkiden kaçınmak işlevsel olmayan sosyal davranışlara neden olabilir. Flört kaygısından kaynaklı öfke patlamaları, hatta pedofili ve istismar davranışlarına kadar uzanan sonuçlar ortaya çıkabilir (Allen, Bourhis, Emmers-Sommer ve Sahlstein, 1998). Flört kaygısı, ergenlerin yetişkinliğe geçişinde olumsuz etki yaratan potansiyel bir sorundur. Sağlıklı flört ilişkisi geliştiremeyen bireylerde depresyon, madde kullanımı, yalnızlık, sosyal fobi gibi belirtilerin görülme sıklığı yüksektir (Arkowitz, Hinton, Perl ve Himadi, 1978; Davies ve Windle, 2000; Pilkonis ve Zimbardo, 1979; Bruch, Heimberg, Berger ve Collins, 1989).

Literatürde heteroseksüel anksiyete, düşük frekanslı flört, ilişki kaygısı gibi isimlerle de anılan flört kaygısı, flört edilen partnerle ya da potansiyel flört partneriyle etkileşim sırasında yaşanan endişe, sıkıntı ve çekingenlik olarak ifade edilir (Glickman ve La Greca, 2004). Kız ve erkeklerde yaşanan flört kaygısının sebepleri çeşitlilik göstermektedir. Öncelikle gençler romantik ilişkileri diğer ilişkilerden ayrı nitelendirmekte, bu ilişkiyi yakınlık, tutku ve bağlılıkla ilişkilendirmekte ve bu beklentileri onlarda öfke ve kaygı uyandırmaktadır (Connolly, Craig, Goldberg ve Pepler, 1999). Bir diğeri, gençlerin beden imajları ve görünüşleri flört ilişkisindeki kaygı düzeyini etkilemektedir ve fiziksel çekicilik romantik ilişkide önemli bir rol oynamaktadır. Olumsuz beden imajına sahip bireyler ilişkide daha fazla kaygı yaşamaktadır (Seiffge-Krenke, Shulman, ve Klessinger, 2001). Flört ilişkilerinde gençlerin kaygı yaşamalarına neden olan bir diğer belki de en önemli faktör onların romantik ilişkilere yönelik bilgi ve beceri eksiklikleridir. Bunlar ilişkiyi başlatma ve sürdürme ile ilgili becerilerdir ve gençlerin yüksek düzeyde kaygı yaşamalarına neden olmaktadır (Neider ve Seiffge-Krenke, 2001). Davranışçı yaklaşıma göre iletişim becerilerinden yoksun danışanlar çoğunlukla evde, okulda, işte ve boş zamanlarında kişilerarası iletişimde zorluk yaşarlar (Corey, 2005). Bu araştırmada davranışçı yöntem tekniklerinden faydalanılarak flört kaygısı sorunu yaşayan bir üniversite öğrencisinin kaygı düzeyinin azaltması hedeflenmiştir.

OLGU

1992 doğumlu olan danışan üniversite üçüncü sınıf öğrencisidir. Cinsiyeti erkektir. Çocukluk döneminde astım rahatsızlığına yakalanmıştır. Beş altı yıl kadar tedavi olup iyileşmiştir. Rahatsızlığı geçen sene tekrar nüksetmiş ve tedavi olmuştur. Şu an herhangi bir rahatsızlığı olmadığını belirtmiştir. Sigara ya da alkol bağımlılığı yoktur. Vücudunda herhangi bir anomali gözlenmemiştir. Daha önce psikolojik danışma yardımı almamıştır ve herhangi bir tanısı yoktur. Ailede kronik ya da ruhsal rahatsızlığı olan birey bulunmamaktadır.

Aile bir kasabada yaşamakta ve geçimini tarım ve hayvancılıkla sürdürmektedir. Danışan devlet yurdunda kalmakta ve ailesinin yanına çok sık gitmemektedir. Kendisinden üç dört yaş büyük, memurluk sınavına hazırlanan bir ablası vardır. Danışan ablası ile ilişkilerinin çok yakın olmadığını belirtmiştir. Anne ve baba ilkökul mezunudur. Anne eve destek olmak amacıyla tarlada çalışmaktadır. Danışan, annesiyle de çok yakın bir iletişim içerisinde değildir annesini duygularını çok fazla belli edemeyen bir kadın olarak tanımlamıştır. Evde kendini en yakın hissettiği kişi babasıdır; danışana göre babası otoriter bir kimliğe sahiptir, çok fazla arkadaşı yoktur ve sabit fikirlidir. Danışan çocukluk döneminde babasından çok korktuğunu belirtmiştir. Şu anda da ekonomik olarak babasına bağlıdır.

Danışan köy evinde doğmuştur ve doğum sırasında herhangi bir sorun yaşanmadığını belirtmiştir. İlkokulu köyde okumuştur. Bu dönemde çok fazla ders çalışmamasına karşın akranlarına oranla başarılı bir öğrenci olduğunu belirtmiştir. Bunu da okulda anlatılanları çabuk kavramasına bağlamıştır. İlkokulda ona çok zeki olduğunu söyleyen bir öğretmeni olmuştur ve bu durum onun çok fazla çalışmadan başarılı olabileceğine dair inancını güçlendirmiştir. Hatta ortaokul yıllarında da bu etki devam etmiştir. Bu dönemde de çok fazla çalışmadığını; ancak başarılı olduğunu belirtmiştir. Ortaokula başladığında köyden ayrılarak şehre halasının yanına yerleşmiş ve lise döneminin sonuna kadar üç ayrı halasının evinde yaşamıştır. Orta bir ve orta ikinci sınıflarda yanında kaldığı halası eşini kaybetmiştir ve iki çocuğuyla birlikte yaşamaktadır. Danışan bu dönemlerin çok huzursuz geçtiğini belirtmiştir. Özellikle halasının küçük kızının evde çıkardığı tartışmalar onu çok huzursuz etmiştir. Yaşadığı huzursuzluk onun içine kapanmasına neden olmuş ve bu duygu ile beraber kendini yaşadığı evde misafir gibi hissettiğini belirtmiştir. Lise döneminde ortaokul yıllarına oranla arkadaşlık ilişkilerinin zayıfladığını ve o dönemlerde karşı cinsle arkadaşlık kurmada zorlandığını belirtmiştir. Özellikle duygusal ilişkileri başlatma ve devam ettirme konusunda zorluk yaşamıştır. Lise birinci sınıfta hoşlandığı bir kız arkadaşı olmuş, bir arkadaşı aracılığı ile onun telefonuna ulaşmış; ancak bu girişimini sonuçlandıramamıştır. Daha sonra özel duygular hissettiği bir kız daha olmuş, ona da bir arkadaşı aracılığı ile mesaj iletmış ve devamını getirememiştir. Danışan bu yaşantılarını kaçırılan fırsatlar olarak değerlendirmektedir.

Şu anda üniversite öğrencisi olan danışan, orta düzey akademik başarıya sahip bir öğrencidir. Okul saatleri dışında arkadaşlarıyla vakit geçirmektedir. Hemcinsleri ile yakın arkadaşlıklar kurma konusunda bir sıkıntısı yoktur ancak; karşı cinsle iletişim kurmakta zorlandığını ifade etmiştir. Bunlar daha çok özel duygular hissettiği kız arkadaşlarıdır. Danışan bu probleminin arkadaşları tarafından fark edildiğini düşünmektedir.

Danışan, özel duygular hissettiği kız arkadaşlarıyla iletişimi başlatma ve sürdürme konusunda zorluk yaşamaktadır. Onlarla iletişim kurma sırasında kaygılanmaktadır. Danışan, psikolojik danışmaya geliş nedenini şu şekilde açıklamıştır: “Yaklaşık beş aydır bir kızdan hoşlanmaktayım. Kız, kendi bölümümde Farabi öğrencisi. Onunla iletişim kurmaya çalıştım; ancak bir türlü ona açılmadım. Bu nedenle kızın bir arkadaşına ulaşarak, ona duygularımdan bahsettim. Ancak arkadaşı bana duygularımı açmamam gerektiğini, karşılık alamayacağımı söyledi. Bu sözlerin üzerine hoşlandığım kıza açılmaktan vazgeçtim. Bu durum uykularımı kaçırıyor ve kendimi kötü hissediyorum. Ayrıca, geçmiş yıllarda hoşlandığı kızlarla iletişim kuramamış olmaktan dolayı pişmanlık hissediyorum...” Psikolojik danışma sürecinin başında uygulanan Flört Kaygısı Ölçeği’ne (Kalkan, 2008) göre danışanın flört ilişkisi sırasında göz kontağı kurmada zorluk yaşadığı, rahat ve doğal olamadığı, dikkatini konu üzerine odaklamada zorluk yaşadığı, konuşacak bir konu bulmada zorlandığı, yüz yüze konuşmak yerine sanal ortamda görüşmeyi tercih ettiği, komik gözükmekten endişe duyduğu, kalp ritminin hızlandığı, sesinin titrediği, gerildiği, terlediği, hata yapmaktan korktuğu, kendini sıkıcı ve soğuk biri olarak algıladığı gibi sorunlarla karşılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca görüşmeler sırasında danışanın bu problemleri sözel olarak ifade etmiştir. Danışanın ölçeğin genelinden aldığı toplam puan 143 olarak hesaplanmıştır.

MÜDAHALE

Danışanın karşı cinsle iletişim başlatma ve sürdürmesine yardımcı olmak amacıyla davranışçı yaklaşım çerçevesinde beceri eksikliğinin giderilmesi yönünde çalışılmıştır. Böylelikle danışanın flört ilişkisinde yaşadığı kaygının azaltılması hedeflenmiştir. Araştırma durum çalışması olup, araştırmanın raporlaştırılmasında betimsel analiz yöntemlerinden faydalanılmıştır. Danışanla gerçekleştirilen yedi oturumluk danışma sürecinin tarihleri ve süreleri aşağıdaki gibidir;

I. oturum: 13.03.2014 (50 dk.), II. oturum: 21.03.2014 (50 dk.), III. oturum: 28.03.2014 (50 dk.), IV. oturum: 04.04.2014 (50 dk.), V. oturum: 11.04.2014 (45 dk.), VI. oturum: 18.04 2014 (50dk.), VII. oturum : 06.05.2014 (45 dk.).

Yapılan görüşmelerin süreç ve değerlendirmeleri ayrı ayrı başlıklar halinde özetlenmiştir.

I. Oturum

Danışanla ilgili ayrıntılı bilgi toplanması ve danışanın probleminin anlaşılması amacıyla ilk oturumda danışanın öyküsü alınmıştır. Danışan özel duygular hissettiği kız arkadaşlarıyla iletişim kurmada zorluk yaşadığını ifade etmiştir. Görüşme sırasında danışanın oldukça kaygılı olduğu gözlenmiştir.

II. Oturum

Süreç. Psikolojik danışmaya ilk oturumda danışanın aktardıklarının özeti yapılarak başlanmıştır. Danışan geçen hafta özel duygular hissettiği kız arkadaşlarıyla iletişim kurmada yaşadığı güçlükten bahsetmiştir. Özellikle son dönemde hoşlandığı bir Farabi öğrencisi ile iletişim kurmada güçlük yaşamaktadır. Danışan ile öncelikle hoşlandığı kız arkadaşıyla ilgili yaşantıları konuşulmuştur. Bu arkadaşının ne tip özelliklere sahip olduğu, danışanın dikkatini çeken yönleri tartışılmıştır. Ardından danışana şimdiye kadar özel duygular beslediği kız arkadaşlarının ortak yönlerinin neler olduğu sorulmuş ve kızlar arasındaki benzerliklere dikkat çekilmiştir. Aynı zamanda danışan karşı cinsten beklentilerini de sıralamıştır. Ona göre, son dönemde hoşlandığı kız arkadaşları; sosyal, toplumsal olaylara duyarlı ve dış görünüş olarak sade kızlardır.

Daha sonra, danışanın hoşlandığı kız arkadaşlarıyla iletişim kurma ile ilgili kaygıları konuşulmuştur. Danışan iletişim esnasında, kendini ifade etme ve göz kontağı kurmada zorluk yaşadığını, kalbinin çok hızlı attığını, gerildiğini belirtmiştir. Ayrıca beğenilmeyeceğini, sıkıcı ve soğuk biri olduğunu düşündüğünden reddedilme korkusu yaşamakta, bu da onun iletişim kurmasını engellemektedir.

Flört Kaygısının Ölçülmesi. Müdahale öncesinde danışanın flört kaygısının derecesini belirlemek üzere ona Flört Kaygısı Ölçeği uygulanmıştır. Kalkan (2008) tarafından geliştirilen ölçekte “İletişim Kaygısı”, “Beğenilmeme Kaygısı” ve “Fizyolojik Belirtiler” olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin tümü için hesaplanan iç tutarlık katsayısı .96’dır. Alt boyutlara ilişkin Cronbach Alfa katsayıları 1. alt boyut için .94, 2. alt boyut için .90, 3. alt boyut için .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin benzer ölçekler geçerliliği için Utangaçlık Ölçeği (Balcı ve Kalkan, 2002) kullanılmıştır. İki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .72 ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Toplamda 46 maddeden oluşan ölçek, 5’li likert tipi derecelendirme türünde bir ölçektir. Müdahale öncesinde danışan, iletişim kaygısı alt boyutundan 50, beğenilmeme kaygısı alt boyutundan 60, fizyolojik belirtiler alt boyutundan 33 olmak üzere Flört Kaygısı Ölçeği’nden toplamda 143 puan almıştır. Danışmalar sonunda aynı ölçek bir daha uygulanarak ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır.

Değerlendirme. Yapılan 2. Görüşme sonrasında danışanın belirgin şekilde flört kaygısı yaşadığı hem danışanın ifadelerinden hem de uygulanan Flört Kaygısı Ölçeği (Kalkan, 2008) sonuçlarından gözlenmiştir. Danışan, ilişkiyi başlatmanın yanında, ilişkinin sürdürülmesine ilişkin kaygılar yaşadığını ve bu kaygıların onun harekete geçmesini engellediğini ifade etmiştir. Danışanın bir farkındalığı da şu olmuştur. Kendini içe kapanık, sosyal ortamlarda ifade etmekte zorlanan biri olarak görmesine karşın; hoşlandığı kızlar rahat iletişim kurabilen ve sosyal kızlardır. Danışan, kendine çok da benzemeyen kız arkadaşlarına karşı neden yakınlık hissettiğini anlamlandırmaya çalışmakta ve bunu kendini değiştirme çabası ile açıklamaktadır. Kendini içe kapanık ve sıkıcı bulduğunu ve sosyal insanlarla bir arada olmanın ona çekici geldiğini ifade etmiştir. Ayrıca danışan kendi dış görünüşünü çok da beğenmemekte, kendine güvensiz tavırları yüzünden reddedileceğini düşünmektedir.

III. Oturum

Süreç. Geçen haftaki oturumda danışan özel duygular hissettiği kız arkadaşlarıyla iletişimi başlatma ve sürdürme konusundaki kaygılarından bahsetmiş, bunun onu bir kız arkadaş edinme konusunda engellediğini dile getirmiştir. Danışan daha önce bahsettiği özel duygular hissettiği sınıf arkadaşından bu oturumda yeniden söz etmiştir. Bu arkadaşının mesajlarına yanıt vermemesi ve ortak etkinliklere katılmamak istememesi, danışanda istenmediği duygusunu yaratmıştır. Danışana neden istenmemiş olabileceği sorulduğunda esas nedenin kendi karakteri olabileceğini söylemiştir. Çünkü danışan kendini içe kapanık, sosyal ortamlarda kendi açamayan, kaygılı, utangaç biri olarak tanımlamakta ve bu durumun kızlar tarafından hoş karşılanmayacağını düşünmektedir.

Ayrıca danışan kendi memleketinden olan ve şu an kendisiyle aynı şehirde okuyan bir başka kız arkadaşı ile ilgilenmeye başladığını ve onunla görüşme planları yaptığını dile getirmiştir. Danışanın danışmaya sorun olarak getirdiği konunun üzerine gittiği gözlenmiştir. Danışan E. ile görüşme konusunda daha cesaretlidir; ancak yine de onunla telefonla görüşme konusunda kaygıları vardır. Danışanın bu kaygısı ile ilgilenilmeye başladığında danışan lise 1. sınıfta yaşadığı bir anısını anlatmıştır. O dönemde ilgilendiği bir kız arkadaşı vardır ve onu aramak istediğinde kalp atışlarının hızlandığını, terlediğini ve son derece heyecanlandığını dile getirmiştir. Bu korku onda hala hâkimdir. Şu an yapacağı benzer bir görüşmede de aynı şeyleri yaşayabileceğini ifade etmiştir.

Değerlendirme. Bu oturumda danışanın karşı cinsle iletişim kurma sırasında ne tür kaygılar yaşadığı daha ayrıntılı saptanmış olup, bu kaygıların azaltmaya yönelik bir çalışma planı oluşturulmaya karar verilmiştir. Bu amaçla danışana özel duygular hissettiği kızlarla daha sağlıklı iletişim kurma becerilerini kazandırmak hedeflenmiştir. İletişim becerilerini kazanması, danışanın iletişim sırasında daha rahat davranmasını sağlayarak, flört ilişkisi sırasında yaşadığı kaygı düzeyini de düşürecektir. Bu beceriler davranışçı yaklaşım çerçevesinde rol oynama davranış değerlendirme, olumlu pekiştirme, ev ödevleri gibi teknikler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Danışma sırasında yapılan rol oynamalarla danışanın iletişim sırasında yaşanacaklara hazırlıklı olması sağlanıp, danışma sırasında edindiklerini günlük yaşamında da uygulaması amacıyla ev ödevleri verilmiştir. Ev ödevlerini gerçekleştirme sırasında danışanın davranış değerlendirme ölçeği kullanarak kaygı düzeyini puanlaması istenmiştir. Danışanın başarılı olduğu deneyimleri vurgulanarak pekiştirilmiş, gerek danışma sırasında gerekse gerçek uygulamalar sırasında zorlandığı noktalar ve kaygı düzeyi değerlendirilmiştir.

IV. Oturum

Süreç. Danışan bir önceki oturumda görüşmeyi planladığı kız arkadaşıyla ilgili yaşantısından bahsetmiştir. Kızla telefonla mesajlaştıklarını, ancak istediği tepkiyi almadığı için hayal kırıklığı yaşadığını belirtmiştir. Kızın ona soğuk ve ilgisiz davrandığını düşünmektedir ancak onunla telefonla dahi konuşmamıştır. Telefonla konuşmak danışan için oldukça kaygı vericidir. Danışanın karşı cinsle iletişim kurma konusunda kendine olan güveni bir hayli sarsılmıştır. Buradan yola çıkarak danışana karşı cinsle iletişim kurabilmek için bazı iletişim becerilerini kazanması gerektiği ifade edilmiştir. Bunlar konuşmayı başlatma, yeni konu açma, duygu ve düşüncelerini dile getirebilme, etkili bir beden dili kullanma, etkili dinleme ve uygun sözel tepkiler verme gibi becerilerdir. Danışan özel duygular hissettiği kızlarla telefonda görüşme sırasında kaygılandığı için, bu durum üzerinde çalışılmıştır. Bu amaçla süreç aşamalandırılmıştır. Oturumlar sırasında daha az kaygı veren yaşantılarda, özel duygular hissettiği kız arkadaşlarıyla ilgili çalışılmasına dair bir sıra izlenmiştir. Oturumlar sırasında danışanla ona kaygı veren yaşantıların bir provası yapılmış, seans sonrasında ise verilen ev ödevleri ile iletişim becerilerini uygulamaya sokması istenmiştir. Danışan ödevler esnasında yaşadığı kaygı düzeyini 1-10 arasında puanlamıştır. Gerekli açıklamalardan sonra danışma sırasında örnek bir uygulama geçilmiştir. Danışandan özel duygular hissettiği kızlara oranla kendisine daha az kaygı veren bir kız arkadaşıyla telefon görüşmesi yaptığını hayal etmesi istenmiştir. Ardından, rol oynama uygulamasına geçilmiştir. Rol oynama sırasında danışman bu kızın yerine geçmiş ve danışanla bir telefon görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Konuşmanın doğal bir sohbet havasında sürmesine özen gösterilmiştir. Uygulama sırasında danışanın iletişim kurma sırasında neleri yapmakta zorlandığı gözlenmiştir.

Değerlendirme. Rol oynama sırasında danışanın oldukça kaygılı olduğu gözlenmiştir. Danışan özellikle konuşmayı başlatma ve yeni bir konu açma konusunda zorlanmaktadır. Özellikle duygularını ifade ederken zorlanmakta ve konuşurken sesi titremektedir. Oturum sonunda danışandan bir sonraki oturuma kadar dört ayrı kız arkadaşıyla telefonla konuşarak kendini gözlemlemesi ve yaşadığı kaygı düzeyi ile ilgili olarak kendine 1-10 arasında puan vermesi istenmiştir. Danışanın konuşacağı kızların kimler olduğu önceden sorulmuştur.

V. Oturum

Süreç. Danışan belirlediği dört kız arkadaşından iki tanesi ile görüştüğünü, bunlardan özellikle biri ile görüşürken kaygı düzeyinin azaldığını ve daha önce cesaret edemediği tepkiler verdiğini söylemiştir. Danışana bu yaşantısı ile ilgili düşünce ve duyguları sorulduğunda, böyle küçük denemeler yapmanın onu cesaretlendirdiğini, konuşmadan sonra rahatladığını ve kendine güveni geldiğini ifade etmiştir. Bundan sonra da bu tip alıştırmaları yapmaya devam edebileceğini söylemiştir. Danışandan ona daha fazla kaygı veren bir başka kişiyi düşünmesi istenmiştir ve danışman bu kişinin yerine geçerek danışanla bir telefon görüşmesi canlandırmıştır. Danışanla gerçekleştirilen rol oynama sırasında olumsuz bir diyalog canlandırılarak, danışana bu tür durumlara hazırlıklı olması gerektiği söylenmiştir. Görüşme sırasında danışanın olumlu davranışları pekiştirilmiştir. Bir sonraki görüşmeye kadar danışandan daha önceki denemelerine oranla daha fazla kaygı yaşadığı kızlarla telefonda görüşmesi ve yaşadığı kaygı düzeyini 1-10 arasında puanlaması istenmiştir. Bu görüşmeler sırasında danışandan daha önce açmaya cesaret edemediği konuları açarak kendini gözlemlemesi istenmiştir.

Değerlendirme. Danışanın gerçekleştirdiği ev ödevinin, onun kendine olan güvenini arttırdığı gözlenmiştir. Danışanın yeni denemeler yapmaya hazır olduğu gözlenmiştir. Danışma sırasında danışanın kazandığı önemli bir farkındalık da şudur: Danışan kendisini, güvensiz, karşı cinsle iletişim kuramayan, pasif, kaygılı biri olarak algılamaktadır. Danışanın bu algısı da karşı cinsin ona benzer şekilde davranmasına sebebiyet vermektedir. Yani danışanın kendine yönelik olumsuz algısı, karşı tarafın da onu pasif ve kaygılı biri olarak algılamasına sebep olmaktadır.

VI. Oturum

Süreç. Danışanla verilen ödevin değerlendirilmesi yapılmıştır. Danışan, ödevle ilişkin karşı cinsle iletişim kurabilme konusunda çok fazla kaygılanmadığı ve sohbeti ilerletme konusunda daha rahat olduğunu ifade etmiştir. Ardından danışanın özel duygular hissettiği bir kızla konuştuğunu hayal etmesi istenmiştir. Danışman karşı cinsten birinin yerine geçmiş ve bir rol oynama çalışması yapılmıştır. Danışandan bu durumu oturum sonrasında gerçekleştirmesi istenmiştir. Son olarak, danışanın geçirdiği değişimler vurgulanarak haftaya sonlandırma oturumunun yapılacağına ilişkin bilgi verilmiştir.

Değerlendirme. Görüşme sırasında danışan karşı cinsle iletişim kurma konusunda daha cesaretli olduğunu, şu an özel duygular hissettiği biri olsa ona açılma konusunda hiçbir zorluk yaşamadığını ifade etmiştir. Ayrıca danışanın görüşme sırasında eskiye oranla daha rahat davrandığı ve göz iletişimini daha sık kullandığı fark edilmiştir.

VII. Oturum

Süreç. Oturumun başında danışana Flört Kaygısı Ölçeği (Kalkan, 2008) yeniden uygulanmış, böylelikle danışanın oturumların başındaki ve oturum sonrası kaygı düzeyini karşılaştırmak amaçlanmıştır. Daha sonra, bir önceki oturumda verilen ev ödevinin değerlendirilmesi yapılmıştır. Danışan ödevi gerçekleştirme sırasında neler yaşadığı, zorlandığı noktalar ve kendini iyi hissettiği anlarla ilgili konuşması yönünde cesaretlendirilmiştir. Danışan başarılı olduğu deneyimleri için tebrik edilmiştir. Bu oturumun sonlandırma oturumu olduğu hatırlatılmış, bu amaçla süreçte tüm oturumların değerlendirilmesine, danışanın gelişimine, şu anki durumuna ve bundan sonrasının konuşulmasına yer verilmiştir.

Değerlendirme. Danışan oturumun başında uygulanan Flört Kaygısı Ölçeği'nin (Kalkan, 2008) iletişim kaygısı alt boyutundan 29, beğenilme kaygısı alt boyutundan 53, fizyolojik belirtiler alt ölçeğinden ise 29 puan almıştır. Ölçekten aldığı toplam puan ise 111'dir. Ön test sonuçları ile karşılaştırıldığında, hem toplam puan hem de alt boyutlardan alınan puanda bir düşüş görülmüştür. Yani danışma oturumları sonunda danışanın flört ilişkisi sırasında yaşadığı kaygı düzeyi azalmıştır.

Oturumların genel bir değerlendirilmesi yapıldığında danışanın eskiye oranla karşı cinsle iletişim kurma konusunda daha az kaygı taşıdığı, şu anda da bunu yaşamını sınırlayıcı bir sorun olarak görmediği gözlenmiştir. Bu sonuca ulaşmada danışanla çalışırken davranışçı yaklaşım çerçevesinde gerçekleştirilen rol oynama, davranış değerlendirme, olumlu pekiştirme ev ödevleri oldukça etkili olmuştur. Danışana oturumların genel bir değerlendirmesini yapması söylendiğinde, kendisi de yapılan gözlemleri destekler şekilde konuşmuştur. Karşı cinsle iletişim kurmak artık onun için aşılabilir bir sorun değildir. Danışmalar onun için önemli bir adım olmuştur. Bundan sonra karşı iletişimi başlatma ve devam ettirmede ciddi bir sorun yaşayacağını düşünmemektedir. Danışmalar sonunda danışanın kazandığı bir başka farkındalık da şu olmuştur. Danışanın danışmaya geliş sebeplerinden biri de kendini hoşlandığı kızlarla kıyaslaması ve sosyal yönünü yetersiz bulmasıdır. Ancak danışan şöyle bir sonuca varmıştır. Karşı cinsle iletişim kurma konusunda bir takım beceriler kazanması gerektiğine inansa da kendini tüm yönleri ile kabul etmek durumundadır. Kendi kişilik özelliklerine çok zıt bir başka kişi olması söz konusu değildir. Hatta kendinde olumlu olarak gördüğü, memnun edici bir takım özelliklerini sıralamıştır. Sonuç olarak 7 oturumlu bir süreç sonunda danışana ihtiyacı olan bir takım iletişim becerileri kazandırılarak, yaşadığı flört kaygısında belirgin bir düşüş sağlanmıştır ve danışmada istenilen hedeflere ulaşıldığı görüldüğünden oturumlar sonlandırılmıştır.

TARTIŞMA

Danışanla yapılan yedi haftalık görüşmeler sonunda, danışan uygulanan Flört Kaygısı Ölçeği'nden (Kalkan, 2008) 111 puan almıştır. Danışanın ön-test puanı ise 143'tür. Buna göre danışana kazandırılan bir takım iletişim becerileri onun flört ilişkisinde yaşadığı kaygı düzeyinde bir düşüş ortaya çıkarmıştır. Buna göre danışan; göz kontağı kurma, rahat ve doğal davranma, konuşulacak bir konu bulma, yüksek ses tonuyla konuşma, yüz yüze görüşme, sesi titremeden ve yüzü kızarmadan konuşma, karşı cins tarafından beğenilme gibi konularda daha az kaygı yaşar hale gelmiştir. Danışanın flört ilişkisini başlatma ve sürdürme konusundaki kaygısıyla baş etmek amacıyla oturumlar sırasında danışanın yakınlık hissettiği kızlarla iletişim kurarken yaşadığı zorluklar, danışanın kaygı ve korkuları tartışılmıştır. Davranışçı yaklaşım kapsamında romantik ilişkiler konusunda beceri kazanması amacıyla; rol oynama, davranış değerlendirme, olumlu pekiştirme ve ev ödevleri gibi teknikler davranışçı teknikler kullanılmıştır. Bu yedi hafta sonunda danışanın kaygı düzeyinde belirgin bir düşüş gözlenmiştir.

Romantik bir ilişkiye sahip olmak ve bu ilişkinin kalitesi, pozitif bir benlik algısı yakında ilişkilidir (Connolly ve Konarski, 1994). Aynı zamanda romantik bir ilişki bir ergen için statü ve bir gruba ait olmanın önkoşuludur (Connolly vd., 1999). Flört ilişkileri sayesinde gençler, paylaşma, anlaşma, kendini açma ve yakınlık kurma gibi kişilerarası ilişkilerle ilgili becerileri kazanırlar (Feiring, 1996'dan aktaran Glickman ve La Greca, 2004). Sağlıklı flört ilişkileri işlevsel olmayan sosyal davranışların önüne geçerek; depresyon, madde kullanımı, yalnızlık, sosyal fobi gibi sorunların ortaya çıkmasına engel olur (Arkowitz vd., 1978; Davies ve Windle, 2000; Pilkonis ve Zimbardo, 1979; Bruch vd., 1989). Ayrıca üniversite yıllarında kurulan flört ilişkiler aracılığıyla yetişkinlik dönemi romantik ilişkilerinin bir provasını yapmış olunur. Furman (2002) üniversite yıllarında yaşanan romantik ilişkilerin yetişkinlik döneminde kurulacak romantik ilişkilerin kalitesini, eş seçimini ve evlilik yaşantısını dahi etkilediğini belirtmiştir.

Flört ilişkilerinin bireysel ve toplumsal anlamdaki önemi düşünüldüğünde, bu ilişkinin sağlıklı bir şekilde yaşanmasını engelleyen faktörlerin neler olduğunu bilmek önemlidir. Literatürde flört kaygısı, heteroseksüel anksiyete gibi isimlerle anılan, flört edilen partnerle ya da potansiyel flört partneriyle etkileşim sırasında yaşanan endişe, sıkıntı ve çekingenlik olarak ifade edilen durum ilişkinin yaşanmasını engelleyebilmektedir. Glickman ve La Greca, (2004) flört ilişkilerinde yaşanan stres ve kaygı verici yaşantıların romantik ilişkiden kaçınma davranışı ile sonuçlanabileceğini ifade etmişlerdir. Hatta romantik ilişkide kaygı yaşayan bireylerin normal popülasyona oranla evlilik oranlarının daha düşük olduğu belirtilmiştir (Schneier vd., 1994). Bu nedenle bireylerin flört ilişkilerinde yaşadığı kaygıların sebeplerini ortaya koymak ve bu kaygının azaltılmasına yönelik çalışmalar yapmak kaçınılmazdır.

Araştırmada, flört ilişkisi sırasında kaygı yaşayan bir danışanla gerçekleştirilen yedi oturumluk bir süreç sunulmuş ve süreç boyunca danışanda kaygı yaratan durumlar saptanarak bunların giderilmesi yönünde çalışılmıştır. Danışanın flört ilişkisi sırasında zorlandığı durumlar rol oynama, davranış değerlendirme, olumlu pekiştirme ve ev ödevleri teknikleriyle desteklenmiş ve danışanın kazandığı bir takım iletişim becerilerinin onun kaygı düzeyini azalttığı görülmüştür. Sonuçta danışan flört ilişkisi sırasında yaşayabilecekleri konusunda hazırlıklı hale getirilerek cesaretlendirilmiş ve bir sonraki ilişkiler için daha az kaygı duyar hale gelmiştir. Üniversite yıllarında yaşanan flört ilişkileri, gençlerin hem kişilik gelişimlerinde hem de sosyal gelişimlerinde oldukça önemli bir rol üstlenmektedir. Bu çalışmanın benzer sorunla karşılaşan üniversite öğrencileriyle yapılacak araştırmalara katkı getirebileceği, flört kaygısı ile çalışacak psikolojik danışmanlara bir yol haritası oluşturabileceği düşünülmektedir. Araştırma, flört kaygısı ile çalışmada davranışçı müdahale teknikleri yanında bilişsel tekniklerin de kullanılabileceği farklı çalışmalara kaynaklık edebilir ve izleme çalışmaları ile güçlendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Allen, M., Bourhis, J., Emmers-Sommer, T. ve Sahlstein, E. (1998). Reducing dating anxiety: A meta analysis. *Communication Reports*, 11(1), 49-55.
- Arkowitz, H., Hinton, R., Perl, J. ve Himadi, W. (1978). Treatment strategies for dating anxiety in college men based on real-life practice. *Counseling Psychologist*, 7, 41-46.
- Balcı, S. ve Kalkan, M. (2002). Utangaçlık ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 10(3), 235-242.
- Brendgen, M., Vitaro, F., Doyle, A. B., Markiewicz, D. ve Bukowski, W. M. (2002). Same-sex peer relations and romantic relationships during early adolescence: Interactive links to emotional, behavioral, and academic adjustment. *Merrill-Palmer Quarterly*, 48, 77-103.
- Bruch, M. A., Heimberg, R. G., Berger, P. ve Collins, T. M. (1989). Social phobia and perceptions of early parental and personal characteristics. *Anxiety Research*, 2, 57-65.
- Connolly, J. A. ve Konarski, R. (1994). Peer self-concept in adolescence: Analysis of factor structure and of associations with peer experience. *Journal of Research on Adolescence*, 4, 385-403.
- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A. ve Pepler, D. (1999). Conceptions of cross-sex friendships and romantic relationships in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 481-494.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Davila, J., Steinberg, S. J., Kachadourian, L., Cobb, R. ve Fincham, F. (2004). Romantic involvement and depressive symptoms in early and late adolescence: The role of a preoccupied relational style. *Personal Relationships*, 11, 161-178.
- Davies, P. T. ve Windle, M. (2000). Middle adolescents' dating pathways and psychosocial adjustment. *Merrill-Palmer Quarterly*, 46, 90-118.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and crisis*. New York: Norton.
- Feiring, C. (1996). Concepts of romance in fifteen year old adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 6, 181-200.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 117-180.
- Glickman, A. R. ve La Greca, M. A. (2004). The dating anxiety scale for adolescents: Scale development and associations with adolescent functioning. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(3), 566-578.
- Hamamcı, Z. ve Esen-Çoban, A. (2010). Dysfunctional relationship beliefs of lateadolescence in adjustment to university. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 300-304.
- Kalkan, M. (2008). Dating anxiety in adolescence: Scale development and effectiveness of cognitive-behavioral group counseling. *Eurasian Journal of Educational Research*, 32, 55-68.
- Moss, B. F. ve Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations*, 42(1), 31-37.
- Neemann, J., Hubbard, J. ve Masten, A. S. (1995). The changing importance of romantic relationship involvement to competence from late childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 7, 727-750.
- Neider, T. ve Seiffge-Krenke, I. (2001). Coping with stress in different phases of romantic development. *Journal of Adolescence*, 24, 297-311.
- Pilkonis, P. A. ve Zimbardo, P. G. (1979). The personal and social dynamics of shyness. C. E. Izard (Ed.). *Emotions in personality and psychopathology* içinde (s. 133-160). New York: Plenum.
- Schneier, F. R., Heckelman, L. R., Garfinkel, R., Campeas, R., Fallon, B. A., Gitow, A., ... ve Liebowitz, M. R. (1994). Functional impairment in social phobia. *Journal of Clinical Psychiatry*, 55, 322-331.
- Seiffge-Krenke, I., Shulman, S. ve Klessinger, N. (2001). Adolescent precursors of romantic relationships in young adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18, 327-346.
- Zimmer-Gembeck, M. J. (2002). The development of romantic relationships and adaptations in the system of peer relationships. *The Journal of Adolescent Health*, 31, 216-225

EXTENDED SUMMARY

Individual Counseling for Dating Anxiety: Case Study

Dating relationships play a critical role in the development of individuals during their university years, covering the periods of late adolescence and early adulthood. Such relationships are effective not only in the personality development of young adults, but also in their psycho-social development, and can sometimes lead to stress and anxiety (Zimmer-Gembeck, 2002). Dating anxiety may affect a person's behavior, and can lead potentially to a delay in the development of romantic relationships (Glickman & La Greca, 2004). Dating anxiety may be detrimental to the transition of an adolescent into adulthood, and those who are unable to develop a healthy dating relationship are more likely to suffer from depression, substance abuse, isolation, social phobia, etc. (Arkowitz, Hinton, Perl, & Himadi, 1978; Davies & Windle, 2000; Pilkonis & Zimbardo, 1979; Bruch, Heimberg, Berger, & Collins, 1989). Considering the importance of dating relationships on the life course of a human being, studies determining the level of this anxiety are vital, along with efforts to decrease this level. This study presents a seven-session case example that aims, within the scope of psychological counseling sessions, to improve the romantic relationship skills of a university student who sought counseling to decrease his level of dating anxiety.

Case

The counselee was born in 1991, and is a male, third-grade university student. After contracting asthma in his childhood, he recovered after 5 to 6 years of treatment. After a recurrence last year, he underwent a second round of treatment, and now reports a clean bill of health. He has no tobacco or alcohol dependence, and no bodily anomalies have been observed. He has received no previous counseling, and has not been diagnosed with any disorders, and there is no history of chronic or mental disease in his family. His family lives in a small town in Adana where they earn a living through agriculture and animal husbandry, although the counselee resides in a public dormitory in Adana. He seldom visits his parents, both of whom are primary school graduates. His mother works in the fields to support the family, although the counselee claims that his relationship with his mother is not close, and says that she seldom reveals her emotions. Furthermore, he has a university graduate sister who is three to four years older than him, with whom, by his own account, he does not maintain a close relationship with either. The only member of the family he feels close to is his father, who he describes as authoritarian with few friends and a one-track mind. The counselee reports that he was very afraid of his father in his childhood, and is still financially dependent on him. The counselee left the village when he started middle school, and moved in with close relatives living near the city. In the years that followed, he lived in the houses of several different relatives until graduating from high school, and reports that these periods were very disturbing for him, and caused him to become introverted. When compared to middle school, he claims that his relationships with friends weakened during high school, and he had difficulty in forming friendship with members of the opposite sex in those years.

At the time of counselling the counselee was a third-grade university student with a medium level of academic success. He lived in a public dormitory, and seldom visited his family. He spent his free time with friends, and while he stated that he had no difficulty in developing close friendships with members of the same sex, He encountered difficulties in communicating with girls towards whom he had special feelings. The counselee was of the understanding that his friends were aware of this problem.

Response

It was the intention in this study for the counselee to acquire skills to help him start and maintain communications with members of the opposite sex through a behaviorist approach, thus decreasing the level of dating anxiety. To this end, a seven-session counseling process was launched with the counselee. The program began with the personal history of the counselee being recorded during the first session, after which, the Dating Anxiety Scale (Kalkan, 2008) was applied. The evaluation of the scale items revealed that the main problems encountered by the counselee were making eye contact, uneasiness and inability to behave naturally, difficulty in focusing his attention on the subject, difficulty in finding a subject to talk about, a preference for speaking in virtual environment rather than face-to-face, anxiety of looking ridiculous, tachycardia, quivering voice, nervousness, transpiration, fear of making mistakes, perception of himself as a boring and remote person, etc. The counselee expressed these problems also verbally during the interviews, and it was understood that the subject suffered from a high level of anxiety in communicating with girls for whom he feels certain emotions. The sessions involved a

number of behaviorist techniques, such as role-playing, behavior evaluations, positive reinforcement and homework, aimed at facilitating the communication of the counselee with the opposite sex.

Discussion

At the end of the interviews conducted with the counselee over a period of seven weeks, the counselee acquired communication skills that resulted in a decrease in the levels of anxiety he experienced in dating relationships. Accordingly, he began to feel less anxiety when making eye contact, behaving comfortably and naturally, finding a subject to talk about, speaking with a louder voice, speaking face-to-face, speaking without a quivering voice and blushing, attracting the opposite sex, etc.

The ability to enter a romantic relationship and the quality of this relationship are closely correlated with a positive self-perception (Connolly & Konarski, 1994). For an adolescent, such a relationship is also a prerequisite of belonging and status in a peer group (Connolly, Craig, Goldberg, & Pepler, 1999). Moreover, the dating relationships created during the university years serve as a rehearsal for the romantic relationships of adulthood. Furman (2002) reported that romantic relationships in university affected the quality of the romantic relationships during adulthood, the choice of spouse and even the experience of marriage. The personal and social importance of dating relationships has led researchers to question the factors that prevent such relationships from being experienced in a healthy manner. Zimmer-Gembeck (2002) reported that one of the most significant variables affecting the quality of a romantic relationship was dating anxiety, which has been defined as the worry, distress and inhibition experienced during interactions with a dating partner, or a potential dating partner (Glickman & La Greca, 2004). It has further been claimed that this anxiety may result in an avoidance of romantic relationships; and so it is no surprise that the marriages among those who suffer from dating anxiety are below normal rates (Schneier et al., 1994).

The present study has described a seven-session process conducted with a counselee with dating anxiety. The situations that aroused such anxieties were identified during the process, and behaviorist techniques, such as role-playing, behavior evaluation, positive reinforcement and homework, were used in order to address the causes of these situations.

In the end, the counselee was encouraged and prepared for any potential situations he may experience during a dating relationship, and as a consequence, felt less anxiety about future dates. Dating relationships during university years play a significant role on both the personality and social development of young people. This study may contribute to further studies of university students that experience similar problems, and may set a course for colleagues who would like to study dating anxiety in the future.