



## ÖZ BİLİNÇ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ BİLİNÇ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

THE EFFECT OF THE SELF-CONSCIOUSNESS PSYCHO-EDUCATION PROGRAM ON THE SELF-CONSCIOUSNESS LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

Ahmet ALKAL<sup>1</sup> – Mehmet Şirin AKÇA<sup>2</sup> – Ozan KORKMAZ<sup>3</sup>

### Öz

Bu araştırma, öz bilinç psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin öz bilinç düzeylerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak 2x3'lük split-plot (deney-kontrol grubu x ön-test/son-test/izleme-testi) faktöriyel desen kullanılmış, seçkisiz olarak 10'ar kişilik deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney grubundaki öğrencilere, araştırmacılar tarafından geliştirilen her biri 90 dakika süren 10 oturumluk öz bilinç psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilere herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Katılımcıların öz bilinç düzeyleri 'Öz Bilinç Ölçeği' ile belirlenmiştir. Verilerin analizinde, karışık desenler için iki faktörlü ANOVA analizi ve farkın kaynağını belirlemek amacıyla da Bonferroni testi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, uygulanan psiko-eğitim programının deney grubunda bulunan katılımcıların özel ve genel öz bilinç düzeylerini yükseltmede etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca on hafta sonra alınan izleme ölçümlerinde, bu etkinin öz bilinç bağlamında devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular alan yazın doğrultusunda tartışılmış, alanda çalışan uzmanlar için ve ilerde yapılacak çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Öz bilinç, psiko-eğitim, özel öz bilinç, genel öz bilinç.

### Abstract

This research was conducted to investigate the effects of the self-consciousness psycho-education program on self-consciousness levels of university students. For the purpose of the study, 2x3 split-plot (experiment-control group x pre-test/post-test/follow-up test) factorial design was used and also experimental and control groups with 10 individuals were formed. Students in the experimental group were administered a self-awareness psycho-education program developed by the researchers, each of which consisted of 10 sessions of 90 minutes each. No application was made to the students in the control group. Self-consciousness levels of participants were determined by 'Self-Consciousness Scale'. In the analysis of the data, two factor ANOVA analysis was used for mixed patterns and Bonferroni test was used for determining the source of difference. As a result of the analyses made, it was found that the applied psycho-education program was effective in raising the private and public self-consciousness levels of the participants in the experimental group. Furthermore, in the follow-up measurements taken ten weeks later, it was determined that this effect continues in the context of self-consciousness. These findings were discussed in the direction of literature and suggestions were made for experts working in the field and for future studies to be made.

**Keywords:** Self-consciousness, psycho-education, private self-consciousness, public self-consciousness.

<sup>1</sup> Öğr.Gör., Bingöl Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, [aalkal@bingol.edu.tr](mailto:aalkal@bingol.edu.tr),  
Orcid: 0000-0003-4610-5732

<sup>2</sup> MEB, Mardin İl Milli Eğitim Müdürlüğü, [mhmt\\_47@outlook.com](mailto:mhmt_47@outlook.com), Orcid: 0000-0003-1292-6321

<sup>3</sup> MEB, Siirt İl Milli Eğitim Müdürlüğü, [ozan.korkmaz1990@hotmail.com](mailto:ozan.korkmaz1990@hotmail.com), Orcid: 0000-0002-0541-200X

## 1. GİRİŞ

Genel olarak bireyin kendine yönelik dikkat ve farkındalık seviyesini ifade eden öz bilincin bireylerin düşünce, duygu ve davranışları üzerinde önemli etkileri vardır. Nitekim öz bilinç kavramının farklı birçok değişken ile ilişkisinin incelendiği çeşitli araştırmalar yapılmıştır (Fenigstein, 1979; Buss, 1980; Scheier ve Carver, 1985; Watson, Milliron ve Morris, 1995; Davis ve Franzoi, 1999; Lindwall, 2004; Wojslawowicz, 2005; Fromson, 2006; Bowker ve Rubin, 2009; Özteke, 2011; Titrek, Konak ve Titrek, 2013). Ancak bu kavramla ilgili ilk çalışmaların Fenigstein, Scheier ve Buss (1975) tarafından yapıldığı söylenebilir.

Fenigstein (1979) öz bilinci ‘bireyin kendini başkaları tarafından gözlemlenebilen ve değerlendirilebilen bir sosyal nesne olarak fark etme’ olarak ifade etmiştir. Scheier ve Carver (1985) tarafından ise öz bilinç ‘seçici dikkatin benliğinin gizli yönlerine, içsel duygu ve düşüncelerine yönlendirilmesi veya benliğin başkalarına açık olan yönlerine kendini sunma biçimine odaklanma eğilimi’ olarak ifade edilmiştir. Fenigstein ve diğ. (1975) öz bilincin *özel öz bilinç, genel öz bilinç ve sosyal anksiyete* olmak üzere üç faktörden oluştuğunu belirtmiş, öz bilincin psikolojik yönünü özel ve genel öz bilincin oluşturduğunu ifade etmişlerdir.

Özel öz-bilinç; bireyin özel duyguları, inançları ve motivasyon kaynakları gibi başkaları tarafından bilinmeyen gizil ve kişisel yönleri üzerinde derin düşünmesi ve bu yönlerine ilişkin farkındalık geliştirmesi eğilimini ifade eder (Nystedt ve Ljungberg, 2002). Bireyin sürekli biçimde kendini motive eden unsurları incelemesi buna örnek gösterilebilir (Fenigstein ve diğ., 1975). Özel öz bilinç kendini düşünme ve içsel öz farkındalık olmak üzere iki boyuttan oluşur (Burnkrant ve Page, 1984; Piliavin ve Charng, 1988; Chang, 1998a). Kendini düşünme, bireylerin davranışları hakkında düşünme eğilimi, içsel öz farkındalık ise, bireylerin duygusal durumlarına ilişkin pozitif ve tarafsız bir farkındalığa sahip olma eğilimi olarak ifade edilir (Anderson, Bohon ve Berrigan, 1996; Chang, 1998b; Creed ve Funder, 1998).

Genel öz bilinç, bireyin sosyal bir obje olarak farkındalığı (Fenigstein ve diğ., 1975), benliğin başkaları tarafından görülebilir yönleri olan fiziksel görünüm, eylemler ve konuşma gibi unsurlarının farkında olmaya yönelik süregelen bir eğilimi (Davis ve Franzoi, 1999) olarak tanımlanmıştır. Mittal ve Balasubramanian (1987) genel öz bilincin stil bilinçliliği ve görünüm bilinçliliği olmak üzere iki alt boyutunun olduğunu belirtmişlerdir. Stil bilinçliliği, kişinin bireysel davranış stilleriyle ilişkili eğilimleri, görünüm bilinçliliği ise, bireyin fiziksel görünümünü hakkında sahip olduğu farkındalık ve bireyin fiziksel çekiciliğine ilişkin eğilimlerini ifade eder (Nystedt ve Ljungberg, 2002).

Sosyal anksiyete, bireyin sosyal ortamlarda diğerleri tarafından nasıl değerlendirildiğine ilişkin aşırı bir kaygı yaşamaya eğilimi olarak ifade edilmektedir. Genellikle negatif değerlendirilme korkusundan kaynaklanır. Sosyal anksiyete bireyin başkalarının var olduğu durumlarda yaşadığı huzursuzluğu ifade eder (Fenigstein ve diğ., 1975). Sosyal anksiyeteye yönelik çağdaş yaklaşımlar, hem belli bir izlenim yaratmak için motivasyonların, hem de bunu gerçekleştirirken başarısız olma ihtimaline karşın yaşanan kaygının sosyal anksiyetenin temeli olduğunu belirtmişlerdir (Schlenker ve Leary, 1982).

Öz-bilinç bireyin gerçek benliğini daha iyi anlamasına yardımcı olan bir özellik olarak kabul görmüştür (Fenigstein ve Vanable, 1992). Kendini anlayan bireyler, kendilerini kabul etmeyi, anlamlı amaçlar belirlemeyi, yeni davranışlar sergilemeyi, gizil güçlerini keşfetmeyi ve onları kullanmayı öğrenirler (Voltan-Acar, 2001). Böylece birey kendi benliğini anladıkça kendini kabul etme ve problemlerini çözme yeteneğini geliştirecektir (Fenigstein ve Vanable, 1992). Ayrıca yüksek öz bilince sahip bireylerin stresli yaşam olaylarından daha az

etkilendikleri (Nezlek, 2002), kendileriyle ilgili doğru öz bilgiye sahip oldukları (Lindwaall, 2004) ifade edilmiştir.

Öz bilincin bireyin davranışlarında etkili olan ve yaşamını şekillendiren temel bir kavram olduğu (Fenigstein ve diğ., 1975) ve bireyin olumlu ve olumsuz yönlerini tanınmasında önemli bir unsur olduğu (Fenigstein ve Vanable, 1992) belirtilmiştir. Üniversite öğrenim yıllarının beliren yetişkinlik dönemine denk geldiği ve bu dönemde öğrencilerin kendilerini tanımalarına ve farkındalık düzeylerini yükseltmeye yönelik yapılacak çalışmaların sonraki yaşamlarını büyük oranda şekillendireceği ifade edilmiştir (Arnet, 2001). Dolayısıyla öz bilinç ile ilgili deneysel çalışmaların üniversite öğrencileri popülasyonunda yapılması önem arz etmektedir. Ayrıca gelişimsel olarak üniversite öğrencilerin içinde buldukları dönemde pek çok olası sorunla karşılaşacağı söylenebilir. Böyle bir dönemde, bireylerin psikolojik sağlıklarında etkili olabileceği düşünülen kavramların araştırılması ve bu kavramların bireylerin problemlerini aşmasında kullanılmasını sağlamak önemli görülmektedir. Yukarıda anılan özelliklerinden dolayı öz bilincin bu kavramlardan biri olduğu söylenebilir. İlgili alanyazın incelendiğinde öz bilinçle ilgili sınırlı da olsa ulusal ve uluslararası çalışmaların olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda öz bilincin bireylerin yaşamlarındaki pek çok önemli faktörle ilişkili olduğu ortaya çıksa da, öz bilinç ile ilgili yurt içinde ya da yurt dışında yapılmış deneysel bir çalışmaya rastlanmadığı görülmüştür. Bütün bu gerekçelerden hareketle öz bilinç konusunda yapılacak deneysel çalışmaların, alandaki bu ihtiyacın karşılanması adına önemli bir adım olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, bu araştırmanın amacı öz bilinç psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin öz bilinç düzeylerine etkisini incelemektir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1.Araştırma Modeli

Bu araştırma öz bilinç psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin öz bilinç düzeylerine etkisinin incelendiği ön-test, son-test, izleme-testi ve deney-kontrol gruplu deneysel bir modeldir. Araştırma deseni olarak 2x3'lük split-plot faktöriyel desen kullanılmıştır. Bu desende, birinci faktör bağımsız deneysel işlem gruplarını (deney ve kontrol grubu), ikinci faktör de bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (ön test, son test ve izleme testi) göstermektedir (Tablo 1).

**Tablo 1. Araştırma Deseni**

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme Testi
Deney Grubu	ÖBÖ	10 Oturluk Öz Bilinç Psiko-eğitim Programı	ÖBÖ	ÖBÖ
Kontrol Grubu	ÖBÖ	X	ÖBÖ	ÖBÖ

*ÖBÖ: Öz Bilinç Ölçeği*

### 2.2.Çalışma Grubu

Çalışma grubunu oluşturmak amacıyla 2017-2018 öğretim yılı güz döneminde Doğu Anadolu Bölgesindeki bir devlet üniversitesinde örgün öğrenime devam eden 125 gönüllü öğrenciye Fenigstein ve diğerleri (1975) tarafından geliştirilen, Mittal ve Balasubramanian (1987) tarafından revize edilen ve Akın, Abacı ve Öveç (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Öz Bilinç Ölçeği uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin homojen bir

yapı oluşturmalarının sağlanması amacıyla önce ölçekten aldıkları puanlar yüksekten düşüğe doğru sıralanmıştır. Daha sonra öz bilinç düzeyi düşük olan 24 öğrenci ile görüşülmüş, çalışmanın amacı hakkında bilgiler verilmiş ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 20 öğrenci arasından seçkisiz olarak 10'ar kişilik deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur.

### 2.3. Veri Toplama Aracı

#### 2.3.1. Öz Bilinç Ölçeği:

Üniversite öğrencilerinin öz-bilinç düzeylerini belirlemek amacıyla Fenigstein ve diğerleri (1975) tarafından geliştirilen ve Mittal ve Balasubramanian (1987) tarafından revize edilen ve Akın, Abacı ve Öveç (2007) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Öz-bilinç Ölçeği kullanılmıştır. Öz-bilinç Ölçeğinin orijinal formu 19 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Kendini düşünme (Örnek madde: “*Her zaman kendimi anlamaya çalışırım.*”) ve içsel öz farkındalık (Örnek madde: “*Genellikle kendimin farkındayım.*”) alt boyutları özel öz bilinci; stil bilinçliliği (Örnek madde: “*Diğer insanların hakkımda ne düşündükleri beni endişelendirir.*”) ve görünüm bilinçliliği (Örnek madde: “*insanlara nasıl görüldüğümün bilincinde olurum.*”) alt boyutları genel öz bilinci oluşturur. Öz bilincin diğer alt boyutu ise sosyal anksiyetedir (Örnek madde: “*Yeni ortamlara katıldığımda utangaçlığımı yenmem zaman alır.*”). Her bir alt boyuttan alınan yüksek puan kişinin o alt ölçeğe yönelik öz-bilince sahip olduğunu göstermektedir. Ters madde bulunmayan ölçek “0” dan (hiç uygun değil) “4”e (tamamen uygun) doğru sıralanan 5’li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Yapılan DFA’da elde edilen modelin uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare değerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ( $\chi^2 = 330.91$ ,  $N= 740$ ,  $sd = 140$ ,  $p < .001$ ). Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=0.047, NFI=0.95, CFI=0.97, IFI=0.97, RFI=0.96, GFI=0.95 ve AGFI=0.93 olarak bulunmuştur. Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ölçeğin bütünü için .79, kendini düşünme alt boyutu için .84, içsel öz-farkındalık için .87, stil bilinçliliği için .89, görünüm bilinçliliği için .91 ve sosyal anksiyete alt boyutu için .87 olarak bulunmuştur.

### 2.4. İşlem

Öz bilinç psiko-eğitim programı insancıl yaklaşım temelli olup, uygulamalarda Pozitif Psikoloji, Gestalt ve Bilişsel Davranışçı yaklaşım etkinliklerine yer verilmiştir. Her oturumun amacı doğrultusunda kazanımlar belirlenmiş ve bu kazanımlar çerçevesinde uygulanacak etkinlikler (rol yapma, ev ödevleri, ısınma oyunları vb.) belirlenmiştir. Ayrıca bir alan uzmanının görüşü alınarak öz bilinç psiko-eğitim programı gözden geçirilmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır.

Öz bilinç psiko-eğitim programının *ilk oturumunda*, grup üyelerinin birbirleriyle tanışmaları ve amaç belirlemeleri sağlanmış, grup kuralları ve süreç hakkında bilgilendirmeler yapılmış, öz bilinç hakkında bilgiler verilmiştir. *İkinci oturumda*, grup üyelerinin bireysel özelliklerini fark etmeleri ve kendilerine yönelik farkındalık kazanmaları amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda fiziksel, sosyal ve psikolojik özellikleri ile olumlu ve olumsuz yönlerini fark etme, ihtiyaç ve isteklerini ifade etme ele alınmıştır. *Üçüncü oturumda*, iç ve dış motivasyon kaynaklarını fark etme ve davranışları üzerinde düşünme; *dördüncü oturumda*, içsel öz farkındalık kazanma, duygularını tanıma; *beşinci oturumda*, duygularını yaşamasını etkileyen iç ve dış etmenleri fark etme ve duygusal durumlarına ilişkin farkındalık kazanma; *altıncı oturumda*, davranış stili ve imajına yönelik farkındalık kazanma; *yedinci oturumda*, fiziksel görüntüsü ve tavırlarının başkaları üzerindeki etkisini fark etme; *sekizinci oturumda*, sosyal anksiyete duyulan ortam ve durumlara ilişkin farkındalık kazanma; *dokuzuncu oturumda*, sosyal anksiyete ile başa çıkma davranışları hakkında bilgi sahibi olma amaçları doğrultusunda oturumlar yapılandırılmıştır. *Onuncu oturumda* ise değerlendirmeler yapılmış, grup üyelerinden süreçle ilgili dönütler alınmış ve oturumlar sonlandırılmıştır.

Öz bilinç psiko-eğitim programı uygulamasından önce deney ve kontrol gruplarına ön test olarak Öz Bilinç Ölçeği uygulanmıştır. Uygulama tek liderle ve haftada bir oturum olacak şekilde 10 hafta sürmüştür. Deney grubunu oluşturan üyeler, 90 dakika süren ve on oturumdan oluşan öz bilinç konulu psiko-eğitim programına katılmıştır. Kontrol grubundaki üyelere ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. On oturumluk öz bilinç psiko-eğitim programı bitiminde her iki gruba son test olarak Öz Bilinç Ölçeği uygulanmıştır. Ayrıca psiko-eğitim programı bitiminden on hafta sonra da her iki gruba izleme testi olarak Öz Bilinç Ölçeği tekrar uygulanmıştır.

### 2.5.Verilerin Analizi

Üniversite öğrencilerinin öz bilinç düzeylerini geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programının etkisinin incelendiği bu çalışmada, deney ve kontrol grubuna ait verilerin parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılayamadıkları incelenmiştir. İlk olarak grupların ön test, son test ve izleme testi puanlarının normal dağılım gösterip göstermedikleri test edilmiştir. Örneklem büyüklüğünün 30'un altında olduğu durumlarda Shapiro-Wilk testinin sonucuna bakılması gerektiği önerildiğinden (Akbulut, 2011) deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön-test, son-test ve izleme-testi puanları bu test kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonucunda ön-test, son-test ve izleme-testi sonuçlarına göre Shapiro-Wilk testi değerlerin .05 düzeyinde anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Ön-test  $p=.603$ , son-test  $p=.171$ , izleme-testi  $p=.166$ ). Bu sonuçlara göre grupların test puanlarının normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Ayrıca deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarının varyansları ve ölçüm setlerinin ikili kombinasyonları için grup kovaryanslarının eşit olduğu saptanmıştır. Elde edilen veriler üzerinde, uygulanan deneysel işlemin etkisine ilişkin GrupXÖlçüm ortak etkisini belirlemek amacıyla karışık desenler (split-plot) için İki Faktörlü Varyans Analizi yapılmış, ölçümler arasındaki farkın kaynağının belirlenmesinde ise Bonferroni Testi kullanılmıştır. Veriler IBM SPSS 22.0 paket programı ile analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

### 3. BULGULAR

Grupların normallik durumlarının Shapiro-Wilk normallik testi ile tespit edilmesinden sonra deney ve kontrol gruplarının başlangıçta anlamlı farklılaşma gösterip göstermediklerini belirlemek için ilişkisiz örneklem için  $t$  testi yapılmıştır. Yapılan  $t$  testi sonucuna göre, deney ve kontrol gruplarının öz bilinç geliştirme programı öncesinde özel öz bilinç ( $t_{18}=-.380$   $p=.708$ ), genel öz bilinç ( $t_{18}=-1.092$   $p=.289$ ), sosyal anksiyete ( $t_{18}=1.109$ ,  $p=.282$ ) ve toplam öz bilinç ( $t_{18}=-.344$ ,  $p=.735$ ) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı ve grupların birbirine yakın dağılım gösterdiği saptanmıştır (Tablo 2).

**Tablo 2.** Deney ve Kontrol Gruplarının Psiko-eğitim Programı Başlamadan Önceki Durumlarına İlişkin  $t$ -Testi Sonuçları

	Grup	$\bar{X}$	Ss	t	p
Özel Öz Bilinç	Deney	16.20	3.05	-.380	.708
	Kontrol	16.70	2.83		
Genel Öz Bilinç	Deney	13.40	2.22	-1.092	.289

	Kontrol	14.80	3.39		
Sosyal Anksiyete	Deney	7.80	1.03	1.109	.282
	Kontrol	6.80	2.65		
Toplam Öz Bilinç	Deney	37.40	4.56	-.344	.735
	Kontrol	38.30	6.88		

*N=10*

Deney ve kontrol gruplarını oluşturan öğrencilerin araştırmada kullanılan ölçek ve alt ölçeklerine ilişkin ön-test, son-test ve izleme-testi puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** *Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test, Son-Test ve İzleme-Testi Puan Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

Değişken		DENEY GRUBU		KONROL GRUBU	
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
Özel Öz Bilinç	Ön Test	18.00	2.30	16.50	2.27
	Son Test	23.60	1.64	16.30	2.11
	İzleme Testi	21.80	1.22	16.10	1.91
Genel Öz Bilinç	Ön Test	13.40	2.22	14.80	3.39
	Son Test	19.50	1.84	14.70	1.63
	İzleme Testi	19.10	2.13	14.40	1.77
Sosyal Anksiyete	Ön Test	7.80	1.03	6.80	2.65
	Son Test	5.80	.789	6.20	.919
	İzleme Testi	6.51	.870	6.40	.516
Toplam Öz Bilinç	Ön Test	39.40	3.88	38.10	6.47
	Son Test	46.90	2.76	37.70	3.62
	İzleme Testi	46.20	2.04	37.80	4.80

*N=10*

Tablo 3 incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin özel öz bilinç, genel öz bilinç ve toplam öz bilinç son-test ve izleme-testi puan ortalamalarının kontrol grubundaki öğrencilerin son-test ve izleme-testi puan ortalamalarından yüksek olduğu, deney grubundaki öğrencilerin sosyal anksiyete son test puan ortalamalarının kontrol grubundaki öğrencilerin son test puan ortalamalarından düşük olduğu görülmektedir. Uygulanan psiko-eğitim programının deney grubundaki katılımcıların öz bilinç düzeylerini artırmadaki etkisini istatistiksel olarak sınamak için, Öz Bilinç Ölçeğinden her üç ölçümünde elde edilen puanlar karışık desenler için (split-plot) İki Faktörlü Varyans Analizi (SPANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir. (Tablo 4).

**Tablo 4.** *Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test, Son-Test ve İzleme-Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İki Faktörlü Anova Sonuçları*

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	$\eta^2$
Özel Öz Bilinç	Grup (D-K)	350.417	1	350.417	45.784	.001*	.71
	Hata	137.767	18	7.654			
	Ölçüm (Ö-S-İ)	74.533	2	37.267	19.807	.001*	.52
	<b>Grup*Ölçüm</b>	<b>89.733</b>	<b>2</b>	<b>44.867</b>	<b>23.846</b>	<b>.001*</b>	<b>.57</b>
	Hata	67.733	36	1.181			
Genel Öz Bilinç	Grup (D-K)	109.350	1	109.350	13.578	.001*	.43
	Hata	144.967	18	8.054			
	Ölçüm (Ö-S-İ)	107.633	2	53.817	15.263	.001*	.46
	<b>Grup*Ölçüm</b>	<b>126.100</b>	<b>2</b>	<b>63.050</b>	<b>17.882</b>	<b>.001*</b>	<b>.50</b>
	Hata	126.933	36	3.526			
Sosyal Anksiyete	Grup (D-K)	.840	1	.840	.429	.521	.24
	Hata	35.230	18	1.957			
	Ölçüm (Ö-S-İ)	17.407	2	8.703	8.189	.010*	.32
	<b>Grup*Ölçüm</b>	<b>5.020</b>	<b>2</b>	<b>2.510</b>	<b>1.497</b>	<b>.022*</b>	<b>.32</b>
	Hata	60.379	36	1.677			
Toplam Öz Bilinç	Grup (D-K)	582.817	1	582.817	15.394	.001*	.46
	Hata	681.500	18	37.861			
	Ölçüm (Ö-S-İ)	164.233	2	82.117	11.232	.001*	.38
	<b>Grup*Ölçüm</b>	<b>199.233</b>	<b>2</b>	<b>99.617</b>	<b>13.625</b>	<b>.001*</b>	<b>.43</b>
	Hata	263.200	36	7.311			

\*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, özel öz bilinç ve genel öz bilinç ile toplam öz bilinç ön-test, son-test ve izleme-testinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan İki Faktörlü Anova sonucunda, grup etkisinin anlamlı olduğu, ancak sosyal anksiyete alt ölçeğinde grup etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur [Özel öz bilinç ( $F_{(1-18)}=45.78$ ;  $p<.05$ ), genel öz bilinç ( $F_{(1-18)}=13.57$ ;  $p<.05$ ) ve toplam öz bilinç ( $F_{(1-18)}=15.39$ ;  $p<.05$ ) sosyal anksiyete ( $F_{(1-18)}=.429$ ;  $p>.05$ )]. Buna göre deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların özel öz bilinç, genel öz bilinç ve toplam öz bilinç ön-test, son-test ve izleme-testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu, sosyal anksiyete puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir fark olmadığı söylenebilir.

Grup ayrımı yapılmaksızın deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, özel öz bilinç, genel öz bilinç, sosyal anksiyete ve öz bilinç toplam ön-test, son-test ve izleme-testinden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir [Özel öz bilinç ( $F_{(2-36)}=19.80$ ;  $p<.05$ ), genel öz bilinç ( $F_{(2-36)}=15.26$ ;  $p<.05$ ), sosyal anksiyete ( $F_{(2-36)}=1.497$ ;  $p<.05$ ) ve toplam öz bilinç ( $F_{(2-36)}=11.23$ ;  $p<.05$ )]. Bu sonuç grup ayrımı

yapılmadığında katılımcıların öz bilinç düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak farklılaştığını göstermektedir.

Ayrıca, öz bilinç psiko-eğitim programının deney ve kontrol gruplarında olmak ile tekrarlı ölçümler faktörlerinin katılımcıların öz bilinç düzeyleri üzerindeki ortak etkilerinin (grup\*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir [Özel öz bilinç ( $F_{(2-36)}=23.84$ ;  $p<.05$ ), genel öz bilinç ( $F_{(2-36)}=17.88$ ;  $p<.05$ ), sosyal anksiyete ( $F_{(2-36)}=1.49$ ;  $p<.05$ ) ve toplam öz bilinç ( $F_{(2-36)}=13.62$ ;  $p<.05$ )]. Karışık desenlerde uygulanan programın, bağımlı değişken üzerindeki etkisinin anlamlı olup olmadığına Grup\*Ölçüm ortak etkisine bakılarak karar verilir (Büyüköztürk, 2007). Bu sonuç, deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların özel öz bilinç, genel öz bilinç, sosyal anksiyete ve toplam öz bilinç ön-test, son-test ve izleme-testlerinde elde ettikleri puanların farklılaştığını göstermektedir. Dolayısıyla ortak etkinin anlamlı olması, uygulanan programın deney grubundaki katılımcıların öz bilinç düzeylerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca öz bilinç puanlarına ilişkin farkın kaynağını belirlemek için Bonferroni testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

**Tablo 5. Bonferroni Testi Sonuçları**

		Deney Grubu			Kontrol Grubu		
		Ön Test	Son Test	İzleme Testi	Ön Test	Son Test	İzleme Testi
Özel Öz Bilinç	Ön Test	-	-5.60*	-3.80*	-	1.40	1.20
	Son Test	5.60*	-	1.80	-1.40	-	-.20
	İzleme Testi	3.80*	-1.80	-	-1.20	.20	-
Genel Öz Bilinç	Ön Test	-	-6.10*	-5.70*	-	.20	.80
	Son Test	6.10*	-	.40	-.20	-	.60
	İzleme Testi	5.70	-.40	-	-.80	-.60	-
Sosyal Anksiyete	Ön Test	-	2.00*	1.29	-	.60	.40
	Son Test	-2.00*	-	-.710	-.60	-	-.20
	İzleme Testi	-1.29	.710	-	-.40	.20	-
Toplam Öz Bilinç	Ön Test	-	-7.70*	-7.00*	-	1.70	1.00
	Son Test	7.70*	-	.70	-1.70	-	-.70
	İzleme Testi	7.00*	-.70	-	-1.00	.70	-

Tablo 5'teki Bonferroni karşılaştırma testi sonuçları incelendiğinde, deney grubunun özel öz bilinç ön test ( $\bar{x}=18.00$ ) puan ortalamaları ile son-test( $\bar{x}=23.60$ ) ve izleme testi ( $\bar{x}=21.80$ ) puan ortalamaları arasında, genel öz bilinç ön test ( $\bar{x}=13.40$ ) puan ortalamaları ile son-test( $\bar{x}=19.50$ ) ve izleme testi ( $\bar{x}=19.10$ ) puan ortalamaları arasında, sosyal anksiyete ön test ( $\bar{x}=7.80$ ) puan ortalamaları ile son-test( $\bar{x}=5.80$ ) puan ortalamaları arasında, toplam öz bilinç ön test ( $\bar{x}=39.40$ ) puan ortalamaları ile son-test ( $\bar{x}=46.90$ ) ve izleme testi ( $\bar{x}=46.20$ ) puan ortalamaları arasında, anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Sonuç olarak deney grubundaki öğrencilerin özel öz bilinç, genel öz bilinç alt ölçekleri ile toplam öz bilinç izleme



testi puanlarının yükselmesi öz bilinç psiko-eğitim programının uzun süreli etkisinin göstergesi olarak düşünülebilir. Ayrıca deney grubundaki öğrencilerin sosyal anksiyete son test puan ortalamalarının düşmesi ve on hafta sonra yapılan izleme testi puan ortalamalarının yükselmesi, öz bilinç psiko-eğitim programının etkili olduğunu ancak bu etkinin sosyal anksiyeteyi düşük düzeyde tutmak anlamında uzun süre devam etmediği düşünülebilir.

#### 4. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmada, hazırlanan öz bilinç psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin öz bilinç düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, deney grubuna uygulanan psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin öz bilinç düzeylerini artırmada anlamlı düzeyde etkili olduğu ve bu etkinin oturumların sonlandırılmasından on hafta sonra gerçekleştirilen ölçümlerde deneysel etkinin öz bilinç bağlamında halen devam ettiği görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen bulgular, öz bilinç psiko-eğitim programının uygulandığı deney grubunda yer alan katılımcıların özel öz bilinç, genel öz bilinç ve toplam öz bilinç puanlarının son test ve izleme testi ölçümlerinde arttığı ve bu artışın gruplar arasında anlamlı bir fark yaratacak düzeyde olduğunu göstermiştir. Araştırma kapsamında uygulanan psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin öz bilinç düzeylerini artırmada ve bu artışın uzun süre devam etmesinde birçok faktörün katkı sağladığı söylenebilir. Bu katkıyı sağlayan faktörlerden biri olarak programın hazırlanmasında öz bilinçle doğrudan ilgili olan ‘bireylerin kendi içsel ya da kişisel yanlarına dikkat etme, içsel öz farkındalık kazanma, duygularını tanıma ve duygularını etkileyen iç dış etmenleri fark etme, davranış stiline ve imajına yönelik farkındalık kazanma, fiziksel görüntüsünün başkaları üzerindeki etkisini fark etme’ (Feningstein ve diğ., 1975; Burnkrant ve Page, 1984; Nystedt ve Ljungberg, 2002) gibi amaçların daha çok yer alması gösterilebilir. On ile on iki oturum olarak hazırlanan programlar daha etkili olduğundan yola çıkarak (Snyder, 1999) öz bilinç programının 10 oturum olarak hazırlanması, her hedef için uygulanacak etkinlikler sonrasında uygulanan psiko-eğitim programının sonucunu etkilediği belirtilen ev ödevlerinin (Rees, McEvoy ve Nathan, 2005; Haarhoff ve Kazantzis, 2007) verilmesinin programın uzun süre etkili olmasına katkı sağladığı düşünülebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu, sosyal anksiyete puanlarının son test ve izleme testi ölçümlerinde azaldığı ancak bu azalışın gruplar arasında anlamlı bir fark yaratacak düzeyde olmadığını göstermiştir. Sosyal anksiyete ile ilgili bu bulgu birkaç yönden tartışılabilir. Öncelikle bu sonuç, çalışmada kullanılan psiko-eğitim programında sosyal anksiyeteye yönelik iki oturumun planlanmasındaki sınırlılıktan kaynaklanmış olabilir. Çünkü sosyal anksiyete ile ilgili yapılan deneysel araştırmalara bakıldığında, pek çok çalışmada sosyal anksiyeteye yönelik daha fazla oturum sayısı ya da başlı başına bir eğitim programı ayrıldığı görülmektedir (Aydın, 2006; Baştemur, 2017; Çakır, 2010; Eren-Gümüş, 2002; Koçak, 2001; Palancı, 2004; Sapmaz, 2011; Sayan, 2005; Sertelin-Mercan, 2007; Şimşek, 2011; Yıldırım, 2006). Ayrıca sosyal anksiyetenin ciddi, ısrarlı ve yaygın bir korku özelliğini taşımasından dolayı (Davison ve Neale, 2004; Hudson ve Rapee, 2000), kısa sürede ya da daha sınırlı hedeflerle bu anksiyetenin azaltılamayacağı düşünülebilir. Dolayısıyla sosyal anksiyeteyi azaltmak için hazırlanan öz-bilinç psiko-eğitim programlarında sosyal anksiyeteyi azaltmaya yönelik daha fazla oturum sayısına ve hedeflere ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde belli bir yaklaşıma dayalı hazırlanan öz bilinç psiko-eğitim programının sınırlı araştırmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışmanın sonuçları başka araştırma bulguları ile karşılaştırılmamaktadır. Ancak bu çalışmanın etkisini değerlendirmek için etki büyüklüğü değerleri hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü, son yıllarda eğitim araştırmalarında önem verilen bir kavramdır. Aynı zamanda APA tarafından anlamlılık

değeri ile birlikte mutlaka etki büyüklüğü değerinin de hesaplanması gerektiği belirtilmektedir. Etki büyüklüğü, örneklemden elde edilen sonuçların yokluk hipotezinde tanımlanan beklentilerden sapma düzeyini gösteren istatistiksel değer (Cohen, 1994; Vacha-Haasse and Thompson, 2004) ve yokluk hipotezleri ile alternatif hipotezler arasındaki farkın büyüklüğü olarak tanımlanmaktadır. Bu da, araştırma sonuçlarının pratikteki anlamlılığının bir göstergesi niteliğindedir (Özsoy ve Özsoy, 2013). İstatistiksel anlamlılık testleri, örneklemden elde edilen sonucun şans faktörü ile elde edilme ihtimalini değerlendirirken, etki büyüklüğü pratik anlamlılığın bir göstergesidir. İstatistiksel anlamlılık, örneklem sayısından etkilenirken (Fan, 2001), etki büyüklüğü değeri, bu örneklem sayısından kaynaklanan sonuçları ortadan kaldırarak elde edilen sonuçlar hakkında daha doğru bir karar verilmesine yardımcı olur (Özsoy ve Özsoy, 2013).

Bu çalışmada en yüksek etki büyüklüğü değeri özel öz bilinç ( $\eta^2=.57$ ) için elde edilmiştir. Bu sonuç öz bilinç psiko-eğitim programına bağlı olarak ortaya çıkan en önemli gelişmenin özel öz bilinç ile ilgili olduğunu göstermektedir. Özel öz bilinç, genel öz bilinç, sosyal anksiyete ve toplam öz bilinç değişkenlerinin etki büyüklüğü değerleri .32 - .57 arasında değişmektedir. Bu araştırmadan elde edilen etki büyüklüğü değerlerinin Cohen'e (1992) göre orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Mevcut çalışmanın sonuçları öz bilinç psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin öz bilinç düzeylerine olumlu katkı sağladığını göstermiştir. Bireylerin psikolojik sağlıklarında olumlu katkı sağlayacağı düşünülen bu tür uygulamalı programların planlanmasının, bireylerin beliren yetişkinlik (Arnet, 2001) gibi önemli ve fazlaca sorun alanı teşkil edebilecek dönemde önemli yardımcı bir uygulama olacağı yorumu yapılabilir. Bu tür bir program, üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde kendilerine ilişkin algı ve düşüncelerinde karmaşa yaşayan öğrencilere yardım etmek amacıyla kullanılabilir. Ayrıca bireylerin kendileri ile ilgili farkındalıklarını artırıcı psiko-eğitim programlarının daha erken dönemlerden itibaren yapılması da faydalı olabilir. Çünkü yapılacak benzer programların, bireylerin sorun yaşayabilme olasılıklarının yüksek olduğu dönemlere daha hazırlıklı girmelerine katkı sağlayabilir. Bu nedenle benzer programlar lise gibi daha alt kademelerde öğrenim gören öğrenciler üzerinde uygulanabilir ve etkililiği sınanabilir. Ayrıca programın farklı gruplarda ve farklı kişiler tarafından uygulanması programın kullanılabilirliğini artırabilir.

Bu çalışma öz bilinç ile ilgili yapılan deneysel çalışmalar açısından bir ilk olma niteliği taşımaktadır. Bu nedenle öz bilinç ile ilgili deneysel çalışmaların sayısının artırılması gerekmektedir. Çünkü öz-bilinç bireyin gerçek benliğini daha iyi anlamasına, olumlu ve olumsuz yönlerini tanımasına yardımcı olan bir özellik olduğu (Fenigstein ve Vanable, 1992) belirtilmiştir. Dolayısıyla öz bilinç ile ilgili yapılacak deneysel çalışmalarda bireylerin hem kendilerini tanımalarına hem de bir bütün olarak kendilerini kabul etmelerinde önemli katkılarının olabileceği söylenebilir.

Öz bilincin kendini düşünme, içsel öz farkındalık, stil bilinçliliği, görünüm bilinçliliği ve sosyal anksiyete olmak üzere beş faktörden oluştuğu (Fenigstein ve diğ., 1975) belirtilmiştir. Öz bilinç psiko-eğitim programı hazırlanırken bu faktörlerin ele alındığı oturum sayılarının eşit olmasına dikkat edilmiştir. Ancak araştırma sonuçları deney grubundaki öğrencilerin sosyal anksiyete düzeylerinin düştüğünü göstermiş olsa da bu düşüşün kontrol grubuyla anlamlı düzeyde fark yaratacak ve uzun süre devam edecek düzeyde olmadığını göstermiştir. Dolayısıyla bundan sonraki çalışmalarda sosyal anksiyete ile ilgili oturum sayısı daha uzun tutularak programın etkililiği artırılabilir.

Bu çalışmada psiko-eğitim formatında hazırlanan öz bilinç programının etkililiği sınanmıştır. Bu formatta uygulanan programın üniversite öğrencilerinin öz bilinç düzeylerini

arttırdığını göstermiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda grupla psikolojik danışma ve bireyle psikolojik danışma formatında programın etkililiği sınanabilir.

Bu araştırmanın çalışma grubunu öz bilinç düzeyleri düşük öğrenciler oluşturmuş ve psiko-eğitim programı bu öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle programın farklı öz bilinç düzeylerine sahip bireyler üzerinde nasıl bir etkisi olacağı bilinmemektedir. Dolayısıyla gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı deneysel tasarımlar kullanılarak (örneğin, randomizasyonlu kontrollü deneme çalışmaları) programın etkililiği incelenebilir.

Öz bilinç psiko-eğitim programının uygulamaları sona erdikten 10 hafta sonra izleme çalışması gerçekleştirilmiştir. Ancak gerçekleştirilen programın ne kadar süreyle etkili olduğu tam olarak bilinmemektedir. Dolayısıyla gelecekte yapılacak çalışmalarda izleme ölçümlerinin sayısı artırılarak programın uzun süreli etkisine ilişkin daha sağlam kanıtlara ulaşılabilir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışma grubunda yer alan katılımcılar Doğu Anadolu bölgesindeki bir devlet üniversitesinde örgün öğrenime devam eden üniversite öğrencilerinden oluştuğu için elde edilen bulguların genellenebilirliği benzer koşullara sahip üniversitelerle sınırlıdır. Üniversite öğrencilerin öz bilinç düzeylerini arttırmaya yönelik psiko-eğitim programı on oturum ile sınırlıdır. İzleme çalışmaları uygulanan son testten sonra 10 hafta arayla alınan ölçümlerle sınırlandırılmıştır. Ayrıca kontrol grubuyla hiçbir çalışma yapılmaması sınırlılık olarak düşünülebilir.

## KAYNAKÇA

- Akın, A., Abacı, R. ve Öveç, Ü. (2007). Öz-bilinç ölçeğinin Türkçe formunun yapı geçerliği ve güvenilirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40(2), 257-276.
- Anderson, E. M., Bohon, L. M. ve Berrigan, L. P. (1996). Factor structure of the private self-consciousness scale. *Journal of Personality Assessment*, 66, 144– 152.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychologist* 55, 469- 480.
- Aydın, A. (2006). *Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Baştemur, Ş. (2017). *Ergen ikizlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltma müdahale programının etkililiğinin incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bowker, J. C. ve Rubin, K. H. (2009). Self-consciousness, friendship quality, and adolescent internalizing problems. *British Journal of Developmental Psychology*, 27, 249-267.
- Burnkrant, R. E. ve Page, T. J. (1984). A modification of the Fenigstein, Scheier, and Buss selfconsciousness scales. *Journal of Personality Assessment*, 48, 629–637.
- Buss, A. H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: Freeman.
- Chang, L. (1998a). Factor interpretations of the self-consciousness scale. *Personality and Individual Differences*, 24(5), 635-640.
- Chang, L. (1998b). The Self-Consciousness Scale in Chinese college students. *Journal of Applied Social Psychology*, 28(6), 550–561.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112,155-159.

- Cohen, J. (1994). The earth is round ( $p < .05$ ). *American Psychologist*, 49, 997-1003.
- Creed, A. T. ve Funder, D. C. (1998). The two faces of private self-consciousness: Self report, peer-report, and behavioral correlates. *European Journal of Personality*, 12, 411-431.
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Davis, M. H. ve Franzoi, S. L. (1999). Self-awareness and self-consciousness. In V. J. Derlega, B. A. Winstead ve W. H. Jones (Eds.), *Personality: Contemporary theory and research* (2nd ed., s. 307–338). Chicago: Nelson-Hall.
- Davison, C.G. ve Neale, J.M. (2004). Anormal psikoloji. (Çev. İhsan Dağ). Ankara: Türk Psikoloji Derneği Yayınları.
- Eren Gümüş, A. (2002). *Sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fan, X. (2001). Statistical significance and effect size in education research: Two sides of a coin. *Journal of Educational Research*, 94, 275-283.
- Fenigstein, A. (1979). Self-Consciousness, Self-Attention, and Social Interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 75-86
- Fenigstein, A. Scheier, M. F. ve Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522–527.
- Fenigstein, A. ve Vanable, P. A. (1992). Paranoia and self-consciousness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 129–138.
- Fromson, P. M. (2006). Self-discrepancies and negative affect: The moderating roles of private and public self-consciousness. *Social Behavior and Personality*, 34(4), 333-350.
- Haarhoff, B. A. ve Kazantzis, N. (2007). How to supervise the use of homework in cognitive behavior therapy: The role of trainee therapist beliefs. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(3), 325-332.
- Hudson, J. L. ve Rapee, R. M. (2000). The origins of social phobia. *Behavior Modification*, 24(1), 102-129.
- Koçak, A. (2001). *Sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Lindwall, M. (2004). Factorial structure and invariance across gender of the Swedish Self-Consciousness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 82(2), 233-240.
- Mittal, B. ve Balasubramanian, S. K. (1987). Testing the dimensionality of the self-consciousness scales. *Journal of Personality Assessment*, 51, 53–68.
- Nezlek, J. B. (2002). Day-to-day relationships between self-awareness, daily events, and anxiety. *Journal of Personality*, 70, 249-275.
- Nystedt, L. ve Ljungberg, A. (2002). Facets of private and public self-consciousness: Construct and discriminant validity. *European Journal of Personality*, 16, 143–159.

- Özsoy, S. ve Özsoy, G. (2013). Effect Size Reporting in Educational Research. *Elementary Education Online*, 12(2), 334-346.
- Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Pılıavın, J. A. ve Charng, H. (1988). What is the factorial structure of the private and public self-consciousness scales? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 587–595.
- Rees, C. S. McEvoy, P. ve Nathan, P. R. (2005). Relationship between homework completion and outcome in cognitive behaviour therapy. *Cognitive Behaviour Therapy*, 34(4), 242–247.
- Sapmaz, F. (2011). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık üzerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Sayan, A. (2005). *Sosyal kaygıyla başa çıkma programının öğrencilerin sosyal kaygı ve depresyon düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Schlenker, B. R. ve Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: a conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641–669.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1985). The self-consciousness scale: A revised version for use with general populations. *Journal of Applied Social Psychology*, 15, 687-699.
- Sertelin-Mercan, Ç. (2007). *Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Snyder, K. V. (1999). *Anger management for adolescents: Efficacy of a short-term cognitive behavioral intervention*. Unpublished doctoral dissertation. Fordham University, New York.
- Şimşek, H. (2011). *Sosyal beceriler grup rehberliği programının sosyal kaygı düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Vacha-Haase, T. ve Thompson, B. (2004). How to estimate and interpret various effect sizes. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 473-481.
- Voltan-Acar, N. (2001). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Watson, P. J., Milliron, J. T. ve Morris, R. J. (1995). Social desirability scales and theories of suicide: correlations with alienation and self-consciousness. *Personality and Individual Differences*, 18, 701–711.
- Wojslawowicz, J. C. (2005). *Public and Private Self-Consciousness During Early Adolescence*. Unpublished doctoral dissertation. University of Maryland, Maryland.
- Yıldırım, T. (2006). *Sosyal fobik üniversite öğrencilerine uygulanan kısa-yoğun-acil psikoterapinin etkililiği*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

