

Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma Psiko Eğitim Programının Ortaokul Öğrencileri Üzerindeki Etkisi

Pervin NEDİM-BAL¹ & Mustafa ÖNER²

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, sosyal kaygı ile başa çıkma psiko eğitim programının ortaokul 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkili olup olmadığını incelemektir. Araştırma, ön-test son-test deney ve kontrol gruplu model şeklinde desenlenmiştir. Araştırmada bağımsız değişken olarak, Gümüş'ün (2010) oluşturduğu psiko eğitim programı kullanılmıştır. Program deney grubuna haftada bir buçuk saatlik oturumlar şeklinde, 8 hafta olarak uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir eğitim verilmemiştir. Tarama çalışması, 2012-2013 öğretim yılında, Bandırma'da bulunan Özel Zümrüt Ortaokulunun 6. ve 7. sınıflarında okuyan 100 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Öğrencilere Demir (1997) tarafından geliştirilen "Çapa Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği" uygulanmıştır. Öğrencilerin ölçek puanları hesaplanmış ve puanı en yüksek ilk 20 öğrenciden 10 öğrenci deney, 10 öğrenci kontrol grubuna rastgele atanmıştır. Beşli Likert tipi bir ölçek olan Sosyal Fobi Ölçeği 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak belirlenmiştir. Araştırma verilerinin analizinde, Mann-Whitney U Testi ile Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında ise, .05 anlamlılık düzeyi kriter olarak alınmıştır. Sonuç olarak, uygulanan sosyal kaygıyla başa çıkma psiko eğitim programının deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Kaygı, Sosyal kaygı, Sosyal kaygıyla baş etme psiko eğitimi



DOI Number: <http://dx.doi.org/10.12973/jesr.2014.41.17>

¹ Yrd. Doç. Dr. - Fatih Üniversitesi, Eğitim Fakóltesi - pervinbal@fatih.edu.tr

² Yüksek Lisans Öğrencisi - Fatih Üniversitesi, Eğitim Fakóltesi - onermustafa78@hotmail.com

GİRİŞ

Sosyal kaygı, yediden yetmişe çoğu insanın az veya çok hayatının belli evrelerinde yaşadığı, neredeyse evrensel denilebilecek bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanoğlu yabancı olduğu mekânlarda, tanımadığı kişilerin olduğu ortamlarda ve kontrolü dışında kalan, belirsizlik taşıyan sosyal süreçlerde sıkıntı duymakta ve kaygı yaşamaktadır. Çocukluk ve ergenlik dönemleri ise kişinin daha savunmasız olduğu, etkiye daha açık olduğu ve yetişkinler tarafından pompalanan mükemmeliyetçilik anlayışıyla hata yapma korkusunun ve performans kaygısının temellerinin atıldığı dönemlerdir. Ayrıca, ergenlik dönemiyle birlikte kişi de bu dönemin bir özelliği olarak başkalarının bakışlarının onun üzerinde olduğu, eksik yönlerinin ortaya çıkacağı ve hata yaparsa rezil olacağı, dışlanacağı yönünde bir egosantrik düşünme sürecine girmekte ve kendisini özellikle performans isteyen sosyal ortamlardan ve ilişkilerden geri çekmekte, utanma duygusunun baskısıyla içe kapanmaya başlamaktadır. Bu durum bazen iyice kontrol dışına çıkmakta ve yaşanan olumsuz yaşantılar, alınan yıkıcı geribildirimler sonucunda utanma ve çekinme duygusu, sosyal kaygıya hatta sosyal fobiye doğru ilerlemektedir (Gümüş, 2006).

Sosyal kaygı deyince, kişinin hata yapma, komik duruma düşme, azarlanma, alay edilme ve dışlanma korku ve düşüncesiyle sosyal ortamlardan kaçınması veya sosyal ortamlara girdiğinde normalin üzerinde bir kaygı yaşamaması, sıkılması ve heyecanlanması akla gelmektedir. Sosyal kaygının temel özellikleri Dünya Psikiyatri Birliği Sosyal Fobi Çalışma Grubu (1995) tarafından şu şekilde belirlenmiştir (Yolaç, 1996, 55):

1. Sosyal ortamlarda davranışlarının başkaları tarafından inceleme altında tutulduğu korkusu.
2. Performans gerektiren durumlarda, utanç doğurabilecek ya da gurur incitebilecek durumlarda duyulan belirgin korku.
3. Korkulan durumlardan sürekli kaçınma davranışı.

Sosyal Kaygı, ilk kez Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın 3. baskısında (DSM III) yer almıştır. "Sosyal Kaygı" kavramı, konuşurken, piyano çalarken veya yazı yazarken başkaları tarafından gözlenme korkusu duyan kişileri tanımlamak için ilk kez 1903'te Janet tarafından kullanılmıştır (Dilbaz, 1997).

DSM IV- TR'de (2001), Sosyal Fobi şu şekilde tanımlanmıştır: "*Tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir kaygı duyma. Kişi küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkar ve anksiyete belirtileri gösterir.*" Beck'e göre (2005) sosyal kaygı, kişinin dikkat odağı olmaya ve diğer bir kişi veya kişiler tarafından olumsuz değerlendirilmeye, değersiz sayılmaya karşı olan abartılmış korkusudur. Sosyal kaygı, bireyin çeşitli sosyal durumlarda uygun olmayan biçimde davranacağı, kötü bir duruma düşeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından olumsuz bir biçimde değerlendirileceği yönündeki beklentileriyle yaşadığı bir rahatsızlık ve gerilim durumu olarak da tanımlanabilmektedir (Gümüş, 2006, 2).

"Sosyal anksiyete yaşayan birey sosyal ortama girdiğinde ya da performans göstermesi gereken bir durumda bu kaygıyı yaşamayan bireyden farklı olarak ne düşünmektedir? Kafasından hangi düşünceler geçmektedir? Kendisiyle (fiziksel, bedensel, duygusal vb.) ilgili nasıl değerlendirmelerde bulunmaktadır? Daha da özelleştirecek olursak sosyal anksiyete düzeyi yüksek bir bireyin benlik saygısı nasıldır? Görünüşü ile ilgili kaygıları ne düzeydedir? Öz-eleştiri düzeyi ve biçimi nedir? Hangi bilişsel çarpıtmalara sahiptir? Hangi bilişsel şemalara sahiptir? Eleştirilme ya da olumsuz değerlendirilme

korkusu ne düzeydedir? Bu sorulara verilecek cevaplar sosyal anksiyetenin bilişsel süreçlerini açıklamaktadır” (Doğan, 2009, 2).

Birçok tanım incelendiğinde ulaşılabilecek ortak nokta, insanın sosyal bir varlık olmasına karşın, sosyal inceleme altında kalmayı oldukça yoğun sıkıntı veren bir durum olarak algılamasıdır. Sosyal kaygının temel psikolojik görünümü, kişinin yapıp ettiklerinin yersiz ya da yetersiz olarak değerlendirileceği düşüncesinden kaynaklanan, sosyal ortamlarda utanma ya da aşağılanmaktan aşırı ve sürekli bir şekilde korku duyma biçimindedir (Türkçapar, 1999, 247).

Çocuk ve ergenlerde sosyal anksiyete ve utangaçlıkla ilişkili bilişsel özellikleri belirlemeye yönelik çalışmalar oldukça yenidir. Literatür incelendiğinde sosyal anksiyetenin bilişsel davranışçı perspektifle açıklanmasının ardından yetişkinlerle yürütülen çalışmaları çocuk ve ergenlerle yapılan araştırmaların izlediği görülmektedir.

Bilişsel davranışçı tekniklerin sosyal kaygısı olan çocuk ve ergenlerde başarılı bir biçimde kullanılabileceği düşüncesinin sağlanmasında; Kendall’ın (1994) çocuklarda kaygının tedavisi için geliştirdiği “Coping Cat” programı, Albano ve arkadaşlarının uyguladığı ergenlerde sosyal fobinin tedavisine yönelik bilişsel-davranışçı grup tedavisi ve Beidel ve Turner’ın (1998) çocuk ve ergenlerde sosyal kaygının azaltılmasını ve sosyal becerilerin geliştirilmesini amaçlayan “çocuklar için sosyal etkililik terapisi” adını verdikleri program önemli rol oynamıştır.

Konuyla ilgili ülkemizde yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde sınırlı sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Bunlardan biri daha çok akılcı, duygusal ve davranışsal yaklaşım temel alınarak, Koçak (2001) tarafından hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının etkililiğini belirlemeye yönelik yüksek lisans tez çalışmasıdır. Bu araştırma sonucunda sosyal kaygıyla başa çıkma programının uygulandığı deney grubunun sosyal kaygı düzeyinde anlamlı derecede azalma olduğu görülmüştür.

Gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise ağırlıklı olarak bilişsel-davranışçı yaklaşım temel alınarak, Gümüş (2002) tarafından hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının etkililiği üniversite öğrencilerinden oluşan deney ve kontrol grupları kullanılarak sınanmıştır. Sonuçlar deney grubundaki deneklerin sosyal kaygı düzeylerinin uygulanan programa bağlı olarak farklılaştığını göstermiştir.

Diğer bir çalışmada ise Palancı (2004), lise ve üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu yardım programını geliştirmiş ve uygulama sonucunda bu yardım programının, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyinde anlamlı bir azalma sağladığını ortaya koymuştur.

Bir başka çalışmada ise, Aydın (2006) tarafından sosyal kaygı düzeyini azaltmak için bir bilişsel-davranışçı grup terapisi programı geliştirilmiş ve uygulama sonucunda deney grubundaki ergenlerde sosyal kaygı ve ilişkili bilişsel hatalarda azalma bulunmuştur.

Yapılan çalışmalarda genelde ortak görüş sosyal kaygının başlangıç yaşının ergenliğin başı, 13- 14 yaş civarı olduğu yönündedir. Sosyal kaygının başlangıç yaşı ve yaygınlığı ile ilgili tüm bu istatistiki bilgiler, ergenlik döneminde yaşanan sosyal kaygıya odaklanmanın ne derece önemli olduğunu göstermektedir. Akran ilişkilerinin, sosyalleşmenin, toplum içinde bir yer edinmenin önem kazandığı bu kritik dönemde ortaya çıkan sosyal kaygının, ergenin mevcut ve gelecek yaşamıyla ilgili birçok sıkıntıya yol açan önemli bir problem olduğu anlaşılmaktadır. Öyle ki, bu problemi yaşayan ergen, özgüveninde, benlik saygısı ve değerinde çeşitli örselenmeler yaşamakta ve bu durum akademik başarısı, sosyal ve romantik ilişkileri, meslek seçimi vb. gibi onun için çok kritik olan alanlarda ergenin yaşamını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında bakıldığında sosyal kaygının, yaşamın kritik döneminde olan ergenler için ciddi bir problem olduğu görülmektedir. Ülkemizde bu konuyla ilgili yapılan çok az araştırma bulunmaktadır. Bu bakımdan, ergenlerde sosyal kaygı probleminin giderilmesine katkıda bulunmayı amaçlayan bu araştırma oldukça önemlidir.

Bu gerekçe ile uygulanacak psiko eğitim programı sonucunda elde edilecek araştırma bulguları, ergenlere gereken yardımı sunabilmek açısından psikolojik danışmanlara, eğitimcilere yol gösterici olabilecektir. Araştırma bulgularının, ergenin en fazla zamanını geçirdiği ve en yoğun sosyal etkileşimlerini yaşadığı örgün eğitim kurumlarında görev yapan danışmanlara, kaygıyı giderme amacıyla oluşturulacak müdahale programlarının yapılandırılmasında ışık tutacağı düşünülmektedir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin içinde buldukları durumu ve sorunlarını anlamada, çözüm yolları geliştirmede uygulanan psiko eğitim programının ekonomik ve pratik olması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Türkiye’de sosyal kaygı bozukluğuna yönelik tedavi ya da önleme programlarının sayıca azlığı ve programların etkililiğini sınamaya yönelik deneysel çalışmaların sınırlılığı bu çalışmanın önemini ortaya koymaktadır. Bu çalışmanın diğer bir önemi ise, var olan problem daha ciddi düzeye ulaşmadan önce müdahalede bulunmayı hedefleyen bir önleme çalışması olmasıdır. Sosyal kaygı belirtisi gösteren ergenlerin yardım alma konusundaki tutukluğu ve özellikle okul rehberlik servislerinde yürütülecek çalışmalarda zamanın sınırlılığı, etkililiği test edilmiş bir müdahale programına duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır.

Araştırmanın amacı, sosyal kaygı ile başa çıkma psiko eğitim programının ortaokul 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkili olup olmadığını incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu araştırma, sosyal kaygıyla başa çıkma psiko eğitim programının ortaokul 6. ve 7. sınıf öğrencilerine etkisini ortaya çıkarmaya yönelik deneysel bir çalışmadır. Ön test- son test, deney ve kontrol gruplu model şeklinde düzenlenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni sosyal kaygı psiko eğitim programıdır. Bağımlı değişkeni ise, öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleridir. Sosyal kaygıyla başa çıkma psiko eğitim programı deney grubuna haftada bir buçuk saatlik oturumlar şeklinde 8 hafta boyunca uygulanmış, kontrol grubuna ise her hangi bir eğitim çalışması yapılmamıştır.

Çalışma Grubu

Tarama çalışması, 2012-2013 öğretim yılında, Bandırma’da bulunan Özel Zümrüt Ortaokulunun 6. ve 7. sınıflarında okuyan, 37’si kız, 63’ü erkek olmak üzere toplam 100 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Öğrencilere, bir ders saati içerisinde, Demir (1997) tarafından geliştirilen Çapa Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği uygulanmıştır.

Çalışma grubunun seçimi ölçek puanlarına göre yapılmıştır. Öğrencilerin ölçek puanları hesaplanmış ve sosyal kaygı puanı en yüksek ilk 20 öğrenci arasından, rast gele atama yöntemiyle 10 öğrenci deney grubuna, 10 öğrenci de kontrol grubuna alınmıştır. Deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin, sınıflara ve cinsiyete göre dağılımı, Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sınıflara ve cinsiyete göre dağılımı

Gruplar	Sınıf	Kız	Erkek	Toplam
Deney Grubu	6. Sınıf	3	4	7
	7. Sınıf	1	2	3
	Toplam	4	6	10
Kontrol Grubu	6. Sınıf	3	3	6
	7. Sınıf	2	2	4
	Toplam	5	5	10

Tablo 1 incelendiğinde, deney grubunda 4 kız ve 6 erkek olmak üzere toplam 10 öğrenci, kontrol grubunda ise 5 kız ve 5 erkek olmak üzere toplam 10 öğrenci bulunmaktadır. Deney grubunda, 7 kişi 6.sınıf, 3 kişi ise 7. sınıf öğrencisidir. Kontrol grubunda ise, 6 kişi 6. sınıf, 4 kişi de 7. sınıf öğrencisidir. Rastgele seçim yöntemi kullanılmış olmasına rağmen kontrol grubunda 6. ve 7. sınıf kız ve erkek sayılarının eşit çıkması araştırmacıların dikkatini çekmiştir.

Deney grubu öğrencileriyle görüşülmüş ve grup çalışmasının kurallarıyla ilgili gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Ayrıca okul idaresinden, sınıf öğretmenleri ve ilgili branş öğretmenlerinden gerekli izinler alınmıştır. Grup çalışması, deney grubunda yer alan öğrencilerle haftada bir gün, 90 dakikalık oturumlar halinde ve 8 haftalık bir zaman diliminde gerçekleştirilmiştir. Çalışma, “U” düzenine uygun bir ortam sağladığı için bilgisayar sınıfında yapılmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilerle herhangi bir çalışma yapılmamıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplamak için Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, ön test ve son test şeklinde uygulanmıştır. Bu ölçek yapılandırılmış ve eşit aralıklı ölçümler yapmaktadır.

Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği (ÇESFÖ). Demir (1997) tarafından geliştirilen ölçek 10 yaş üzeri çocuk ve ergenlere uygulanabilmektedir. Ölçek maddelerinden 10 tanesi doğrudan doğruya okul ve sınıf yaşantısıyla ilgili alanlardan seçilmiştir. Bunun dışında sosyal anksiyete durum ve ortamlarına ilişkin (başkalarının önünde yazı yazmak, bir şeyler yemek ya da içmek, konuşmalara katılmak) maddelere eşlik eden somatik belirtileri araştırmaya yönelik ifadeler de eklenerek ölçek toplam 25 maddeden oluşturulmuştur. Ölçek beşli Likert tipi bir ölçektir. Kişi ölçekte yer alan maddelerin kendi durumuna uygunluğuna göre o cümleye 1-5 arasında bir puan verir. Cümledeki ifade kişiye hiç uymuyorsa 1, çok az uyuyorsa 2, bazen uyuyorsa 3, çoğu zaman uyuyorsa 4, daima uyuyorsa 5'i işaretler. Ölçek için bir kesme puanı belirlenmemiştir. Kesme puanının 90. yüzdelik sıraya karşılık gelen puan olarak alınması sıklıkla benimsenmektedir. Demir (1997) tarafından yapılan çalışmadaki 500 öğrenci için 90. yüzdelik sıraya denk düşen ölçek puanı 76'dır.

Ölçeğin, Demir (1997) tarafından bildirilen güvenilirlik ve iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alfa yöntemine göre $\alpha=0.83$ olarak, oldukça yüksek bulunmuştur. Ölçek toplam test tekrar-test korelasyonu yüksektir ($r=0.82$). Tek tek maddelerin test tekrar test korelasyonları 0.35-0.66 arasındadır. Madde-toplam puan korelasyonları 0.26-0.52 arasında değişmektedir. Ölçüt bağıntılı geçerlilik (uyum geçerliliği) için Spielberger'in Sürekli Kaygı Ölçeği (ÇSKÖ) ile korelasyona bakılmıştır. Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği (ÇESFÖ)'nün ÇSKÖ ile korelasyonu $r=.6343$ düzeyindedir ($p<0.0001$), ÇSAÖ-Y ile korelasyonu ise $r=0.69$ ($p<0.0001$) olup daha yüksektir. ÇESFÖ'nün uyum geçerliliğinin

yeterli düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçek sosyal fobi olgularını normal kontrollerden ayırt etmektedir. Ölçek' in çocuk ve ergenlerde sosyal fobi belirtilerinin değerlendirilmesi için geçerli ve güvenilir bir araç olduğu sonucuna varılmıştır.

ÇSAÖ-Y ile kıyaslandığında ÇESFÖ'nün daha yüksek iç tutarlılığa, daha iyi düzeyde ölçüt bağıntılı geçerliliğe sahip olduğu, sosyal fobik olguları bu ölçekten daha iyi ayırt edebildiği görülmektedir.

Psiko Eğitim Programının Oluşturulması

Uygulanacak olan grup rehberlik programı olarak Yrd. Doç. Dr. Aynur Eren Gümüş'ün hazırlayıp oluşturduğu, Nobel Yayın Dağıtım tarafından 2010 yılında 2. Baskısı yapılan 13 oturumluk Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma Programı kullanılmıştır. Gümüş, araştırmasının öneriler bölümünde bu programın kısaltılarak ortaokullarda da etkililiğinin test edilebilmesi amacıyla uygulanabileceğini önermiştir. Bu öneri doğrultusunda programın, aynı amacı taşıyan ve tekrar mahiyetinde olan oturumları çıkartılarak oluşturulan 8 oturumluk kısaltılmış formatı ortaokul 6. ve 7. sınıf öğrencilerine uygulanmıştır.

Sosyal Kaygı ile Başa Çıkma Psiko Eğitim Programının genel amacı, sosyal kaygı yaşayan kişilere sosyal kaygıları ile başa çıkmaları için farkındalık ve beceri kazanmaya yardım edecek yaşantılar sağlamaktır. Bu programı, kişileri, sosyal kaygıyı başlatan ve sürdüren etkenlere ilişkin bilgilendiren ve kişilere, sosyal kaygıyla başa çıkmalarına yardımcı olacak becerileri ve farkındalıkları kazandıran, iyileştirme odaklı, bilgilendirmeye ve etkileşime dayanan, yapılandırılmış bir grup psiko eğitim programıdır. Psiko Eğitim programında içerik olarak bilişsel-davranışçı yaklaşımların hâkim olduğu etkinlikler mevcuttur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde deney ve kontrol grubunun sosyal kaygı düzeylerini karşılaştırmak ve grupların ön test-son test puanları arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann-Whitney U Testi ile Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında, .05 anlamlılık düzeyi kriter olarak alınmıştır.

BULGULAR VE YORUM

Deneme Modeli İle Elde Edilen Bulgular ve Yorum

Bu bölümde sosyal kaygı ile başa çıkma grup programının ortaokul 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltma konusunda etkili olup olmadığını ortaya koymak için yapılan istatistiksel veri analiz işlemlerine ve sonuçlarına yer verilmiştir. Deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin sosyal kaygı ön test ve son testine ilişkin ortalama puan ve standart sapma değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri

Grup	Ön Test			Son Test		
	N	\bar{x}	S	N	\bar{x}	S
Deney	10	79,30	14,07	10	71,90	12,08
Kontrol	10	75,60	12,23	10	74,10	11,00

Tablo 2’de görüldüğü gibi, deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ön testte 79,30 iken, bu değer son testte 71,90 olmuştur. Kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalamaları ön testte 75,60 iken, son testte 74,10 olarak saptanmıştır. Buna göre deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı puanlarında, kontrol grubundaki öğrencilerle kıyaslandığında bir azalmanın olduğu söylenebilir. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine ilişkin ön test puanları arasındaki farklara ilişkin karşılaştırmalar ile ilgili bulgular Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ön test puanları arasındaki farka ilişkin bulgular

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	10	11,50	115,00	40,000	.48
Kontrol	10	9,50	95,00		

Tablo 3 incelendiğinde, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin, sosyal kaygı psiko eğitimi görmeden önceki sosyal kaygı düzeyi ön test puanları arasında fark olup olmadığını anlamak amacıyla uygulanan Mann-Whitney U testi sonucunda, U değeri 40,000 olarak $p > .05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı psiko eğitimi görmeden önceki sosyal kaygı düzeyi ön test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine ilişkin son test puanları arasındaki farklara ilişkin karşılaştırmalar ile ilgili bulgular Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri son test puanları arasındaki farka ilişkin bulgular

Gruplar	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Deney	10	10,15	101,50	46,500	.79
Kontrol	10	10,88	108,50		

Tablo 4 incelendiğinde, deney grubuna sosyal kaygı psiko eğitimi uygulandıktan sonra, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri son test puanları arasında fark olup olmadığını anlamak amacıyla uygulanan Mann-Whitney U testi sonucunda, U değeri 46,500 olarak $p > .05$ manidarlık düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeyi son test puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir. Tablo 2 incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı ön test puan ortalamalarının, kontrol grubu öğrencilerinin ön test puan ortalamalarına göre biraz daha yüksek olduğu görülmektedir. Deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı son test puan ortalamaları incelendiğinde ise kontrol grubu öğrencilerinin son test puan ortalamalarına göre daha çok azalma sergilediği görülmektedir. Deney grubu ön test puanlarının kontrol grubu ön test puanlarından fazla olması, iki grubun son test puan ortalamalarını birbirlerine daha da yaklaştırmıştır. Bu nedenden dolayı, deney grubu ile kontrol grubunun son test puan ortalamalarının, ön test puan ortalamalarına göre birbirlerine daha yakın olduğu ve daha az farklılık gösterdiği görülmektedir. Buna göre, deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinde, kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerine nazaran, dikkate değer bir azalma olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinde, ön test ve son testten aldıkları puanlara göre, kendi içlerinde anlamlı bir farklılık gösterip göstermediklerini belirlemeye yönelik olarak uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeyi ön test ve son test puanları arasındaki farka ilişkin bulgular

Gruplar	Testler	N	\bar{x}	SS	Z	p
Deney	Ön Test	10	79,30	14,07	-2,823	,005
	Son Test	10	71,90	12,08		
Kontrol	Ön Test	10	75,60	12,23	-1,592	,111
	Son Test	10	74,10	11,00		

Tablo 5 incelendiğinde, Willcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucuna göre, deney grubundaki öğrencilerin sosyal fobi ölçeğinden aldıkları; sosyal kaygı psiko eğitimi uygulaması öncesi ve sonrası sosyal kaygı puanları arasında anlamlı bir fark vardır ($z=-2.823$, $p<.05$). Bu sonuca göre, sosyal kaygı ile baş etme psiko eğitim programının ortaokul 6. ve 7.sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada anlamlı bir etkisinin olduğu söylenebilir. Tablo 5 incelenmeye devam edildiğinde kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal fobi ölçeğinden aldıkları ön test ve son test sosyal kaygı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($z=-1,592$, $p>.05$). Bu sonuca göre, herhangi bir uygulama yapılmamış olan kontrol grubu öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir değişim olmadığı tespit edilmiştir.

Bu bulgular, uygulanan sosyal kaygı psiko eğitim programının, deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğu hipotezini desteklemektedir. Sonuç olarak, uygulanan sosyal kaygı psiko eğitim programının, deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada olumlu yönde etkili olduğu söylenebilir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde sosyal kaygı ile başa çıkma grup psiko eğitimi programının ortaokul 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltma konusunda etkili olup olmadığına ilişkin elde edilen bulguların tartışma, sonuç ve yorumlarına yer verilmiştir.

Yapılan araştırmanın amacı, sosyal kaygı ile başa çıkma psiko eğitim programının ortaokul 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltma konusunda etkili olup olmadığını incelemektir. Bu bağlamda, sosyal kaygı ile başa çıkma grup programının 6. ve 7. Sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltma konusunda etkili olacağına yönelik hipotezler oluşturulmuş ve elde edilen bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

Araştırmanın hipotezinde sosyal kaygı ile başa çıkma psiko eğitim programının 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltma konusunda etkili olduğu varsayılmıştır. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri puanlarının ön test-son test ortalama ve standart sapma değerlerine bakıldığında; deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinde kontrol grubunda yer alan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerine göre bir azalma olduğu söylenebilir (Tablo 2). Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin, sosyal kaygı psiko eğitim programı uygulanmadan önceki sosyal kaygı düzeyi ön test puanları arasında fark olup olmadığını anlamak amacıyla uygulanan Mann-Whitney U testi sonucunda, iki grubun ön test puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı söylenebilir (Tablo 3). Deney grubuna sosyal kaygı psiko eğitimi uygulandıktan sonra deney

ve kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri son test puanları arasında fark olup olmadığını anlamak amacıyla uygulanan Mann-Whitney U testi sonucunda, iki grubun son test puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı ifade edilebilir (Tablo 4). Deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinde, kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerine göre, dikkate değer bir azalma olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2). Bu durum göz önüne alındığında, uygulanan sosyal kaygı psiko eğitim programının, deney grubundaki öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada olumlu yönde etkili olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinde, ön test ve son testten aldıkları puanlara göre, kendi içlerinde anlamlı bir farklılık gösterip göstermediklerini belirlemeye yönelik olarak Wilcoxon işaretli sıralar testi uygulanmıştır. Uygulama sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin, sosyal kaygı psiko eğitimi uygulaması öncesi ve sonrası sosyal kaygı puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin ise ön test ve son test sosyal kaygı puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 5). Bu durum, uygulanan sosyal kaygı psiko eğitimi programının (deneysel müdahale programı), deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğu hipotezini desteklemektedir. Bu sonuca göre, sosyal kaygı psiko eğitim programının deney grubundaki ortaokul 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada anlamlı bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Sosyal kaygı psiko eğitim programının deney grubundaki 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmadaki etkisinin anlamlı olması, sosyal kaygı psiko eğitim programının kendine has yapısıyla da açıklanabilir. Sosyal kaygı psiko eğitim programında, bilişsel-davranışçı bir yaklaşımın hâkim olduğu etkinlikler ve tekniklerin mevcut olması, programın; düşünce ve davranış değişimine odaklanması, bilgilendirici, öğretici, sosyal beceri ve başa çıkma becerisi (kas gevşetme, nefes alma, olumsuz düşüncüyü fark etme ve değiştirme, hayal etme, örnek olay canlandırma, rol alma vb. egzersizler) kazandırıcı, farkındalık sağlayıcı işlevlerinin olması, vb. etkenler uygulanan psiko eğitim programının başarısını artırmış olabilir.

Öğrencilerin, kendileri hakkındaki olumsuz düşüncelerini aşmaları noktasında birbirlerine destek ve model olmaları, cesaret vermeleri ayrıca sosyal kaygıyla başa çıkma becerilerini yaparak, yaşayarak ve etkileşim içerisinde öğrenmeleri, gelişim adına gösterdikleri gayretlerin grup danışmanı tarafından takdir edilip ödüllendirilmesi, vb. hususların da öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin azalmasına yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca, grup çalışmasının okulda ve ders saatleri içerisinde yapılmasının öğrencilerin düzenli katılımını sağlama da etkili olması, dolayısıyla öğrencilerin psiko eğitim programının bütününe vereceği faydalardan tam olarak istifade etmesi, verilen ev ödevleri sayesinde grup çalışmalarında kazanılan becerilerin pekiştirilmesi gibi hususların da öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin azalmasına yardımcı olduğu düşünülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde sosyal kaygının, grup psiko eğitimi yoluyla azaltılabileceği yönünde bulgulara ulaşılmaktadır. Bilişsel davranışçı tekniklerin sosyal kaygısı olan çocuk ve ergenlerde başarılı bir biçimde kullanılabileceği düşüncesinin sağlanmasında, üç ayrı programın önemli katkıları olmuştur. Bunlar, Kendall'ın (1994) çocuklarda kaygının tedavisi için geliştirdiği "Coping Cat" programı, Albano ve arkadaşlarının uyguladığı ergenlerde sosyal fobinin tedavisine yönelik bilişsel-davranışçı grup tedavisi ve Beidel ve Turner'ın (1998) çocuklar için sosyal etkililik terapisi adını

verdikleri çocuk ve ergenlerde sosyal kaygının azaltılması ve sosyal becerilerin geliştirilmesini amaçlayan programlarıdır.

Konuyla ilgili ülkemizde yapılan çalışmalar gözden geçirildiğinde, Koçak (2001) tarafından hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının etkililiğini belirlemeye yönelik yüksek lisans tez çalışması sonucunda sosyal kaygıyla başa çıkma programının uygulandığı deney grubunun sosyal kaygı düzeyinde anlamlı derecede azalma olduğu görülmüştür.

Ülkemizde gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise ağırlıklı olarak bilişsel-davranışçı yaklaşım temel alınarak, Gümüş (2002) tarafından hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının etkililiği üniversite öğrencilerinden oluşan deney ve kontrol grupları kullanılarak sınanmıştır. Sonuçlar deney grubundaki deneklerin sosyal kaygı düzeylerinin uygulanan programa bağlı olarak farklılaştığını göstermiştir.

Diğer bir çalışmada ise Palancı (2004) tarafından, lise ve üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu yardım programı geliştirmiş ve uygulama sonucunda bu yardım programının, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyinde anlamlı bir azalma sağladığını ortaya koymuştur.

Bir başka çalışmada ise Aydın (2006) tarafından sosyal kaygı düzeyini azaltmak için bir bilişsel-davranışçı grup terapisi programı geliştirilmiştir ve uygulama sonucunda deney grubundaki ergenlerde sosyal kaygı ve ilişkili bilişsel hatalarda azalma bulunmuştur. İfade edilen çalışma bulguları yapılan bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Sonuç olarak, araştırmanın bulgularına göre; deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinde, kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerine oranla, anlamlı bir azalma olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla uygulanan sosyal kaygı psiko eğitim programının, deney grubundaki ortaokul 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada olumlu yönde etkili olduğu söylenebilir. Bu sonuç ülkemizde ve yurt dışında sosyal kaygı konusuyla ilgili yapılan diğer deneysel çalışmaların sonuçlarıyla tutarlılık göstererek, sosyal kaygı psiko eğitimine yönelik yapılan grup çalışmasının yararını bir kez daha ortaya koymuştur.

Sosyal kaygı ile başa çıkma grup psiko eğitim programının ortaokul 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltma konusunda etkili olup olmadığını belirlemeye yönelik olarak yapılan araştırma bulgularına dayalı olarak, ulaşılan sonuçlar çerçevesinde faydalı olabileceği düşünülen öneriler aşağıda belirtilmiştir:

1. Bu çalışma ortaokul 6. ve 7. sınıf öğrencileriyle sınırlı tutulmuştur. Bundan sonraki araştırmalarda sosyal kaygı psiko eğitim programının farklı özellikte gruplardaki etkisini ortaya koymak açısından değişik yaş gruplarıyla ve daha büyük örneklem gruplarıyla çalışılabilir.
2. Bu çalışmada bilişsel-davranışçı yaklaşım temel alınmıştır. Dolayısıyla farklı kuramsal yaklaşımlar temel alınarak, sosyal kaygı düzeyini azaltmaya yönelik psiko eğitim programlarının geliştirilebilir ve etkili olup olmadığı incelenebilir.
3. Yapılan sosyal kaygı psiko eğitimi grup çalışmasının etkililiği, izleme çalışmasıyla denetlenebilir.
4. Bu çalışmadan elde edilen bulguların değerlendirilmesinde örneklemin sınırlılığı ve oluşturulduğu sınıf düzeyleri dikkate alınarak genelleme yapılabilir.
5. Sosyal kaygı psiko eğitimi grup çalışmasının istenilen sonuca ulaşması için, çalışmanın saati, çalışma yapılacak yerin uygunluğu, katılımcıların gönüllülüğü vb. etmenlerin özenle planlanması gerektiği düşünülebilir.

6. Okul rehberlik çalışmalarına olumlu katkılar sağlaması açısından, sosyal kaygı konusunda grupla psikolojik danışma ile ilgili bilgi ve becerilerinin artırılması için okul danışmanlarına hizmet içi eğitim programları düzenlenebilir.
7. Okullardaki sosyal kaygı düzeyi yüksek olan öğrenciler belirlenip, bu öğrencilere okul danışmanlarınca sosyal kaygı psiko eğitimi verilebilir. Ayrıca, sosyal kaygı grup psiko eğitimleri bireysel danışma çalışmalarıyla da desteklenebilir.
8. Okuldaki öğretmenlere, sosyal kaygı psiko eğitim programının amacı ve önemi anlatılabilir, kendilerine düşen görevler hakkında öğretmenler bilgilendirilebilir. Böylelikle, sosyal kaygı grup psiko eğitimlerinin verimliliği artırılabilir.
9. Sosyal kaygıyı yenme adına, öğrencilerin, okul içi ve dışı çeşitli kültürel ve sosyal etkinliklere katılmaları özendirilip teşvik edilebilir.
10. Sosyal kaygı düzeyleri yüksek olan öğrencilerin ailelerine, sosyal kaygı psiko eğitim programının amacı, önemi ve grup çalışmasında izlenecek aşamalar anlatılabilir, aileye düşen görevler hakkında aileler bilgilendirilebilir. Böylelikle, sosyal kaygı grup psiko eğitimlerinin verimliliği artırılabilir.

KAYNAKLAR

- Aydın, A. (2006). Ergenlerde sosyal anksiyeteyi azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Beck, T. A. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (Çev: A. Türkcan). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Demir, T. (1997). Çocuk ve ergenlerde sosyal fobi: epidemiyolojik bir çalışma. *Tıpta Uzmanlık Tezi*. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Psikiyatrisi Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24.
- Doğan, T. (2009). Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adapazarı.
- Gümüş, E. A. (2006). *Sosyal kaygı ile başa çıkma*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kalkan, N. (2008). Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel-davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, A.K. (2004). *"Ben değeri" tiryakiliği*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- 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.
- Sevinçok, L., Şahin, M., Yüksel, N. (1998). Sosyal fobi ve çekingen kişilik bozukluğu: sosyal fobili bir grup hasta üzerinde kavramsal bir tartışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 9 (1), 38-42.
- Solmaz, M., Sayar, K., Özer, A. Ö, Öztürk, M. & Acar, B. (2000). Sosyal fobi hastalarında aleksitimi, umutsuzluk, depresyon: Kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3, 235-241.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 247-253.
- Yolaç, P. (1996). Sosyal fobi ve bilişsel-davranışçı tedavi yaklaşımları. (Edt: I. Savaşır, G. Boyacıoğlu, E. Kabakçı). *Bilişsel-davranışçı terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

The Effect of Social Anxiety Management Training Program on Secondary School Students

Pervin NEDİM-BAL³ & Mustafa ÖNER⁴

Introduction

Social anxiety is one of the most serious psychological problems of students. That is why it is necessary to apply group psychological counseling for students with higher social anxiety in order to enhance their ability to manage and cope with their anxiety. This study is useful to help students discover the sources of their anxiety so they can control it.

This research investigated the effect of social anxiety management training program on 6th and 7th grade secondary school students. The following hypotheses were derived from this goal:

1. There is no significant difference between the experimental group and control group in terms of pre-test.
2. There is no significant difference between the control group pre-test and control group post-test.
3. There is a significant difference between the experimental group post-test and control group post-test.
4. There is a significant difference between the experimental group pre-test and experimental group post-test.

Method

One hundred students (37 female, 63 male) from Private Zümürüt Secondary School in Bandırma participated in the study during the 2012-2013 academic year. The Social Anxiety Inventory (pre-test) was given to 100 students of mixed gender. Twenty students with higher social anxiety, according to the inventory, were randomly selected and divided into experimental and control groups. Training was only given to the experimental group for eight sessions. Each session lasted about an hour and a half. After the training, the same inventory was conducted on both the experimental and control groups as the post-test.

In this study, students' social anxiety was measured by the inventory developed by Demir (1997) and called "Çapa Social Anxiety Inventory for Children and Adolescents". This inventory measures social anxiety in children and adolescents more than 10 years old. The inventory is structured and measures fixed intervals. This Likert-type scale consists of 25 items –ten items were directly related to the school and classroom environment and the other 15 items were selected from situations that cause social anxiety, including writing, eating, drinking or talking in the presence of people. The sample scores the items between 1 through 5 according to how appropriate the statement is for the student. If the statement is not at all appropriate, the sample scores 1. If it is a little appropriate, the sample scores 2. If the statement is sometimes appropriate, the sample scores 3. If it is often appropriate, the sample scores 4. If the statement is always appropriate, the sample scores 5. There is no cut point for the inventory. The reliability and internal consistency of the inventory was calculated by Cronbach's Alpha and had high value ($\alpha = 0.83$). Total test-retest correlation also was high

³ Assist. Prof. Dr. - Fatih University Education Faculty - pervinbal@fatih.edu.tr ⁴ MA Student - Fatih University Education Faculty - onermustafa78@hotmail.com

⁴ MA Student - Fatih University Education Faculty - onermustafa78@hotmail.com

($r=0.82$). The items, in one by one test-retest correlations, range from 0.35 to 0.66. The correlations of the total items range from 0.26 to 0.52. The correlation of the validity of the inventory with Spielberger's Continuous Anxiety (ÇSKÖ) was $r=0.6343$ ($p<0.0001$) and the correlation of the validity of the inventory with ÇSAÖ-Y was $r=0.69$ ($p<0.0001$). As a result, the inventory was reliable and valid measuring social anxiety in children and adolescents. The independent variable in this study is a social anxiety management training program designed by Gümüş (2010). The short vision of this program, which was structured and effective in decreasing social anxiety, was used to develop the training program.

Findings

The general goal of this program was to teach the students with high social anxiety to overcome their anxiety by helping them explain their feelings and thoughts, control their physiological changes, bring out their irrational thoughts and use a rational thoughts system, and gain new skills and behavior to control their emotional response during social interactions. The sub-goals of the sessions are the following:

1. Inform the students about the definition of social anxiety, and how and when social anxiety appears.
2. Explain the cognitive, behavioral and physical dimensions of social anxiety.
3. Give information about the negative consequences of social anxiety on the individual's life.
4. Train the students to control their bodies' reactions against social anxiety by breathing naturally and stretching their muscles.
5. Train the students to identify the automatic negative thoughts and systematic thoughts errors.
6. Train the students to identify their basic beliefs that are not functional in relation to social anxiety and exchange these beliefs with functional ones.
7. Train the students to develop their self-esteem by changing their automatic negative thoughts related to their self-concepts.
8. Emphasize the students' strengths.
9. Train the students to develop positive thoughts related to their self-concepts by giving themselves positive feedback.
10. Teach the students to discriminate between irrational and rational thinking.
11. Teach the students to catch their irrational thoughts and develop more rational thoughts in a situation that causes social anxiety.
12. Help the students imagine some situations that cause social anxiety and train them to try to manage their social anxiety by role-playing.

This study used a pretest/posttest control group design. The Mann-Whitney-U and Wilcoxon tests were used to analyze the results. The results showed no significant difference between the experimental group pre-test and control group pre-test. Therefore the social anxiety level in the experimental and control groups was similar before conducting the social anxiety management training program. Also there was no significant difference between the control group pre-test and control group post-test. The control group wasn't exposed to any treatment; therefore, the students' anxiety level in the control group didn't change. There was no significant difference between the experimental group post-test and control group post-test. However, there was a significant difference between the experimental group pre-test and post-test. This study's main hypothesis suggested that the social anxiety

management training program would decrease secondary school students' social anxiety. The results showed that the social anxiety management training program caused a decrease in the experimental group's social anxiety. The control group did not show any significant differences in social anxiety scores. The experimental group showed significantly lower social anxiety. Consequently, it can be said that such training decreased social anxiety. The relevant researches also supported these findings. Similar techniques that were used to cope with social anxiety also decreased social anxiety.

All participants said they found the social anxiety management training program useful and they were more comfortable interpersonally in a group setting as the sessions proceeded. During the sessions, most of the group members successfully role played and seriously participated in the exercises. According to the results, such training decreased the secondary school students' social anxiety.

Similar studies may be applied at different educational levels in the future. Also the effects of the social anxiety management training program can be investigated using different variables (age, sex, etc.), and comparing the results with the results of this study. Also this study is based on cognitive-behavioral approaches similar studies can be done using other approaches in order to develop different social anxiety management training programs to reduce social anxiety. In addition, in-service training on social anxiety management may be given to counselors and teachers at schools. Follow-up studies may be done to test the effectiveness of the social anxiety management training program over time.

Key Words: Anxiety, Social-anxiety, Social-anxiety training

Atıf için / Please cite as:

Nedim-Bal, P. & Öner, M. (2014). Sosyal kaygı ile başa çıkma psiko eğitim programının ortaokul öğrencileri üzerindeki etkisi [The effect of social anxiety management training program on secondary school students]. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi - Journal of Educational Sciences Research*, 4 (1), 335-348. <http://ebad-jesr.com/>