

## **Ergenlerde İletişim Becerileri Psiko-Eğitim Programının Sosyal Fobi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**

Yrd. Doç. Dr. Yusuf BİLGE

Yrd. Doç. Dr. Yıldız BİLGE

*İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi*

*Sağlık Bilimleri Üniversitesi*

Gülşah ERTEKİN

*İstanbul Üniversitesi*

### **ÖZET**

Grup danışmanlığı bireysel danışmanlıktan daha kolay uygulanabilir ve sonuçlarının gözlenebilir olması dolayısıyla birçok problemin çözümü üzerinde etkili bir yöntemdir. Araştırmanın amacı, bilişsel ve bilişsel-davranışçı grup danışmanlığı metotları kullanılarak 9. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmaktır. Araştırma grubu yüksek kaygı yaşayan öğrenciler arasından gönüllü olarak seçilmiş olan 10 öğrenciden oluşmaktadır. Bu öğrencilerle 10 oturumluk bir psiko-eğitim programı çalışması yapılmıştır. Araştırmada ölçek olarak Çapa Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ÇESFÖ) kullanılmıştır. Veri analizinde bağımsız gruplar için Wilcoxon testi kullanılmıştır. Uygulanan grup çalışmasının ergenlerin sosyal fobisinin azalması üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Çalışma bulgularından hareketle ergenlerin sosyal fobisinin azaltılmasında iletişim becerileri grup rehberliği programının yararlı olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Fobi, İletişim Becerileri, Grup Danışmanlığı.

## **An Investigation Of The Effect On Social Phobia Of Communication Skills Psycho-Education Program In Adolescents.**

### **ABSTRACT**

Group counselling is more effective method than individual counselling because of easier applicaton and observable consequences over the many problems. The aim of this study was to reduct social anxiety of 9th grade students by using cognitive and cognitive-behavioral group counselling methods. The sample consisted of 10 volunteered subjects who had high social anxiety which was attend the experimental group. There has been conducted 10 sessions of psycho-education study with these students. "Çapa Social Anxiety Inventory for Children and Adolescents" was used as a measurement in this study. Data analyzed by using independent Wilcoxon test. As a result, the applied group study was effective by reducing social anxiety on adolescents. According to the results, it could be concluded that group counseling with communication skills has a positive effect on adolescents of reducing anxiety.

**Keywords:** Social Anxiety, Communication Skills, Group Counseling.

## Giriş

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) sınıflandırmasına göre kaygı (anksiyete) bozuklukları, “aşırı korku ve kaygı özelliklerini paylaşan bozuklukları ve ilişkili davranışsal bozuklukları kapsar.” Kaygı bozukluklarından biri olan toplumsal kaygı bozukluğu (sosyal fobi) ise “kişinin başkaları tarafından değerlendirilebilecek olduğu toplumsal durumlarda belirgin ya da yoğun bir korku ya da kaygı duymasidir” (APA, 2013). Sosyal fobinin temelinde başkalarının kişinin kendisi hakkında ne diyeceğiyle ilgili yargılamalar konusunda hissettiği korku vardır (Cüceloğlu, 1991). Schlenker ve Leary’ye (1982) göre, çekingenlik, sosyal kaygı, buluşma kaygısı, sahne korkusu, iletişim zorluğu, konuşma kaygısı, utanma gibi isimlerle anılan sosyal fobi, gerçek ya da hayali sosyal ortamlarda herhangi bir kişisel değerlendirmenin varlığından veya olasılığından kaynaklanan kaygı olarak tanımlanabilir.

Olumsuz sosyal-değerlendirici uyaranlara özel bir dikkatin söz konusu olduğu (Rapee ve Heimberg, 1997; Schultz ve Heimberg, 2008) sosyal fobi, sıklıkla geç çocuklukta ya da erken ergenlikte başlar (Pine ve McClure, 2007). Kessler ve diğerlerine göre (2005) ise sosyal fobi en erken 5 yaşında başlar ve 12 yaş civarında zirveye ulaşır. Tedavi edilmezse ergenliğe ve sonunda yetişkinliğe doğru kronik bir seyir izler (Yonkers, Dyck ve Keller, 2001). Sosyal fobili kişiler toplumsal durumlarda titreme, terleme, kızarma, kekeleme gibi kaygı belirtileri gösterdiği için örneğin, eli titreyecek korkusuyla yazmaktan, yemekten, içmekten ya da terleme korkusu olan biri el sıkışmaktan kaçınabilir (APA, 2013). Topluluk önünde konuşmakla ilgili kaygı duyan bir birey için yeteneklerinin ve iş performansının etkilenmesi gibi durumlar da yaşanabilir (Pine ve McClure, 2007). Sosyal fobi aynı zamanda düzelme oranı düşük (Keller, 2003), sosyal, eğitimsel ve mesleki işlevlerde anlamlı bozulmalara yol açan (Stein ve Kean, 2000) bir bozukluktur.

Tanı sınıflandırma sistemleri dışında da sosyal fobiyi tanımlama çalışmaları yapılmıştır. Dünya Psikiyatri Birliği Sosyal Fobi Çalışma Grubu, sosyal fobinin temel özelliklerini şu şekilde belirlemiştir (Montgomery, 1995, akt.: Yolaç, 1996:55):

1. Sosyal ortamlarda davranışlarının başkaları tarafından incelenme ve yargılanma korkusu.
2. Küçük düşme veya utanç duyma olasılığı olan durumlarda belirgin performans korkusu.
3. Korkulan durumlardan sürekli kaçınma davranışı.

Sosyal fobi tanısına ilk olarak 1980 yılında DSM-III'te yer verilmiştir. Ancak bu terimi ilk kez 1966 yılında Marks ve Gelder kullanmıştır. Onlar bu bozukluğu “Diğer insanların yanında yeme, içme ve yazma korkusu; özellikle kızarma, titreme ya da kusma korkusu” olarak tanımlamışlardır (Emmelkamp, Bouman ve Scholing, 1994).

Her genç ya da her insan topluluk önünde konuşmak, iş başvurusunda bulunmak, sahneye çıkmak gibi özel sosyal durumlarda geçici stres durumları yaşar, ancak bazı gençlerde yaşanan kaygı düzeyi onların bu tür sosyal durumlardan kaçınmasına neden olacak kadar şiddetli bir düzeydedir. Bu noktada ise yaşanan stres normal olmaktan çıkar ve patolojik bir düzeye taşınmış olur.

Ergenlik dönemindeki gençler için popüler olmak da oldukça önemlidir buna karşın sosyal fobik ya da içedönük gençler bunu gerçekleştiremez ve bu durum ergenlerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkiler (French ve Conrad, 2001). Yine bu dönemde gençlerin çekingen olma, sosyal ilişkiler başlatma ve diğerleriyle tartışma durumlarında zorlanma gibi deneyimleri sıkça yaşadıkları da söylenebilir (Jones, Hobbs ve Hockenbury, 1982). Yani ergenlik dönemindeki gençler hem kendini ortaya koyma ve beğenilme isteği taşır hem de bunu nasıl yapacaklarını bilememekten dolayı çekingen, kendini ifade edemeyen bir tutumla sosyal ilişkilerden kaçınma isteği içindedir. Bu iki istek arasındaki çatışma sosyal fobisi olan gençler için daha zor bir süreç olarak yaşanır ve sosyal ortam ve ilişkilerden kaçınma ergenlikle birlikte artış göstermeye başlar.

Sosyal fobinin ergenlerde yaygınlığına ilişkin yapılmış çalışmalarda %5-%15 arasında yaygınlık oranları bildirilmektedir (Heimberg, Stein, Hiripi ve Kessler, 2000; Kessler ve diğ., 2005). Bayramkaya, Toros ve Özge (2005), ergenler üzerinde yaptığı çalışmada ergenlerde %14.4 sosyal fobi saptamış ve sosyal fobi ile depresyon arasında pozitif ilişki (korelasyon) olduğunu belirtmişlerdir. İzgiç ve diğ. (2000) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada sosyal fobinin yaygınlığını yaklaşık %10, Dilbaz (2002) ise %22 olarak bulmuşlardır. Demir'in (1997) üç ayrı okulda ilköğretim 4-8 sınıflarında öğrenim gören 1482 öğrenciyle yaptığı epidemiyolojik bir çalışmada sosyal fobi yaygınlık oranı %3.9 olarak belirlenmiştir. DSM-5'te ise Birleşik Devletler için sosyal fobinin 12 aylık görülme sıklığı öngörüsü %7'dir. Ancak dünyanın büyük bir kesimi için bu oranın %0,5-2 arasında olduğu öngörülmektedir, Avrupa'da ortalama görülme sıklığı ise %2,3'tür. Çocuk ve ergenlerdeki görülme sıklığı da erişkinlerinkine benzerdir (APA, 2013). Kessler ve diğerlerinin (2005) gerçekleştirdiği Ulusal Eştanı Çalışmasında sosyal fobi alkol kullanımıyla yüksek oranda birlikte bulunmuştur. Ayrıca sosyal fobi depresyonla (McTeague ve diğ., 2009; Stein ve diğ. 2001) ve anksiyete bozukluklarıyla (Lang ve McTeague, 2009) birlikte de görülmektedir.

Erath, Flanagan ve Bierman (2007), sosyal fobi puanı yüksek 84 ortaokul öğrencisiyle yaptığı çalışmada azalmış akran kabulü ve artan akran mağduriyeti ile sosyal anksiyete arasında yüksek pozitif korelasyon saptamışlardır.

Calvete ve ark. (2013), tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada ise, sosyal fobiye yol açan uyumsuz şemaların önemine vurgu yapılmıştır. Yaş ortalaması 13,43 olan 1052 ergenin (499 kız, 553 erkek) katıldığı bu çalışmada, öğrencilerin olumsuz inançları saptanmış, kendileri ile ilgili olumsuz değerlendirmeye ve olumsuz öz-saygıya sahip öğrencilerin bir yıl sonra ve iki yıl sonraki sosyal fobi düzeyleri ölçülmüş ve bu öğrencilerin zaman içinde sosyal fobi belirtileri gösterdiği saptanmıştır.

İletişim, insanların sosyal ilişkileri başlatması ve sürdürmesi yoluyla sosyal etkileşimler içinde olmaları durumudur (Hazen ve Black,1989). Cüceloğlu'na (1997) göre ise iletişim, insanlar arasındaki düşünce ve duygu alışverişidir.

Dökmen (2008) iletişimi “bilgi üretme, aktarma ve anlamlandırma süreci” olarak tanımlamakta ve iletişimin gerçekleşmesi için iki insan, iki hayvan, bir insan ile bir hayvan veya bir insanla bir makine gibi iki sitemin bulunması gerektiğini ifade etmektedir. Kısaca iletişim, insanların ortaklaşa bir şekilde toplumsal gerçekliği yarattığı ve düzenlediği bir süreçtir (Trenholm ve Jensen, 1996).

Sosyal fobinin seyirci önünde hareket etmek, gösteri ya da konuşma yapmak, önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak gibi performans gerektiren durumlarda ortaya çıkan bir yapıda olduğu dikkate alındığında iletişim becerileriyle sosyal fobi arasında karşılıklı bir etkileşimin olduğu görülebilir. Bu yüzden iletişim becerileri konusunda yapılan çalışmaların sosyal fobiyi de iyileşme yönünde olumlu etkileyebileceği söylenebilir.

Okul ortamları ergenlerin iletişim kurmalarını gerektirmesi açısından oldukça geniş imkânlarla sahip ortamlardır. Bu özellikleriyle de sosyal fobinin ana semptomu olan iletişim kurma ve sosyal ilişkiden kaçınma durumlarının sıklıkla yaşandığı ortamlardır.

Sosyal fobi, özellikle okul ortamında tedavi edilmesi mümkün bir bozukluktur (Fisher, Masia-Warner ve Klein, 2004; Ryan ve Warner, 2012) ayrıca sosyal fobi doğası gereği grup danışmanlığı için de idealdir (Ryan ve Warner, 2012). Dolayısıyla okul ortamlarında yapılacak iletişim odaklı grup danışmanlığı çalışmaları sosyal fobinin tedavisi anlamında etkin bir rol üstlenebilir. Ayrıca erken dönemde sosyal fobi düzeyi yüksek olan ergenlere yapılacak psikososyal müdahalelerin, sosyal fobi

belirtilerini azaltmasının yanı sıra yatkınlığı olan ergenlerde ise problemin ortaya çıkmasını engelleyebileceği düşünülmektedir.

Literatürde psikososyal müdahalelerin sosyal fobi semptomlarının şiddetini azalttığını gösteren çalışmalar (Goldin ve diğ., 2012; Moscovitch ve diğ., 2012; Segool ve Carlson 2008) bulunmaktadır.

Çocuk ve ergenlerde sosyal fobinin tedavisi ile ilgili literatür incelendiğinde yapılan araştırmaların genelde bilişsel-davranışçı grup terapi çalışmaları (Fedoroff ve Taylor, 2001; Heimberg, 2001; Öst, Cederlund ve Reuterskiöld, 2015; Rowa ve Antony, 2005) ve okul temelli müdahaleler (Fisher, Maisa-Warner ve Klein, 2004) şeklinde olduğu görülmektedir.

Bilişsel-Davranışçı tekniklerin kullanıldığı ve bu çalışmaların sonuçlarının sosyal fobiyi azaltmada etkili olduğunu belirten çok sayıda çalışma olduğu için burada sadece birkaç örneğe yer verilmiştir. Yurtdışında yapılan bir araştırmada sosyal fobi bozukluğu olan 8-13 yaş arası 75 katılımcıya 12 seanslık bilişsel davranışçı grup tedavisi uygulanmıştır. Tedavi sonrası çocuklar, tedavi öncesi ve sonrası sosyal fobi seviyelerinde azalma olduğu yönünde bildirimlerde bulunmuşlardır (Kley ve diğ., 2012). DSM-IV ölçütlerine göre sosyal fobi tanısı alan 13-18 yaş arası on iki ergenin, random bir şekilde iki gruba ayrılarak bir gruba Bilişsel-Davranışçı terapinin uygulandığı diğer grubun ise bekleme listesine alındığı bir çalışmada tedavi alan gruptaki ergenlerin bekleme listesinde olanlara göre anlamlı bir iyileşme gösterdiği görülmüştür (Baer ve Garland, 2005).

Ülkemizde sosyal fobiye yönelik yapılan araştırmaların neredeyse hemen hepsi tarama çalışması veya korelatif çalışmalar (Aydın ve Tekinsav-Sütçü, 2007; Eriş ve İkiz, 2013; Erkan, 2002; Gültekin ve Dereboy, 2011; Hamarta, 2009; Keskin ve Orgun, 2007; Palancı, 2004; Solmaz, Gökcalp ve Babaoğlu, 1999) şeklindedir.

Yurtdışında yapılan çalışmalar tespit aşamasını geçerek müdahalelere yönelik araştırmaları içerirken ülkemizde sosyal fobinin tedavisini hedefleyen deneysel çalışmalara pek rastlanmamaktadır. Literatürde sosyal fobinin sağaltımını amaçlayan az sayıda çalışma (Aydın, Tekinsav-Sütçü ve Sorias, 2010; Eren Gümüş, 2002; Koçak, 2001; Nedim Bal ve Öner, 2014) bulunmaktadır. Bu çalışmalardan Aydın, Tekinsav-Sütçü ve Sorias'ın (2010) çalışmasında, sosyal fobiye yönelik uygulanan okul temelli Bilişsel-Davranışçı Grup Terapisi (BDGT) programlarıyla tutarlı olarak tedavi grubundaki ergenlerde sosyal anksiyete ve bununla ilişkili bilişsel hatalarda azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eren Gümüş'ün (2002) çalışmasında ise, bilişsel-davranışçı yaklaşımı temel alarak hazırlanan sosyal fobiyle başa çıkma programı

üniversite öğrencilerine uygulanmış deney ve kontrol grubundaki deneklerin sosyal fobi düzeylerinde farklılık olduğu ve deney grubundaki öğrencilerin sosyal fobi düzeylerinde azalma gözlemlendiği ve bu azalmanın da uygulanan sosyal fobiyle başa çıkma grup programından kaynaklandığı yönünde bulgular elde edilmiştir. Koçak (2001) tarafından lise 9 ve 10. sınıf öğrencileriyle yapılan çalışmada, sosyal kaygıyla başa çıkma programının uygulandığı deney grubunun sosyal fobi düzeyinde anlamlı derecede azalma olurken hiçbir uygulama yapılmayan kontrol grubu ve etkileşim grubu olarak planlanıp yürütülen plasebo grubunun sosyal fobi düzeyinde anlamlı bir değişiklik olmamıştır. Bu da, sosyal beceri temelli bilişsel davranışçı grup programlarının sosyal fobiyle başa çıkmada olumlu sonuçlara yol açtığını göstermektedir. Ortaokul öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada (Nedim Bal ve Öner, 2014) ise Eren Gümüş'ün geliştirdiği sosyal kaygıyla başa çıkma psiko eğitim programı uygulanmış ve programın deney grubundaki öğrencilerin sosyal fobi düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca sosyal fobiyle ilgili olmamakla birlikte kaygıyı azaltma konusunda yapılmış bir başka çalışma ise Yavuzer, Gündoğdu ve Dikici'nin (2010) uyguladığı yaratıcı drama temelli grup rehberliği çalışmasıdır. Bilişsel-davranışçı teknikler kullanılarak yapılmış olan bu çalışma sonucunda, yaratıcı drama temelli grup rehberliğinin durumluk kaygıyı azaltmada etkili olduğu ancak sürekli kaygıyı azaltmada etkili olmadığı bulunmuştur.

### **Araştırmanın Amacı**

Çalışmamızda sosyal fobi puanı yüksek öğrencilerle yapılacak bir iletişim becerileri psiko-eğitim programının öğrencilerin sosyal fobi puanlarında bir düşüşe yol açıp açmayacağına incelenmesi amaçlanmıştır. Sosyal fobinin belirtilerinde de görülebileceği gibi sosyal fobili bir bireyin en fazla zorlandığı durumlar arasında konuşma, iletişimi başlatma ve sürdürme, kendini ifade etme vb. yer almaktadır. Bu noktadan hareketle iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik olarak yapılacak bir çalışmanın sosyal fobinin belirtilerinin azaltılması yönünde olumlu bir katkı sağlayacağı düşünülerek çalışmamızda uyguladığımız program, sosyal kaygıyı azaltma programı şeklinde değil iletişim becerilerini geliştirme odaklı olarak planlanmıştır.

Bu çalışmanın amacı, iletişim becerileri psiko-eğitim programının 9. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkili olup olmadığını incelemektir.

Ayrıca araştırmamızın hipotezini test etmek amacıyla bilişsel-davranışçı tekniklerden yararlanılarak iletişim becerilerini geliştirmeyi hedefleyen bir psiko-eğitim programı hazırlanmış ve bu programın sosyal fobi puanları üzerindeki etkisi sınanmaya çalışılmıştır.

### **Araştırmanın Hipotezi**

İletişim becerileri psiko-eğitim programı uygulanan deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olacaktır.

### **Yöntem: Araştırmanın Deseni**

Bu araştırmanın deseni, tek grup ön test- son test deneme modelidir.

### **Katılımcılar**

Tarama çalışması, Şükran Ülgezen Kız Teknik ve Meslek Lisesi 9. sınıf öğrencilerinden 84'ü kız, 12'si erkek olmak üzere toplam 96 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Öğrencilere, Demir (1997) tarafından geliştirilen Çapa Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma grubunun seçimi ise ölçek puanlarına göre yapılmıştır. Öğrencilerin ölçek puanları hesaplanmış ve sosyal fobi puanı en yüksek ilk 20 öğrenci arasından, gönüllülük esasına göre 10 kız öğrenci seçilerek çalışma grubu oluşturulmuştur. Uygulanan iletişim becerileri psiko-eğitim programının içeriği deney grubundaki bireylerin temel problemi olan “sosyal bir grup içinde bulunmayı ve bir topluluk içinde çeşitli etkinliklere katılmayı” kapsamaktadır. Oluşturulacak bir kontrol grubunda da hiçbir etkinlik gerçekleştirilmeyecek olsa da bir araya getirilme söz konusu olacağı için, bu durum bir arada bulunmanın etkisinin değerlendirilmesini ve deney grubuyla karşılaştırılabilir sonuçlar elde edilmesini engelleyecektir. Bu nedenle ayrıca bir kontrol grubu oluşturulmamıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği (ÇESFÖ): Demir (1997) tarafından geliştirilen ölçek 10 yaş üzeri çocuk ve ergenlere uygulanabilmektedir. 5'li likert tipi bir ölçek olan ÇESFÖ'de 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. Ölçekte özellikle okul ve sınıfta ortaya çıkabilecek sosyal fobik durumların ölçülmesini amaçlayan 10 madde bulunmaktadır. Ayrıca sosyal anksiyete durum ve ortamlarına ilişkin (başkalarının önünde yazı yazmak, bir şeyler yemek ya da içmek, konuşmalara katılmak) somatik belirtileri araştırmaya yönelik ifadeler de ölçeğe eklenerek toplam 25 maddeden oluşan bir ölçek haline getirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı  $r=0.82$  ve kesme puanı ise 76 olarak saptanmıştır. Bu ölçekten 76 ve üstü puan alanlar sosyal fobik olarak değerlendirilmektedir (Demir ve diğ., 1999).

## **İletişim Becerileri Psiko-eğitim Programı**

İletişim becerileri psiko-eğitim programı eğitsel bilgiler sunma ve iletişim becerileri eğitimi olmak üzere iki bölüm olarak hazırlanmıştır. Programda daha çok iletişim becerilerini hedef alan tekniklere ağırlık verilmeyle birlikte duygu, düşünce, davranış (3D) kavramları, iletişim teknikleri ve iletişim hatalarına dair bilgilerin öğrencilere aktarımı ve örneklerle değerlendirilmesi de yer almaktadır. Programın içeriğinin her iki bölümünde de bilişsel davranışçı yaklaşım benimsenmiştir ve “rol oynama”, “beceri eğitimi”, “ev ödevleri”, “iltifat etme”, “model olma”, “günlük kaydı”, “sözleşme”, “pekiştirme”, “otomatik düşünce” teknikleri kullanılmış ve yaratıcı drama ısınma oyunlarından da yararlanılmıştır. Çalışmanın iletişim becerileri eğitimi kapsamında “Atılgnlık Eğitimi” ve “Ben Dili Egzersizleri” de uygulanmıştır. Program her biri 90 dakika olmak üzere 10 oturumdan oluşmaktadır. Her oturum önceki oturumun özetlenmesi, -varsa- ev ödevlerinin kontrol edilmesi ile başlamıştır. Tüm oturumların sonunda katılımcılardan o oturuma ilişkin duygularını ve düşüncelerini grupta paylaşmaları istenmiştir. Oturumların içerikleri ve amaçları kısaca aşağıda açıklanmıştır:

1. oturumda öncelikle öğrencilere grup çalışması hakkında bilgi sunulduktan sonra öğrencilerle tanışma, topluluk önünde kendini tanıtmaya ve etkin dinleme becerisi gösterebilmek hedeflerini gerçekleştirecek çalışmalar yapılmıştır.

2. oturumda iletişimde karşılaşılan engeller (iletişimin 13 engeli) konusunda bilgi verildikten sonra iletişimde dinlemenin önemi ve iletişim engellerinin farkına varılması yoluyla kendilerini açma egzersizleri yapılmıştır.

3. oturumda iletişimde olumlu-olumsuz duyguları fark etme, öfkeyi ifade etme ve bu duyguları yönelttiğimiz kişinin durumunu anlama amacı çerçevesinde “boş sandalye” tekniği uygulanmıştır.

4. oturumda olumlu ve olumsuz duygular “empati kurma” etkinliği çerçevesinde ele alınmış, empati öğrencilerden bir hafta boyunca empati kurdukları kişi ve olaylar hakkında günlük tutmaları istenmiştir.

5. oturumda benlik saygısını geliştirme amacıyla öğrencilerin grup üyelerinin güçlü yönlerini görebilmeleri ve benlik saygısı ile ilgili olumsuz otomatik düşüncelerini değiştirmeleri yönünde farkındalık kazandırılmıştır.

6. ve 7. oturumlarda “İnsan ilişkilerinde iyi olmak için, küsmek, çekip gitmek yerine yüreğinin sesini dinle, çatışmakta olduğun kişilerle uzlaş.” bakış açısını öğrencilere kazandırabilmek amacıyla atılgnlık eğitimi çalışmaları yapılmış ve bu çerçevede sosyal durumlarda gürışken



davranış gösterebilme, girişken davranışı, saldırgan ve pasif davranışlardan ayırt etme, girişken davranma hakkına sahip çıkma, duygu, düşünce ve istekleri girişken davranışlarla ifade etme temaları rol oynama yöntemiyle işlenmiştir.

8. oturumda “Ben Dili-Sen Dili” kavramları örneklerle ele alınmış, olası tepkiler ve örnek durumlarla ilgili alıştırmalar yapılmış ve ben dilini kullanma ödevi verilmiştir.

9. oturumda mevcut ilişkileri iyileştirme amacıyla mükemmeliyetçi düşünceleri tanıyabilme, reddedilme duyarlılığı ve kontrol edilebilir inançlar oluşturma üzerinde duygu ve düşünce paylaşımı yapılmıştır.

10. oturumda diğer oturumlarda yapılan çalışmalar hatırlatılmış ve grup üyeleriyle “iltifat etme” etkinliği gerçekleştirilerek grup sonlandırılmıştır.

### **Bulgular ve Sonuçlar**

Tek grup, ön test ve son testli deneysel bir modelin uygulandığı çalışmamızda sosyal fobi puanı yüksek 20 öğrenciden gönüllü olan 10 öğrenci 10 haftalık bir psiko-eğitim programına alınmıştır. Ön test ve son testlerden elde edilen sonuçlar SPSS 20 programıyla analiz edilmiştir. Örneklem sayısının az olması nedeniyle nonparametrik testlerden Wilcoxon işaretli sıralar testi uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre çalışma grubunun ön test ve son test puanlarının ortalaması ve standart sapması ve çalışma grubundaki öğrencilerin ön test ve son testten aldıkları puanların anlamlı bir farklılık gösterip göstermediklerini belirlemeye yönelik olarak uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Çalışma grubundaki öğrencilerin ÇESFÖ ölçeğinden elde edilen ön test puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ve sosyal kaygı düzeyi ön test ve son test puanları arasındaki farka ilişkin bulgular;

Testler	N	$\bar{X}$	Ss	Z	P
Ön Test	10	62,40	7,47	-	0,005
Son Test	10	50,40	7,74	2,82	

Tablo 1’de görüldüğü gibi, deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ön testte 62,40 (Ss=7,47) iken, bu değer son testte 50,40 (Ss=7,74) olmuştur. Çalışma grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinde, ön test ve son testten aldıkları puanlar Willcoxon İşaretli Sıralar Testine göre değerlendirildiğinde, çalışma grubundaki öğrencilerin iletişim becerileri psiko eğitim programı uygulaması öncesi ve sonrasında ÇESFÖ’den aldıkları sosyal kaygı puanları arasında anlamlı bir farkın ( $Z=-2.82$ ,  $p=.005$  ve  $p<.05$ ) olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre, iletişim becerileri psiko-eğitim programının çalışma grubunun sosyal kaygı ortalama puanlarında anlamlı derecede bir azalmaya yol açtığı tespit edilmiştir.

### **Tartışma**

Bu çalışmanın amacı, iletişim becerileri psiko-eğitim programının 9.sınıf öğrencilerinin sosyal fobi düzeylerini azaltmada etkili olup olmadığının incelenmesidir. Araştırma için oluşturulan hipotez, iletişim becerileri psiko-eğitim programının uygulanmasının sonucunda çalışma grubundaki öğrencilerin sosyal fobi düzeylerinde ön test ve son test puanları arasında fark olacağı yönündedir ve bu hipotezi sınamak amacıyla uygulanan Wilcoxon testi sonucuna göre ise, beklendiği gibi çalışma grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ( Tablo 1).

Emmelkamp ve diğerleri (1994) grup tedavisinin en önemli yararı olarak “sosyal fobiklerin en çok korktukları durumlarla ilgili deneyimleri grup ortamında sürekli alıştırmaya maruz kalarak yaşamaları” durumundan bahsetmektedirler. Ayrıca çoğu sosyal fobik kendi korkularının sadece kendisi tarafından yaşandığına inandıkları için grup ortamında kendilerini diğerleriyle karşılaştırma ve benzer sorunlar yaşadıklarını görme imkânı elde etmiş olur. Son olarak, sosyal davranışlardan kaçınan bireyler grup ortamlarında hem birbirlerine aktif bir şekilde asistanlık yapmakta ve hem de birbirlerine model olmaktadırlar. Dilbaz’ın (1997) da belirttiği gibi, sosyal kaygısı olan kişiler olumlu tecrübe yaşadıkça korkuları azalır, cesaretleri artar ve bir süre sonra korkulan durumun tamamen ortadan kalktığı da görülebilir. Grup çalışması sırasında öğrenciler tarafından da benzer değerlendirmeler yapılmış daha önce topluluk önünde kendini ifade etmekte zorlandıkları halde özellikle grupta bir şeyler söylemeyi başardıktan sonra kendini ifade durumunun daha az gerginlik oluşturduğunu ve grupta yaptıkları çalışma sayesinde sınıfta da söz almaya başladıklarını belirtmişlerdir.

Emmelkamp ve diğerlerinin ve Dilbaz’ın da vurguladığı noktaları içeren iletişim becerileri psiko-eğitim programımızda öğrencilerin kendilerini rahatlıkla ifade edecekleri fırsatların yaratılmış olması ve

yaparak-yaşayarak öğrenmeye dayalı etkinliklerin bulunması nedeniyle bu programın öğrencilerin öz güvenlerini geliştirici bir etki yarattığı söylenebilir. Ayrıca çalışmamızda uyguladığımız psiko-eğitim programında gençler kendilerini rahatlıkla ifade ettikleri, güvenli bir ortamda yapılan etkinlikler aracılığıyla yargılanma kaygısı yaşamadan grupta var oldukları ve etkinliklere katılabildikleri için bu programın öğrencilerin sosyal gelişimini olumlu yönde etkilediği de düşünülebilir.

10 hafta süren eğitim sonunda, öğrencilerin son test uygulamasının ardından, eğitim programının değerlendirilmesine dair bir geri bildirim yazmaları istenmiştir. Öğrenciler kendilerini rahat ifade edebildiklerini, öğretmen tarafından olumsuz bir eleştiriye maruz kalmadıkları için grup içinde kendilerini rahat hissettiklerini belirtmişlerdir. Uygulanan eğitim programında 'hangi etkinlikten en çok yararlandıkları sorusuna' sekiz öğrenci atılganlık eğitiminden yararlandığını, arkadaşlarıyla ilişkilerinde duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade etmeye başladıklarını, iki öğrenci de iltifat etme çalışmasından etkilendiğini ve hayatlarında ilk kez topluluk önünde bir başkasına iltifat ettiklerini belirtmişlerdir. Bu değerlendirmelerden yola çıkarak grup çalışmalarının özellikle uygulama, davranışa dökme, gruptaki diğerlerinden destek ve cesaret alma yönlerinin katılımcılar üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ve değişim için itici bir güç oluşturulduğu görülmektedir.

Ülkemizdeki ilgili literatür tarandığında sosyal kaygıyla baş etme programı uygulamalarının (Aydın, Tekinsav-Sütçü ve Sorias, 2010; Eren Gümüş, 2002; Koçak, 2001; Nedim Bal ve Öner, 2014), sosyal fobi belirtilerini azaltmada bilişsel-davranışçı grup terapisinin etkili olduğu sonucu bizim çalışmamızda elde edilen sonuçları destekler bir niteliktedir. Yurtdışında yapılmış olan çalışmalarda (Kley ve diğ., 2012; Baer & Garland, 2005) da yine benzer sonuçlar söz konusudur. Kısaca, araştırmamızın sonuçlarının literatürdeki çalışmalarla uyumlu olduğu söylenebilir.

Özetle, iletişim becerileri psiko-eğitim programının ergenler üzerinde etkisinin araştırıldığı bu çalışmada uygulanan eğitim programının sosyal fobiyi azaltmada başarılı olduğu söylenebilir. Bir başka deyişle, sosyal ortamlarda gerekli olan iletişim becerilerine yönelik uygulanan bilişsel-davranışçı teknikler, sosyal fobi düzeyinin azaltılmasına katkı sağlayabilir.

Daha önce de belirttiğimiz gibi yaygınlığı %5 ila %15 arasında değişen ve depresyona, alkol ve madde kullanımına, intihara ve diğer anksiyete bozukluklarına eğilimi arttıran sosyal fobinin uygulanacak iletişim becerileri programlarıyla önlenmesi veya semptomlarının azaltılabilmesi mümkün görünmektedir. Ayrıca bu çalışmanın okullarda

yapılmış olması ve okullarda iletişim becerilerinin uygulama imkânlarının geniş olması dikkate alındığında, bu tür çalışmaların yaygınlığının arttırılmasının ve bu yolla da sosyal fobinin tedavisine olumlu yönde bir katkı sağlanmasının mümkün olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızın sadece kız öğrencilerle yapılmış olması ve tarama yapılan öğrenci sayısının azlığı en önemli sınırlılıklarıdır. Ancak yine de bu çalışma sosyal fobiklerin iletişim becerilerindeki olumlu yöndeki anlamlı bir değişimin sosyal fobi puanlarının azaltılmasında etkili olabileceğinin görülmesi açısından önemlidir. Ayrıca iletişim becerileri psiko-eğitim programı, okul ortamlarında yaygın olarak uygulanabilme kolaylığı içermektedir ve bu çalışmayla da bu noktaya dikkat çekilmiştir. Bu bağlamda çalışmamızın bir başlangıç çalışması olarak tanımlanması mümkündür. Özetle, araştırmamız sosyal fobide iletişim becerilerini geliştirmeye dikkat çekmesi ve iletişim becerileri eğitiminin daha etkili ve işlevsel yapısını ortaya koyması açısından önem taşımaktadır.

Bu çalışmanın farklı katılımcı sayılarıyla, farklı okul türlerinde, kız ve erkeklerin bir arada bulunduğu gruplarda ve tanı almış sosyal fobik bireylerde uygulanması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5) Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı. Çev.: Köroğlu, E. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Aydın, A., & Tekinsav-Sütçü, S. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin (ESKÖ) geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 14(2), 79-89.

Aydın, A., Tekinsav Sütçü S, Sorias, S. (2010). Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi. Türk Psikiyatri Dergisi, 21 (1) 25-36.

Baer, S., & Garland, J. (2005). Pilot study of community-based cognitive behavioural group therapy for adolescents with social phobia. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 44: 258-264.

Bayramkaya E, Toros F, Özge C.(2005). Ergenlerde sosyal fobi ile depresyon, özkavram sigara arasındaki ilişki. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni. 5:165-73.

Calvate, E.,Orue,I, Hankin, B. (2013). Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: The mediating role of anxious automatic thoughts. Journal of Anxiety Disorders, 27, (3) : 278–288.

Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı. Remzi Kitabevi: İstanbul.

Cüceoğlu, D. (1997). *Yeniden İnsan İnsana*. Remzi Kitabevi, İstanbul.

Demir, T. (1997). *Çocuk ve ergenlerde sosyal fobi: epidemiyolojik bir çalışma*. Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Psikiyatrisi Ana Bilim Dalı.

Demir, T., Eralp-Demir, D., Özmen, E., & Uysal, Ö. (1999). Çapa çocuk ve ergenler için sosyal fobi ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Düşünen Adam*, 12, 23-30.

Dilbaz, N. (2002, August). The prevalence of social phobia among the Turkish university students. XII. In World Congress of Psychiatry, Yokohama.

Dökmen, Ü. (2008). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. Sistem Yayıncılık. 38. Baskı.

Emmelkamp, P.M.G., Bouman, T.K., Scholing, A. (1994). *Anksiyete Bozuklukları: Klinik Uygulama Kılavuzu*. (Çev. Ed.: Köroğlu, E.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Erath, S. A., Flanagan, K. S., & Bierman, K. L. (2007). Social anxiety and peer relations in early adolescence: Behavioral and cognitive factors. *Journal of abnormal child psychology*, 35(3), 405-416.

Eren Gümüş, A. (2002). *Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Grup Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Eriş, Y., & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic*, 8, 6.

Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10).

Fedoroff, I. C., & Taylor, S. (2001). Psychological and pharmacological treatments of social phobia: a meta-analysis. *Journal of clinical psychopharmacology*, 21(3), 311-324.

Fisher, P.H., Masia-Warner, C., Klein, R.G. (2004). Skills for Social and Academic Success: A School-Based Intervention for Social Anxiety Disorder in Adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*, Vol. 7 (4).

French, D. C., & Conrad, J. (2001). School dropout as predicted by peer rejection and antisocial behavior. *Journal of Research on adolescence*, 11(3), 225-244.

Goldin, P. R., Ziv, M., Jazaieri, H., Werner, K., Kraemer, H., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Cognitive reappraisal self-efficacy mediates the effects of individual cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of consulting and clinical psychology*, 80(6), 1034.

Gültekin, B. K., & Dereboy, I. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-58.

Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3).

Hazen, N. L., & Black, B. (1989). Preschool peer communication skills: The role of social status and interaction context. *Child development*, 867-876.

Heimberg, R.G., Stein, M.B., Hiripi, E. & Kessler, R.C.(2000). Trends in the prevalence of social phobia in the United States: A synthetic cohort analysis of changes over four decades. *European Psychiatry*, 15: 29-37.

Heimberg, R. G. (2001). Current status of psychotherapeutic interventions for social phobia. *The Journal of clinical psychiatry*, 62(suppl 1), 36-42.

İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., & Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207-214.

Jones, W. H., Hobbs, S. A., & Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. *Journal of personality and social psychology*, 42(4), 682.

Keller, M. B. (2003). The lifelong course of social anxiety disorder: A clinical perspective. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, Supplement, 108, 85-94.

Keskin, G., & Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 8, 262-270.

Kessler, R.C., Burglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K.R., & Walters, E.E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*. 62, 593-605.

Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 617-627.

Yonkers, K.A., Dyck, I.R., & Keller, M.B.. (2001). An eight year longitudinal comparison of clinical course and characteristics of social anxiety among men and women. *Psychiatric Services*. 52, 637-643.

Kley, H., Heinrichs, N., Bender, C., & Tuschen-Caffier, B. (2012). Predictors of outcome in a cognitive-behavioral group program for children and adolescents with social anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 26(1), 79-87.

Koçak, A. (2001). Sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Lang, P. J., & McTeague, L. M. (2009). The anxiety disorder spectrum: Fear imagery, physiological reactivity, and differential diagnosis. *Anxiety, Stress & Coping*, 22, 5–25.

McTeague, L. M., Lang, P. J., Laplante, M.-C., Cuthbert, B. N., Strauss, C. C., & Bradley, M. M. (2009). Fearful imagery in social phobia: Generalization, comorbidity, and physiological reactivity. *Biological Psychiatry*, 65, 374–382

Moscovitch, D. A., Gavric, D. L., Senn, J. M., Santesso, D. L., Miskovic, V., Schmidt, L. A., ... & Antony, M. M. (2012). Changes in judgment biases and use of emotion regulation strategies during cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: distinguishing treatment responders from nonresponders. *Cognitive Therapy and Research*, 36(4), 261-271.

Nedim Bal, P., Öner, M. (2014). Sosyal kaygı İle başa çıkma psiko eğitim programının ortaokul öğrencileri üzerindeki etkisi.. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. C:4, sayı 1.

Öst, L. G., Cederlund, R., & Reuterskiöld, L. (2015). Behavioral treatment of social phobia in youth: Does parent education training improve the outcome?. *Behaviour research and therapy*, 67, 19-29.

Özer, K. (1997). *Kaygı, sınanma duygusu ile başedebilme*. İstanbul: Varlık-Özel Yayınevi.

Palancı, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi. Karadeniz Teknik Üniveristesi. Yayınlanmamış Doktora tezi.

Pine, D.S., McClure, E.B., (2007). Anksiyete Bozuklukları: Klinik Özellikleri. Sadock, B.J., Sadock, V.A.(Ed.), *Comprehensive Textbook of Psychiatry* içinde. (Çeviri Ed.: Aydın, H., Bozkurt, A.). Ankara: Güneş Kitabevi (8. Baskı).

Papee, R. M., Heimberg, R. G. (1997), “A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia”, *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.

Ross, M.A. (1994). Social phobia. The consumer’s perspective. *Journal of Clinical Psychiatry*, 55, (3): 3-5.

Rowa, K., & Antony, M. M. (2005). Psychological treatments for social phobia. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 50(6), 308-316.

Ryan, J.L., & Warner, C.M. (2012). Treating adolescents with social anxiety disorder in schools. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 21(1):105-18, ix.

Schlenker, B.R., Leary, M.R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*.92: 641-669.

Schultz, L. T., & Heimberg, R. G. (2008). Attentional focus in social anxiety disorder: Potential for interactive processes. *Clinical Psychology Review*, 28, 1206–1221.

Segool NK, Carlson JS (2008) Efficacy of cognitive-behavioral and pharmacological treatments for children with social anxiety. *Depression and Anxiety*, 25: 620-631.

Solmaz, D., Gökalp, P. G., & Babaoğlu, A. N. (1999). Sosyal fobide klinik özellikler ve eş tanı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 10, 207-14.

Stein, M. B., & Kean, Y. M. (2000). Disability and quality of life in social phobia: Epidemiologic findings. *American Journal of Psychiatry*, 157, 1606–1613.

Stein, M. B., Fuetsch, M., Müller, N., Höfler, M., Lieb, R., & Wittchen, H. U. (2001). Social anxiety disorder and the risk of depression: a prospective community study of adolescents and young adults. *Archives of general psychiatry*, 58(3), 251-256.

Tekinsav-Sütçü, S., Aydın, A., Sorias, O. (2010). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25 (66) :57-67.

Trenholm, S., Jensen, A. (1996). *Interpersonal Communication*. Wadsworth Publishing Company. Third Edition.

Yavuzer, Y., Gündoğdu, R. ve Dikici, A. (2010). Yaratıcı drama temelli grup rehberliği ve bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin kaygı düzeylerine etkileri. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 5(3), 1226-1140.

Yolaç, P. (1996). Sosyal fobi ve bilişsel-davranışçı tedavi yaklaşımları. (Edt: I. Savaşır, G. Boyacıoğlu, E. Kabakçı). *Bilişsel-davranışçı terapiler*. İçinde (47-71). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.