



Araştırma Makalesi

**Bilişsel-Davranışçı Terapiye Dayalı Psiko-Eğitim Programının  
Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeylerine Etkisi**

**The Effect of Cognitive Behavioral Therapy Based Psycho-Education  
Program Towards Social Anxiety Level of University Students**

Research Article

Ömer ÖZER\*<sup>1</sup>

İlhan YALÇIN<sup>2</sup>

Karamanoğlu Mehmetbey  
Uluslararası Eğitim  
Araştırmaları Dergisi

Aralık, 2020  
Cilt 2, Sayı 2  
Sayfalar: 161-168  
<http://dergipark.gov.tr/ukmead>

\* Sorumlu Yazar

**Makale Bilgileri**

Geliş : 01.09.2020

Kabul : 27.10.2020

DOI: 10.47770/ukmead.788859

**Özet**

Bu araştırmanın amacı, bilişsel davranışçı terapiye dayalı psiko eğitim programının, üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırmada ön test ve son test kontrol grupsuz yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma grubu devlet üniversitesinin psikolojik danışma ve rehberlik merkezine başvurarak, sosyal anksiyete ile başa çıkma grubuna katılan dokuz öğrenci oluşturmuştur. Tüm katılımcılara demografik bilgi formu ve Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ) uygulanmıştır. Psiko eğitim programı sekiz oturum şeklinde yapılandırılmıştır. Programın hazırlanması sürecinde ilgili alanyazın taranarak grup oturumlarına ilişkin planlar hazırlanmıştır. Psikolojik danışma süreci doktora düzeyinde verilen grupla psikolojik danışma dersi kapsamında haftalık süpervizyon gözetiminde sürdürülmüştür. Grup sürecinin bitiminden üç ay sonra izleme testi uygulaması gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların ön test, son test ve izleme testinden aldıkları puanlar Freidman testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, bilişsel davranışçı terapiye dayalı psiko eğitim programının, bireylerin LSAÖ sosyal anksiyete ve kaçınma puanlarının azalmasında etkili olduğu, izleme çalışmasında da katılımcıların kazanımlarının devam ettiği görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Bilişsel davranışçı terapi, sosyal anksiyete, psiko-eğitim

**Abstract**

The aim of this study is to investigate the effect of cognitive behavioral therapy based psycho-education on social anxiety levels of university students. Pre-test and post-test control-free experimental design was used in the study. The research group consisted of nine students who were involved in coping with social anxiety by applying to a public university's counseling center. The demographic information form and Liebowitz Social Anxiety Inventory (LSAS) were administered to all participants. The psychoeducation program is structured as eight sessions. During the preparation of the program, the related literature was scanned and plans for group sessions were prepared. The psychological counseling process was carried out under the supervision of the group under the supervision of the group. Follow-up test was carried out three months after the end of the group process. The scores obtained from the pre-test, post-test and follow-up tests were evaluated by Freidman test. According to the results of the analysis, it was observed that the psychoeducation program based on cognitive behavioral therapy was effective in decreasing LSA social anxiety and avoidance scores of the individuals, and the participants continued to gain in the follow-up study.

Cognitive behavioral therapy, psycho-education, social anxiety **Keywords**

International Journal of  
Karamanoğlu Mehmetbey  
Educational Research

December, 2020  
Volume 2, No 2  
Pages: 161-168  
<http://dergipark.gov.tr/ukmead>

\* Corresponding author

**Article Info:**

Received : 01.09.2020

Accepted : 27.10.2020

DOI: 10.47770/ukmead.788859

<sup>1</sup> Anadolu Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi, [omer\\_ozer@anadolu.edu.tr](mailto:omer_ozer@anadolu.edu.tr)

<sup>2</sup> Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, [yalcini@ankara.edu.tr](mailto:yalcini@ankara.edu.tr)

## GİRİŞ

Sosyal anksiyete bozukluğu, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM) -5'e göre (APA, 2013), kişinin başkalarıyla değerlendirilebilecek olduğu ya da birden çok toplumsal durumda belirgin korku ya da kaygı duyması, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir biçimde davranmaktan korkması olarak tanımlanmaktadır. Sosyal fobi ya da sosyal kaygı olarak da isimlendirilen sosyal anksiyete bozukluğu yaşamı güçleştiren, işlevsellikte bozulmalara yol açan yaygın bir rahatsızlıktır.

Sosyal anksiyete bozukluğunu açıklama ve bozukluğun tedavisinde üzerinde en çok çalışılan yaklaşımlardan biri bilişsel davranışçı terapi yaklaşımıdır (Heimberg, 2002). Bilişsel davranışçı yaklaşım sosyal anksiyeteyi açıklamak için birbirine benzeyen, ancak bazı farklılıkları da içinde barındıran kuramsal açıklamalara sahiptir. Sosyal anksiyete ile ilgili ilk model A. T. Beck tarafından geliştirilmiş sosyal anksiyetenin bilişsel modelidir. Bu modele göre sosyal anksiyete, bireylerde incelenme/değerlendirme anksiyetesi olarak da ifade edilebilecek olan diğer insanlardan gelecek onay ve sosyal kabul tepkilere karşı aşırı duyarlılık, başarısız eylemlerde bulunmadan korkma ve buna bağlı olarak ortaya çıkan aşırı uyarılmışlık halidir. Temel kaygı kişinin bir anda herkesin ilgi alanında olması, zayıflığının ortaya çıkması ve sonucunda bir ya da daha fazla insan tarafından olumsuz şekilde yargılanmaya ilişkindir (Beck, Emery ve Greenberg, 2005). Beck'in görüşlerinden temel olarak oluşturulmuş yaygın olarak bilinen bir diğer sosyal anksiyete modeli ise Clark ve Wells (1995) tarafından ortaya atılmıştır. Beck modelinden farklı olarak modelinde sosyal anksiyetesi olanların çevreden gelen olumsuz işaretlere aşırı odaklandıkları ve bunları olumsuz yorumlamalarından ziyade asıl sorunun bireyin kendisine ve içsel işaretlere aşırı odaklanması olduğunu ifade etmişlerdir. Bir diğer sosyal anksiyete açıklaması Rapee ve Heimberg (1997) tarafından ileri sürülmüştür. Bu modele göre diğer insanların tarafından eleştirilmekten korkmak sosyal anksiyetenin özüdür. Daha doğru bir ifade ile diğer insanlar tarafından olumlu değerlendirmeye yüklenen anlamlar anksiyetenin belirleyicisidir. Toplumsal bir durumla karşı karşıya kalan kişi, muhtemelen izleyici tarafından görülen dış görünüşünü ve davranışını zihinsel bir temsil oluşturur ve aynı zamanda dikkatli kaynaklarını bu içsel temsil ve toplumsal çevredeki algılanan tehditler üzerine yoğunlaştırır. Kişi potansiyel izleyicinin beklentisine yönelik bir zihinsel norm oluşturur ve kendisinin bu bağlamda değerlendirir.

Sosyal anksiyetenin azaltılmasına yönelik müdahaleler de alanyazında sıklıkla ele alınan bir konudur. Sosyal anksiyete müdahalelerinde ilaç tedavileri, psikoterapiler ya da kombine tedaviler söz konusu olmakla, etkililiği kanıtlanmış yaklaşımlardan birisi de bilişsel davranışçı terapi uygulamalarıdır. Wells (2002) sosyal anksiyetadaki BDT sürecinin ilk üç oturumunu vaka formülasyonu, güvenlik davranışları ve bilişsel yeniden yapılandırmaya hazırlık aşaması olarak ifade eder. Dört, beş ve altıncı oturumlar olumsuz değerlendirmeler ve negatif tahminlere yönelik davranışsal deneylere odaklanır. Aynı zamanda bu oturumlar video kayıtları ile olumsuz öz değerlendirmeler hakkında düzeltici geribildirimlerde bulunmak için kullanılabilir. Yedi, sekiz ve dokuzuncu oturumlar bilişsel ve davranışsal yeniden yapılandırmalarla devam eder. 10-12. Oturumlarda öğrenilen materyalin içselleştirilmesine çalışılır, nüksü önleme müdahaleleri gerçekleştirilir. Gerekli ise kökleşmiş düşünceler ve temel inançlar ile çalışmaya devam edilir. Ancak bu sayılar kesin rakamlar olmayıp danışanın ve problemin durumu ve özelliklerine göre değiştirilebilmektedir. Bireyle yürütülen terapilere ek olarak bilişsel davranışçı terapi temelli yapılandırılan psikoeğitim/grup terapisi uygulamalarının sosyal anksiyete düzeyini azalttığına yönelik birçok araştırma bulgusu bulunmaktadır. Heimberg ve arkadaşları (1990) tarafından gerçekleştirilen bilişsel davranışçı terapi grup çalışmasında, BDT temelli grup sürecine katılan 49 katılımcı ile eğitimsel destek grubu olarak yapılandırılan 24 katılımcı karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre BDT temelli grup programına katılan bireylerin sosyal anksiyete düzeyleri destek grubuna katılan bireylerden anlamlı düzeyde daha düşüktür. BDT temelli grup uygulamasının kazanımları uzun dönem izlemelerde de devam etmektedir. Grup tedavisi, plasebo ve medikal tedaviyi karşılaştıran bir diğer çalışma da (Heimberg ve arkadaşları, 1998) bilişsel davranışçı grup terapisinin plasebo gruplarından daha etkili sonuçlar verdiği ifade edilmiş, ilaç tedavisi ile BDT yönelimli grup tedavisinin kombinasyonlarının daha etkili tedavi hizmetleri sunulabilmesine katkıda bulunabileceğini ifade etmiştir. Aynı çalışmanın uzun dönem değerlendirmesinde, medikal tedavi alan hastaların daha fazla relaps yaşadığı ifade edilmiştir (Liebowitz ve arkadaşları, 1999). Edelman ve Chambless, (1995) 52 sosyal fobik hasta üzerinde bilişsel davranışçı terapiye dayalı grup sürecini değerlendirdikleri çalışmalarında hem son test hem altı aylık izlemde katılımcıların sosyal anksiyetelerinde anlamlı düzeyde azalma olduğunu ifade etmişlerdir. Sosyal anksiyetesi olan hastalarda BDT yönelimli grup müdahalesinin, uzun dönemli izlemlerinde de hastaların kazanımlarını devam ettirdikleri bildirilmektedir (Heimberg, Salzman, Holt, ve Blendell, 1993). Ancak bu bulguyu desteklemeyen bazı araştırma sonuçları da söz konusudur. Hayward ve arkadaşları (2000) grup müdahalesinin sonunda uygulanan son testte sosyal anksiyete belirtilerinin azaldığını, katılımcıların sosyal anksiyete semptomlarının azaldığını ancak bir yıl sonraki izlemede anlamlı fark bulunmadığını ifade etmektedir. Sadece ABD'de yapılan çalışmalarda değil farklı kültürlerde gerçekleştirilen çalışmalarda da sosyal anksiyete tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin etkililiğini göstermektedir. Chen ve arkadaşları (2007) Japon hastalar üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında bilişsel davranışçı grup terapisinin sosyal anksiyete bozukluğunda batılı hastalarda olduğu kadar etkili olduğunu ifade etmiştir. Özetle sosyal anksiyete düzeyinin azaltılmasında bilişsel davranışçı terapinin hem grup hem bireysel uygulamalarının etkili olduğu, müdahalelerin etkililiğinin uzun dönem devam ettiği, aynı anda birden çok bireye yardım olanağı sağlayan yapılandırılmış grup müdahalelerinin kullanılabilir olduğu düşünülmektedir.

Türkiye'de sosyal anksiyete üzerine yapılmış araştırmalar değerlendirildiğinde sosyal anksiyete ile ilgili olabilecek birçok değişkenin araştırmalara konu edinildiği gözlenmektedir. Bu kapsamda sosyal anksiyeteyi yordayan faktörler (Gümüş, 2006; Sübaşı, 2007), sosyal anksiyete düzeyinin; anne baba tutumları (Erkan, Güçray, ve Çam, 2002), sosyal destek ve problem çözme becerileri (Baltacı ve Hamarta, 2013), benlik saygısı ve kişilerarası duyarlılık (Eriş ve İkiz, 2013; Erozkın, 2011), reddedilme duyarlılıkları (Erözkan, 2007; Erözkan, 2011), problemlerle internet kullanımı (Doğan, 2016; Zorbaz ve Tuzgöl Dost, 2014) gibi

değişkenlerle ilişkilendirildiği görülmektedir. Bazı çalışmalar sosyal anksiyeteyi kuramsal olarak açıklamaya odaklanmıştır (Dilbaz, 2000; Türkçapar, 1999). Bunun yanında farklı problem alanları/hastalıklar ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi değerlendiren çalışmalar da sosyal anksiyetenin birçok farklı problem alanı ile birlikte görüldüğü vurgulanmaktadır (Güz ve Dilbaz, 2003; Karamustafaloğlu ve Yumrukçal, 2011; Özcan ve arkadaşları, 2013; Solmaz, Sayar, ve Özer, 2000; Turan, Herken, Kaya, ve Kucur, 2000; Vırt, Akbaş, Savaş, Sertbaş, ve Kandemir, 2008; Yarpuz, Saadet, ve Şanlı, 2008). Sosyal anksiyetenin nedenleri ya da diğer problemlerle ilişkisinin değerlendirilmesine yönelik betimleyici birçok çalışma olmasına rağmen sosyal anksiyete düzeyinin azaltılmasına yönelik çalışmaların görece sınırlıdır. Aydın (2006) çalışmasında ilköğretim öğrencilerinde bilişsel davranışçı terapi temelli müdahale programının etkililiğini sınamıştır. Çalışma kapsamında 44 öğrenci ile BDT temelli 13 oturumluk müdahale programı uygulanmış programın sosyal anksiyete ve bilişsel hata düzeylerinin anlamlı şekilde azalttığı ifade edilmiştir. Eren Gümüş (2002) Üniversite öğrencilerinde BDT temelli sağaltıma-iyileştirmeye, bilgilendirmeye ve etkileşime dayalı olarak hazırlan 13 oturumluk müdahale programının sosyal anksiyete düzeyini azaltmada etkili olduğunu ifade etmiştir. Aynı program daha sonra Nedim-Bal ve Öner, (2014) tarafından da test edilmiş programın etkili olduğu ifade edilmiştir. Yıldırım (2006) kısa acil bireysel psikoterapi uygulamalarının, Palancı (2004) ise gerçeklik terapisine dayalı grup müdahalesinin sosyal anksiyete düzeyini azaltmada etkili olduğunu bildirmiştir. Şimşek (2011) sosyal beceri eğitimi şeklinde yapılandırıldığı programın sosyal anksiyeteyi azalttığını ifade etmektedir. Sosyal anksiyete düzeyinin azaltılmasına yönelik tez çalışmaları incelendiğinde, çalışmaların genel olarak lise ya da ilköğretim düzeyindeki öğrenciler üzerinde gerçekleştirildiği (Aydın, 2006; Çakır, 2010; Sayan, 2005; Şimşek, 2011; Sertelin Mercan, 2007), üniversite örneğinde gerçekleştirilen çalışmaların ise sınırlı olduğu görülmektedir (Palancı, 2004; Eren Gümüş, 2002).

Gültekin ve Dereboy (2011) sosyal anksiyete probleminin üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini önemli ölçüde azaltan, yaygın bir sorun alanı olduğu ve bu alanın ihmal edildiğini ifade etmektedir. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerinin azaltılmasına yönelik geliştirilen, programların 10-14 oturumdan oluştuğu sadece bir çalışmanın (Eren Gümüş, 2002) bilişsel davranışçı öğeler üzerine temellendirildiği görülmektedir. Bu çalışmada üniversite psikolojik danışma merkezleri bünyesinde uygulanabilecek, bilişsel davranışçı terapiye dayalı, kısa süreli, güncel bir grup programı geliştirilmiş olmasının alanyazına katkı getireceği düşünülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerinin azaltılmasına kullanılabilir, bilişsel davranışçı terapi temelli kısa süreli bir grup müdahalesi geliştirmektir.

## YÖNTEM

Bu araştırmada yarı nicel araştırma desenlerinden kontrol grupsuz yarı deneysel desen kullanılmıştır. Çalışma grubu, istatistiksel analizler ve süreç aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır.

### Çalışma grubu

Araştırma kapsamında uygulama yapılan çalışma grubu 2015-2016 akademik yılının güz döneminde Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'ne, sosyal anksiyete ile baş etme grubuna katılmak amacı ile başvuran 27 katılımcı arasından seçilen 12 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların grup sürecinden etkin bir şekilde faydalanması için gruba dahil olan üye sayısı oldukça önemlidir. Masson, Jacobs, Harvill ve Schimmel (2014) grubun büyüklüğünün grup sürecini önemli ölçüde etkilediğini ifade etmektedir. Bu bağlamda danışmanlık grupları 5-8 kişi arasında olabilir ancak 12 kişiye kadar da bu sayı artırılabilir. Grup üyelerinden bazılarının grubu yarıda bırakma ihtimali göz önünde bulundurularak grubun 12 kişiden oluşmasına karar verilmiştir. Başvuran katılımcılar arasından Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği kaygı ve kaçınma alt boyut puanları ortalaması hesaplanmış, en yüksek 12 kişi gruba dahil edilmiştir. Katılımcıların 10'u kadın 2'si erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması Katılımcıların ikisi aynı bölümde, 10'u ise farklı bölümlerde eğitim görmektedir. Katılımcılardan üçü süreç içerisinde psikoeğitim sürecini erken bırakmıştır. Bu nedenle analizler 9 katılımcıdan elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir.

### Veri toplama araçları

**Demografik bilgi formu:** Danışanların kişisel yaş, bölüm, daha önce psikolojik yardım alıp almama, bölüm, sınıf, cinsiyet demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacı ile araştırmacı tarafından geliştirilmiş kısa formdur.

**Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği:** Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ) 13 performans ve 11 sosyal etkileşim durumunu içeren 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek çeşitli sosyal durumlarla ilgili olarak ortaya çıkan kaygı ve kaçınma şiddetini sorgulamaktadır. Her bir alt-ölçekten alınabilecek puanlar 0 ve 72 arasında değişebilmekte ve toplam ölçek puanı 0 ile 144 arasında olmaktadır. Ölçeğin Türkçe formu için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Soykan ve arkadaşları (2003) tarafından yapılmıştır. Korku ya da kaygı alt ölçeği maddeleri için Cronbach Alfa katsayısı .96, kaçınma alt ölçeği maddeleri için .95 ve bütün ölçek maddeleri için .98 olarak bulunmuştur. Çalışma kapsamında ölçeğin alt boyut puanları kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

### İşlem

Sosyal anksiyete grup çalışmasına yönelik hazırlanan afişler vasıtası ile çalışmadan haberdar olan üniversite öğrenciler Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma Merkezi'ne gelerek demografik bilgi formu ve Liebowitz Sosyal Anksiyete (LSAÖ)'den oluşan başvuru formunu doldurmuşlardır. Katılımcıların LSAÖ puanları hesaplanmış ve her bir katılımcı ile 15-20 dakika süren görüşme gerçekleştirilmiştir. Ön görüşme kapsamında katılımcılara sosyal anksiyetenin başlangıcı, şiddeti, daha önceki

yardım deneyimleri sorulmuştur. Araştırmacı tarafından başvuranların sözsüz mesajları (göz kontağı kurmama gibi) da dikkate alınmaya çalışılmıştır. Bu kapsamda 12 kişiden oluşan katılımcı listesi oluşturulmuştur. Katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu verilmiştir. Onam formu çalışmayı yürütecek kişi, çalışmanın içeriği, süresi, çalışmanın yapılacağı yer ile ilgili bilgilerle birlikte diledikleri zaman çalışmadan ayrılacakları bilgilerini içermektedir.

Araştırmacı ve süpervizörü tarafından Clark ve Wells (1995) 'in sosyal anksiyete modeline göre oluşturulmuş olan içerisinde psikoeğitim, bilişsel ve davranışsal müdahaleleri barındıran, sekiz oturumluk psikoeğitim süreci oluşturulmuştur. Başlangıç oturumlarında problemin nedenleri ve doğası hakkında bilgi veren psikoeğitim süreçleri, 3-5. Oturumlarda özellikle bilişsel süreçlerle ilgili müdahaleler, 5-7. Oturumlarda ise daha çok davranışsal öğelere yer verilmiştir. Oturum içerikleri aşağıda özetlenmiştir.

**Oturum 1:** Grup üyeleri ile tanışma ve ısınma etkinliklerinin gerçekleştirilmesi. Bireylerin yaşadıkları sosyal anksiyeteye ilişkin sorunlarını kısaca paylaşmaları, grup kurallarının belirlenmesi

**Oturum 2:** Düşünce – Duygu – Davranış ilişkisini kavramak, bilişsel davranışçı terapinin temel kavramlarını açıklamak, sosyal anksiyetenin bilişsel modelini açıklanması. Ödev rasyonelinin anlatılması, otomatik düşünce kaydının öğretilmesi ve ödevlendirme

**Oturum 3:** Ödevlerin değerlendirilmesi, Otomatik düşüncelerin değerlendirilmesi. Kanıt inceleme ve bilişsel çarpıtmaları saptama gibi teknikler ile otomatik düşünceler üzerinde çalışma, ödevlendirme

**Oturum 4:** Ödev kontrolü, kaçınma yolu olan güvenlik davranışlarının farkına varılması ve kontrol edilmesi için farkındalık yaratılmasının amaçlandığı bu oturum kapsamında, güvenlik davranışı kavramının aktarılması, Güvenlik Davranışlarının problem üzerindeki etkilerini değerlendirme, ödevlendirme

**Oturum 5:** Ödev kontrolü, Kaygı yaşanan durumların kaygı düzeyine göre hiyerarşisini yapabilme ve bu durumlara uygun oturum dışı davranış deneyleri tasarlama, Kritik karar tekniğini üzerinde çalışma, Kritik Anların farkındalığını geliştirecek seans dışı uygulamalar planlama, davranış denemeleri konusunda cesaretlendirme, ödevlendirme

**Oturum 6:** Önceki oturumda ödevlendirilen davranışlar üzerinde çalışma, davranış deneyini gerçekleştirebilen danışanların değerlendirilmesi, pekiştirilmesi, davranış konusunda başarısız olan danışanları cesaretlendirme, davranış denemelerini kolaylaştırıcı stratejiler üzerinde çalışma, ödevlendirme

**Oturum 7:** Ödevlerin değerlendirilmesi, hazırlıksız bir biçimde grup içi uygulamalar gerçekleştirme, davranış denemeleri yapma, katılımcıların birbirlerine geri bildirimler vermesi, gönüllü danışanların kısa rol oynamalarının kaydedilerek yeniden izlenmesi. Bu kapsamda bu oturuma kadar tartışılan kavramların gözden geçirilmesi (izlenen kayıtlardaki güvenlik davranışları gibi)

**Oturum 8:** Daha önceki seansların genel özetinin yapılmasının ardından, grup lideri ve katılımcılar tarafından psikolojik danışma süreci ve grup üyelerinin gelişimlerinin değerlendirilmesi, süreç boyunca yararlanılan ve yararlı olmayan müdahalelerin ifade edilmesi, uygulama sonrası süreç üzerine değerlendirmeler ve kapanış.

**Grup Lideri:** Psikoeğitim uygulaması, psikolojik danışma ve rehberlik alanında lisans ve yüksek lisans derecesine sahip aynı alanda doktora düzeyinde eğitim gören birinci yazar tarafından gerçekleştirilmiştir. Liderin toplam mesleki deneyimi yedi yıldır. Lider, Academy Of Cognitive Therapy (ACT) standartlarına uygun bilişsel davranışçı terapi ve International Society of Schema Therapy (ISST) standartlarına uygun şema terapi kuramsal eğitimlerini tamamlamış, her iki alanda da süpervizyon eğitimine devam etmektedir. Lider üniversite psikolojik danışma merkezinde öğretim görevlisi olarak çalışmakta bu kapsamda bireyle psikolojik yardım ve gruplarla yürütülen psikoeğitim hizmeti sunmaktadır.

**Süreç:** Geliştirilen program haftada bir oturum, her oturum 90 dakika olacak şekilde uygulanmıştır. Oturumlar video kaydına alınmıştır. Her oturum sonrası grup lideri ilgili oturumla ilgili, süpervizöründen geri bildirimler almış, geribildirimler doğrultusunda programda düzenlemeler yaparak bir sonraki oturumu gerçekleştirmiştir. Süreç sonunda katılımcılara katılım belgesi verilmiştir. Tüm süreç boyunca Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği etik kurallar kitapçığı dikkate alınarak, bu kurallara uyulmuştur.

### Verilerin analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 20 versiyonu kullanılarak istatistiksel analize tabi tutulmuştur. Betimleyici istatistik analizleri ile birlikte çalışma grubundaki katılımcı sayısı yeterli olmadığından ön test, son test ve izleme puanlarının karşılaştırılabilmesi için Friedman testi kullanılmasına karar verilmiştir. Anlamlı farklılaşma tespit edilmesi halinde bu değişikliğin nereden kaynaklandığının saptanması için ise Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır.

## BULGULAR

Çalışma kapsamında LSAÖ'nin alt boyutları olan kaçınma ve kaygı alt boyutları ayrı ayrı analiz edilmiştir. Katılımcıların kaçınma puanları kullanılarak gerçekleştirilen Friedman testi sonuçları Tablo 1'de gösterilmektedir.

**Tablo 1.***Katılımcıların LSAÖ Kaçınma alt boyutu ön test, son test ve izleme testi puanlarına yönelik Friedman testi sonuçları*

Ölçüm	N	$\bar{x}$	SS	Minimum	Maksimum	Sıra Ortalaması	Kaykare	sd	p
Ön test	9	56.44	9.53	49.00	78.00	2.89			
Son test	9	45.56	6.75	40.00	60.00	1.94	13.77		
İzleme	9	38.33	7.79	29.00	55.00	1.17		2	.001

Tablo 1’de sunulan Friedman Testi sonuçlarına göre; katılımcıların LSAÖ kaçınma ön, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Katılımcıların LSAÖ kaçınma alt boyutu öntest, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında farkın kaynağını bulmak için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmış sonuçlar Tablo-2’de gösterilmiştir.

**Tablo 1.***LSAÖ Kaçınma Alt Boyutu öntest, sontest ve izleme ölçümleri puanlarının karşılaştırılmasına yönelik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

Ölçüm	N	Sıra Ort.	Sıra Top	Z	p	
Son test- Ön test	Negatif Sıra	8	5.50	44.00	-2.55	.011
	Pozitif Sıra	1	1.00	1.00		
	Eşit	0				
İzleme Testi-Son test	Negatif Sıra	7	4.86	34.00	-2.25	.024
	Pozitif Sıra	1	2.00	2.00		
	Eşit	1				

Tablo -2’de sunulan Wilcoxon İşaretli Sıralar testine göre LSAÖ kaçınma alt boyutu öntest puanları ile LSAÖ kaçınma alt boyutu son test puanları ( $z=-2.55$ ,  $p < .05$ ) arasında ve LSAÖ kaçınma alt boyutu izleme puanları ile LSAÖ kaçınma alt boyutu son test puanları arasında ( $z=-2.25$ ,  $p < .05$ ) anlamlı fark olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre BDT yaklaşımına dayalı psiko eğitim programının katılımcıların kaçınma düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin zamanla artarak sürdüğü ifade edilebilir. Katılımcıların LSAÖ kaygı alt boyutundan aldığı öntest, son test ve izleme puanları, minimum ve maksimum puanlar ile ölçümler arasından anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Friedman Testi sonuçları Tablo-3 ‘de gösterilmiştir.

**Tablo 2.***Katılımcıların LSAÖ Kaygı alt boyutu ön test, sontest ve izleme testi puanlarına yönelik Friedman testi sonuçları*

Ölçüm	N	$\bar{x}$	SD	Minimum	Maksimum	Sıra Ortalaması	Kaykare	Sd	p
Öntest	9	62.67	7.84	55.00	77.00	2.89	12.67	2	.002
Sontest	9	52.56	7.26	44.00	65.00	1.89			
İzleme	9	42.56	8.99	29.00	56.00	1.22			

Tablo -3’de sunulan katılımcıların LSAÖ kaygı alt boyutu ön test, sontest ve izleme testi kaygı puanları dikkate alındığında katılımcıların kaygı puanlarının azaldığı görülmektedir. Katılımcıların puanlarındaki bu düşüşün anlamlı olduğu görülmektedir. Katılımcıların LSAÖ kaygı alt boyutu öntest, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında farkın kaynağını bulmak için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmış sonuçlar Tablo-4’te gösterilmiştir.

Ölçüm		N	Sıra Ort.	Sıra Top	Z	P
Sontest- Öntest	Negatif Sıra	8	5.25	42.00	-2.31	.021
	Pozitif Sıra	1	3.00	3.00		
	Eşit	0				
İzleme Testi-Sontest	Negatif Sıra	7	5.64	39.50	-2.02	.044
	Pozitif Sıra	2	2.75	5.50		
	Eşit	0				

**Tablo 3.**

*LSAÖ Kaygı Alt Boyutu öntest, sontest ve izleme ölçümleri puanlarının karşılaştırılmasına yönelik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

Tablo- 4'te sunulan Wilcoxon İşaretli Sıralar testine göre LSAÖ kaygı alt boyutu öntest puanları ile LSAÖ kaygı alt boyutu son test puanları ( $z=-2.31$ ,  $p <.05$ ) arasında ve LSAÖ kaygı alt boyutu izleme puanları ile LSAÖ kaygı alt boyutu son test puanları arasında ( $z=-2.02$ ,  $p <.05$ ) anlamlı fark olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre BDT yaklaşımına dayalı psikoeğitim programının katılımcıların sosyal anksiyete düzeylerini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin zamanla artarak sürdüğü ifade edilebilir.

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada bilişsel davranışçı terapiye dayalı olarak yapılandırılan sekiz oturumluk psikoeğitim sürecinin üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma bulguları değerlendirildiğinde geliştirilmiş olan programın LSAÖ alt boyutları olan kaygı ve kaçınma puanları azalttığı, programın etkililiğinin üç ay sonra gerçekleştirilen izleme testinde de sürdüğü görülmüştür.

Bilişsel davranışçı terapi ve bu yaklaşıma dayalı uygulamaların sosyal anksiyete tedavisinde işlevsel bir yaklaşım olduğu ifade edilmektedir. Bir çok yaklaşım grupla BDT uygulamalarının sosyal anksiyeteyi azaltmada etkili olduğunu, gerek kısa gerekse uzun dönemde bu etkinin devam ettiğini ifade etmektedir (Hayward et al., 2000; Heimberg et al., 1990, 1998; Heimberg, Salzman, Holt, ve Blendell, 1993). Çalışma kapsamında geliştirilen bilişsel davranışçı terapi temelli sosyal anksiyeteyi azaltma programının sonuçları da alanyazın ile tutarlıdır.

Sosyal kaygının süregelen bir problem haline gelmesi kaçınma davranışları ile ilgilidir. Sosyal anksiyetesi olan bireyler kendilerinde anksiyete yaratacak her türlü durumdan kaçınmaya çalışır. Bu kaçınmalar bireyin anksiyetesini anlık olarak azaltsa dahi uzun dönemli olumsuz sonuçlara ve gerilemeye yol açar (Hofmann, 2007). Bu yüzden sosyal anksiyete müdahalelerinde bireyin kaçınmasını azaltmak temel amaçlardan biridir. Geliştirilen müdahale programının sonuçları değerlendirildiğinde hem son test hem de izleme sonuçları dikkate alınarak bireylerin kaçınma alt boyutu puanlarının azaldığı görülmüştür. Program ağırlıklı olarak bilişsel öğelerden oluşmaktadır. Davranışçı öğeler ise sınırlıdır. Bu rağmen hem kaygı hem de kaçınma alt boyutlarında anlamlı ilerlemeler gözlenmiştir. Bu durum BDT uygulamalarında davranış ve bilişsel alanı hedef alan herhangi bir müdahalenin her iki alanda da etki göstereceği düşüncesini desteklemektedir (Longmore ve Worrell, 2007).

Türkiye'de bilişsel davranışçı terapi yaklaşımına göre tasarlanan grup müdahale programları bulunmaktadır. Geliştirilen programın sosyal anksiyete düzeyini azaltmada etkili olduğu ifade edilen çalışmalarda farklı oturum sayılarından oluşan programlar bulunmaktadır. Eren Gümüş (2002) 13, Çakır (2010) 14, Aydın (2006) 10 oturumluk uygulama programı geliştirmiştir. Çalışma kapsamında sekiz oturumluk program kullanıldığından daha kısa süreli bir müdahale olması anlamında avantajlı olduğu ifade edilebilir. Yine programların çoğu ilköğretim ve lise öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar sınırlıdır. Çalışma kapsamında üniversite öğrencilerine odaklanılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Grup sürecinin sonunda alınan geri bildirimlerde katılımcıların tamamı program içeriğinde daha fazla davranışçı öğenin bulunmasının daha yararlı olacağını düşündüklerini ifade etmiştir. Bir çeşit maruz bırakma olarak değerlendirilebilecek davranış deneyleri katılımcılar tarafından yararlı bulunmuştur. Katılımcılar grup içerisinde yapılan rol oynamaların dış dünyada işlevsel olduğunu bildirmişlerdir. Feske ve Chambless (1995) bilişsel davranışçı terapilerle sadece maruz bırakma tedavilerini karşılaştırdıkları metanaliz çalışmasında daha fazla maruz bırakma seansının daha düşük son test sonuçları elde edilmesine katkıda bulunacağını ifade etmektedir. Buradan hareketle daha sonra gerçekleştirilecek programlarda daha fazla davranışçı öğeye yer verilmesinin daha olumlu çıktılar elde edilmesine yardımcı olacağı düşünülebilir.

### ÖNERİLER

Bu çalışma bazı sınırlılıklara sahiptir. Katılımcılar klinik örneklemeden oluşturulmamıştır. Dolayısı ile söz konusu programın klinik örnekleme de test edilmesi yararlı olabilir. Diğer yandan ilk test ölçümleri alınsa dahi son test ölçümleri toplanamadığından kontrol grubu oluşturulamamıştır. Bu yüzden birliktelik ve zaman etkisi değerlendirilememiştir. Bir diğer sınırlılık ise ölçme araçları ile ilgilidir. Katılımcıların sosyal anksiyete düzeyleri öz bildirim ölçeği kullanılarak ölçülmüştür. Bu kapsamda katılımcıların sosyal istenirlik gibi nedenlerle objektif olamayabileceği akıldan çıkarılmamalıdır.

Geliştirilen program farklı üniversitelerde üniversite psikolojik danışma merkezlerinde çalışan uzmanlarca tekrar sınıanabilir. Program farklı yaş gurupları için yeniden düzenlenerek test edilebilir. Kontrol gruplu deneysel desenlerde yeni araştırmalar planlanarak zaman ve birliktelik etkisinden arınmış sonuçlar elde edilebilir. Sadece bilişsel davranışçı yaklaşımlar değil farklı yaklaşımlar temelinde oluşturulmuş programlarla karşılaştırılabilir.

Sosyal anksiyete üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini düşüren önemli bir sorundur. Alanyazın değerlendirildiğinde Türkiye'deki çalışmaların görece sınırlı olduğu, sosyal anksiyetenin azaltılmasına yönelik çalışmaların ise göz ardı edildiği görülmektedir. Yapılandırılmış grupla psikolojik danışma ya da psikoeğitim programlarının alan çalışanları (psikologlar, okul psikolojik danışmanları) için önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

### KAYNAKÇA

- APA (2013) . Amerikan Psikiyatri Birliği, DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı. (Çev: Ertuğrul Köroğlu). Ankara: HYB Yayınları.
- Aydın, A. (2006). *Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, SBE, İzmir.
- Baltacı, Ö. ve Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı , sosyal destek ve problem yaklaşımları arasındaki incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(167), 226-240.
- Beck, A. T., Emery, G. & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Çakır, S. (2010). Bilişsel-davranışçı Yaklaşım Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygı Başa Çıkma Programının Öğrencilerin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, EBE, Bursa.
- Chen, J., Nakano, Y., Ietzugu, T., Ogawa, S., Funayama, T., Watanabe, N., ... Furukawa, T. a. (2007). Group cognitive behavior therapy for Japanese patients with social anxiety disorder: preliminary outcomes and their predictors. *BMC Psychiatry*, 7, 69-79. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-7-69>
- Clark, D. M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hopeve F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). New York: The Guilford Press.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal Anksiyete Bozukluğu : Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Ek-2, 3-21.
- Doğan, U. (2016). Lise Öğrencilerinde Problemlili Akıllı Telefon Kullanımının Sosyal Kaygı Ve Sosyal Ağların Kullanımına Aracılık Etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(22), 99-128.
- Edelman, R. E. & Chambless, D. L. (1995). Adherence during sessions and homework in cognitive-behavioral group treatment of social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 33(5), 573-577.
- Eren Gümüş, A. (2002). *Sosyal kaygıyla başa çıkma grup programın üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(6), 179-193.
- Erkan, Z., Güçray, S. ve Çam, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin anne baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 64-75.
- Erözkan, A. (2011). Sosyal Kaygının Kaygı Duyarlılığı, Benlik Saygısı ve Kişilerarası Duyarlılık Açısından İncelenmesi. *Elementary Education Online*, 10(1), 338-347.
- Erözkan, A. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları İle Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 225-240.
- Feske, U. & Chambless, D. L. (1995). Cognitive behavioral versus exposure only treatment for social phobia: A meta-analysis. *Behavior Therapy*, 26(4), 695-720. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80040-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80040-1)
- Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi , Akademik Başarı ve kimlik oluşumu üzerindeki etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-158.
- Gümüş, A. E. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma*

- ve *Rehberlik Dergisi*, 26(3), 63-75.
- Güz, H. ve Dilbaz, N. (2003). Sosyal Kaygı Bozukluğu ile Panik Bozukluğu Olgularının Demografik ve Bazı Klinik Özellikler Açısından Karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 6, 32-38.
- Hayward, C., Varady, S., Albano, A. M., Thienemann, M., Henderson, L. & Schatzberg, A. F. (2000). Cognitive-Behavioral Group Therapy for Social Phobia in Female Adolescents: Results of a Pilot Study. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 39(6), 721-726. <https://doi.org/10.1097/00004583-200006000-00010>
- Heimberg, R. G. (2002). Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: current status and future directions. *Biological psychiatry*, 51(1), 101-108.
- Heimberg, R. G., Dodge, C. S., Hope, D. A., Kennedy, C. R., Zollo, L. J. & Becker, R. E. (1990). Cognitive behavioral group treatment for social phobia: Comparison with a credible placebo control. *Cognitive Therapy and Research*, 14(1), 1-23. <https://doi.org/10.1007/BF01173521>
- Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A., Schneier, F. R., Holt, C. S., Welkowitz, L. A., ... Klein, D. F. (1998). Cognitive behavioral group therapy vs phenelzine therapy for social phobia: 12-week outcome. *Archives of General Psychiatry*, 55(12), 1133-1141. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.55.12.1133>
- Heimberg, R. G., Salzman, D. G., Holt, C. S. & Blendell, K. A. (1993). Cognitive-behavioral group treatment for social phobia: Effectiveness at five-year followup. *Cognitive Therapy and Research*, 17(4), 325-339. <https://doi.org/10.1007/BF01177658>
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193-209. <https://doi.org/10.1080/16506070701421313>
- Karamustafaloğlu, O. ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları. *Ş.E.E.A.H. Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Liebowitz, M. R., Heimberg, R. G., Schneier, F. R., Hope, D. A., Davies, S., Holt, C. S., ... Klein, D. F. (1999). Cognitive-behavioral group therapy versus phenelzine in social phobia: Long term outcome. *Depression and Anxiety*, 98(May), 89-98.
- Longmore, R. J. & Worrell, M. (2007). Do we need to challenge thoughts in cognitive behavior therapy? *Clinical Psychology Review*, 27(2), 173-187. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.001>
- Masson R.L, Jacobs, E.E., Harvill, L. R. & Schimmel, J.C. (2014) Grup Danışmanlığı, Stratejiler ve Beceriler. (Çev. Nedim-Bal, P. ). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Nedim-Bal, P. ve Öner, M. (2014). The effect of social anxiety management training program on secondary school students. *Journal of Educational Sciences Research*, 4(1), 335-348. <https://doi.org/10.12973/jesr.2014.41.17>
- Özcan, H., Subasi, B., Budak, B., Celik, M., Gurel, S. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130507015148>
- Palancı, M. (2004) Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, SBE, Trabzon.
- Rapee, R. M. & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
- Sayan, A. (2005). Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Öğrencilerin Sosyal Kaygı Ve Depresyon Düzeylerine Etkisi.(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) . Gazi Üniversitesi, SBE, Ankara.
- Sertelin M. Ç. (2007). Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi .(Yayımlanmamış doktora tezi) . İstanbul Üniversitesi, SBE, İstanbul.
- Solmaz, M., Sayar, K. ve Özer, Ö. A. (2000). Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi , Umutsuzluk ve Depresyon : Kontrollü Bir Çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3(September 2016), 235-241.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 4-15.
- Şimşek, H. (2011) . Sosyal Beceriler Grup Rehberliği Programının Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) .Dokuz Eylül Üniversitesi,EBE, İzmir.
- Turan, M., Herken, H., Kaya, N. ve Kucur, R. (2000). Sosyal Fobinin Diğer Psikiyatrik Hastalıklarla Birlikteliği. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3, 170-175.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 247-253.
- Vırt, O., Akbaş, E., Savaş, H. A., Sertbaş, G. ve Kandemir, H. (2008). Gebelikte Depresyon ve Kaygı Düzeylerinin Sosyal Destek ile İlişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 9-13.



- Yarpuz, A. Y., Saadet, E. D. ve Şanlı, H. E. (2008). Akne Vulgaris Hastalarında Sosyal Kaygı Düzeyi ve Bunun Klinik Değişkenler İle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 29-37.
- Yıldırım, T. (2006) . Sosyal kaygı düzeyi yüksek üniversite öğrencilerine uygulanan kısa-yoğun-acil psikoterapinin etkinliğinin incelenmesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zorbaz, O. ve Tuzgöl Dost, M. (2014). Lise Öğrencilerinin Problemlü İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 298-310.