

## Topluluk Önünde Konuşma Kaygısı Olan Bir Ergenle Çalışma: Akılcı Duygusal Davranışçı Müdahale

Working with an Adolescent with Public Speaking Anxiety: A Rational Emotive Behavioral Intervention

Sidar Turan<sup>ORCID</sup>, Seher Sevim<sup>ORCID</sup>

**Öz.** Topluluk önünde konuşma kaygısı, liselerde konuşma sınavlarının zorunlu olmasıyla öğrencilerin yaşadığı bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu olgu sunumunda topluluk önünde konuşma kaygısı olan 14 yaşındaki dokuzuncu sınıf kız öğrenciyle yapılan sekiz oturumluk akılcı duygusal davranışçı temelli psikolojik danışma süreci kullanılmıştır. Akılcı duygusal davranışçı psikolojik danışma yaklaşımının esas alındığı danışma sürecinde düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkilerin ortaya konulmasında A-B-C modelinden yararlanılmıştır. Danışan sürecin sonunda, sunum yapmanın ve derste parmak kaldırıp konuşmanın kendisinde kaygı uyandırmadığını ve sunum yapmakta mükemmel olmak zorunda olmadığını, sunum yapmayı sadece bir sunum olarak gördüğünü ifade etmiştir. Başlangıçta sorununu 10 üzerinden sekiz olarak gören ve yaşadığı sorunu dörde düşürmeyi psikolojik danışma hedefi olarak belirleyen danışan, psikolojik danışma sürecinin sonunda sorunu iki olarak değerlendirmiştir. Akılcı duygusal davranışçı psikolojik danışma müdahalesinin danışanın topluluk önünde konuşma kaygısıyla başa çıkmasında etkili olduğu gözlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler.** Topluluk önünde konuşma kaygısı, akılcı duygusal davranışçı terapi, lise sınav sistemi.

**Abstract.** Public speaking anxiety is a problem experienced by students since speaking exams are compulsory in high schools. In this case study, an eight-session rational emotive behavioral based counseling process was used with a 14-year-old ninth grade female student with public speaking anxiety. In the counseling process based on the rational emotive behavioral counseling approach, the A-B-C model was used to reveal the relationships between thought, emotion and behavior. At the end of the process, the client stated that making presentations and raising fingers and speaking in class did not arouse anxiety in her and that she did not have to be perfect in making presentations, and that she saw the presentation as just a presentation. The client, who initially evaluated her problem as eight out of 10 and set the counseling goal of reducing her problem to four, evaluated her problem as two at the end of the counseling process. It was observed that rational emotive behavioral psychological counseling intervention was effective in the client's coping with public speaking anxiety.

**Keywords.** Public speaking anxiety, rational emotive behavioral therapy, high school exam system.

**Sidar Turan**

Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye.  
E-posta: [sidarturan1@gmail.com](mailto:sidarturan1@gmail.com)  
0009-0003-3998-5572

**Seher Sevim**

Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye.  
E-posta: [seher.sevim@hku.edu.tr](mailto:seher.sevim@hku.edu.tr)  
0000-0002-4914-2486

**Geliş/Received:** 23 Nisan 2024/23 April 2024  
**Düzeltilme/Revision:** 24 Mayıs 2024/24 May 2024  
**Kabul/Accepted:** 30 Mayıs 2024/30 May 2024



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği  
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresi olan ergenlik döneminde bedensel, sosyal, duygusal ve bilişsel değişiklikler görülmektedir. Bu süreçte ergenler olumlu ve zorlayıcı yaşantıları aynı anda deneyimlediklerinden sosyal ortamlar bazı ergenlerde kaygıya neden olabilir. Bununla birlikte, etkileşimin önemli görüldüğü ve yoğun olduğu ergenlik döneminde ergenlerde topluluk önünde konuşma kaygısı oluşabilmektedir (McEvoy vd., 2018). Bu konuda araştırmalar incelendiğinde (Stein ve Stein 2008; Wittchen ve Fehm, 2003) ergenlik dönemi, topluluk önünde konuşma kaygısının görülme sıklığının en fazla olduğu gelişim dönemidir.

Topluluk önünde konuşma kaygısı, toplumsal kaygının bir türüdür (Niles, 2015). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5'te (2013) 'Kaygı Bozuklukları' bölümünde yer alan toplumsal kaygı bozukluğu aynı zamanda sosyal fobi olarak da ifade edilmektedir. Toplumsal kaygı, bireylerin davranışlarının yersiz veya yetersiz olacağı düşüncesinden meydana gelen sosyal durumlardan utanma ve aşağılanmaktan yoğun ve devamlı bir korku duyması olarak tanımlanmaktadır (Türkçapar, 1999). Gültekin ve Dereboy (2011) ise toplumsal kaygıyı, sosyal ortamlarda küçük düşme veya rezil olma konusunda belirgin ve sürekli bir korkunun olması olarak ifade etmektedir. DSM-V'te toplumsal kaygı, başkalarının değerlendirebilecek sosyal durumlarda açık bir şekilde korku veya kaygı duyması olarak açıklanmıştır. Bu durum bireylerin olumsuz olarak değerlendirilebilecek şekilde davranmaktan korkmasına neden olmaktadır. Ek olarak, kaygı ve korkunun en az altı ay yaşanması toplumsal kaygı olarak adlandırılmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Aynı zamanda sosyal fobisi olan bireylerde kızarma, terleme, çarpıntı, titreme, nefes almada güçlük, göğüste sıkışma ve mide bulantısı gibi fiziksel belirtiler görülmektedir (Dilbaz, 1997; Sapmaz, 2011). Ayrıca toplumsal kaygısı olan bireyler yanlış bir şeyler söylemekten, kendisine gülünmesinden, dilinin tutulmasından, eleştirilmekten ya da farkına varılacak derecede kaygılı görünmekten korkarlar (Lipsitz ve Schneier 2000). Sonuç olarak, toplumsal kaygı en sık görülen kaygı bozukluklarından biridir ve önemli olumsuz etkileri vardır (Bandelow ve Michaelis, 2015; Stein vd., 2017).

Öğrenciler genellikle sınıfta konuşması gereken ve değerlendirilme yapılan durumlarda korku ve kaygı yaşamaktadırlar. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) tarafından 2023'ten itibaren yürürlüğe giren Ölçme ve Değerlendirme Yönetmeliği ile Türkçe/Türk Dili ve Edebiyatı ile yabancı dil (İngilizce ve

Almanca) ders sınavlarının; dinleme, konuşma, okuma ve yazma becerilerini ölçmek için yazılı ve uygulamalı olarak yapılmasına karar verilmiştir. MEB, 2023'te Yazılı ve Uygulamalı Sınavlar Yönergesi ile sınavların değerlendirilmesine ilişkin usul ve esasları belirlemiştir. Sınavlar yazılı ve uygulamalı olmak üzere iki aşamada yapılır. Uygulama sınavlarında öğrencilerin dinleme ve konuşma becerilerini ölçülmektedir. Bu tür uygulamalı sınavlar ayrı ayrı puanlanır ve yazılı sınavdan alınan puan ile birlikte değerlendirilerek sınav puanı elde edilir. Türkçe ve yabancı dil derslerinin sınav puanları; yazılı sınavın %50'si, dinleme sınavının %25'i ve konuşma sınavının %25'i alınarak hesaplanır. Türk Dili ve Edebiyatı dersinin sınav puanları; yazılı sınavın %70'i, dinleme sınavının %15'i ve konuşma sınavının %15'i alınarak hesaplanmaktadır. Konuşma sınavında öğrencilerin bir konuyu seçerek üç dakikalık konuşma yapması beklenmektedir (MEB, 2023). Bu durum konuşma sınavının önemini ve zorluğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla konuşma sınavlarının başlamasıyla birlikte öğrencilerde topluluk önünde konuşma zorlukları gözlenebilir ve giderek daha çok sayıda öğrenci psikolojik danışma ve rehberlik servislerine başvurabilirler.

Topluluk önünde konuşma kaygısı olan bireyler değerlendirilmekten korkarlar ve kalabalık ortamlardan uzak durmaya çalışırlar (Stein ve Stein 2008). Olumsuz değerlendirilme korkusu sınıf içi etkileşimde, derse aktif katılımı, proje ve performans odaklı öğretim yöntemlerinde öğrenme süreçlerini zorlaştırabilmektedir. Topluluk önünde konuşma kaygısı, öğrencilerin öncelikle akademik başarısını ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Ateş ve Gençdoğan, 2017). Bu nedenle ergenlerin topluluk önünde konuşma kaygısıyla etkili şekilde baş etmelerine yardımcı olmak önemlidir. Bu amaçla kullanılan farklı psikolojik danışma kuramları bulunmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, topluluk önünde konuşma kaygısıyla ilgili yapılan çalışmalarda bilişsel, davranışçı veya bilişsel davranışçı terapilerin sıklıkla kullanıldığı görülmektedir (Bilge vd., 2020; McEvoy vd., 2023). Bununla birlikte, kabul ve kararlılık terapisinin de kullanıldığı çalışmalarda söz konusudur (Gorinelli vd., 2023). Örneğin, Ateş ve Gençdoğan (2017) çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışmanın topluluk önünde konuşma kaygısıyla başa çıkmada etkisini incelemişlerdir. Topluluk önünde konuşma kaygısına müdahale etmede farklı yaklaşımların etkili olduğu görülmektedir. Başka bir örnek olarak, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) de kullanılan yaklaşımlardan biridir. Albert Ellis tarafından geliştirilen ADDT kuramı, bireylerin düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkileri anlamalarını amaçlamaktadır (Ellis ve Dryden, 2007).

ADDT'nin temeli Epiktetos'un "İnsanlar olaylardan değil, olaylara bakış açılarından rahatsız olurlar" düşüncesine dayanmaktadır (DiGiuseppe vd., 2014). ADDT bireylerin yaşadığı psikolojik güçlüklerin temelinde akılcı olmayan inançların yer aldığı görüşünü savunmaktadır (Çivitçi vd., 2014). ADDT'nin en temel amaçlarından biri akılcı olmayan düşünceleri daha gerçekçi ve mantıklı düşüncelerle değiştirmektir (Ellis ve Dryden, 2007). Akılcı duygusal davranışçıya dayalı müdahalelerin ergenlere fayda sağladığına ilişkin araştırmalar da mevcuttur. ADDT ergenlerde depresyon (Kartol, 2018), öfke (Kabadayı ve Yüksel, 2021), kaygı (Toy, 2021; Turner ve Barker 2013) gibi psikolojik rahatsızlıklara müdahale etmede etkili bir yaklaşımdır.

Utanma ve çekingen davranma, topluluk önünde konuşma kaygısının ayırıcı özelliklerinden biri olarak görülmektedir. Konuşma kaygısına sahip bireyler yaşadıkları bu sorunu gizleme ve bir uzmana başvurmadan kaçınma eğilimindedirler (Bandelow ve Michaelis, 2015). Grup önünde konuşma kaygısı olumsuz etkilerine rağmen yeteri kadar bilinmemekte ve yeterli tedavi edilmemektedir (Lipsitz ve Schneier, 2000). Topluluk önünde konuşma kaygısı olan bireyler, tedavi için çok uzun süre beklemelerinden dolayı sorunları farklı alanlara da yayılmaktadır. Tedaviye geç başlama kaygının daha kronikleşmesine ve tedavinin uzun sürmesine neden olmaktadır (McEvoy vd., 2018). Bu araştırmada topluluk önünde konuşma kaygısı yaşadığı için arkadaşları tarafından psikolojik danışma ve rehberlik servisine yönlendirilen bir lise öğrencisiyle gerçekleştirilen ADDT temelli bireyle psikolojik danışma süreci raporlaştırılmıştır. ADDT uygulamasının lise öğrencisinin topluluk önünde konuşma kaygısına olan etkisinin anlaşılması amaçlanmıştır.

## OLGU

Olgu C., 14 yaşında lise 9. sınıfta öğrenim gören kız öğrencidir. Üç çocuklu ailenin en büyük kızı olan C.'nin anne ve babası sağ olup beraber yaşamaktadır. Danışan daha önce herhangi bir tanı almadığı gibi psikiyatrik şikayeti de bulunmamaktadır. İngilizce konuşma sınavında tek kelime konuşamadığı için sıfır almıştır. Teneffüste arkadaşları konuşamadığı ve sıfır aldığı için ağlayan öğrenciyi psikolojik danışma ve rehberlik servisine getirmeleri sonucu öğrenciyle görüşülmüştür. İlk görüşmede danışan annesiyle sürekli tartışmalarına rağmen annesini sevdiğini ve ondan her türlü desteği aldığını dile getirmiştir. Dede ve babaannesiyile aynı evde yaşadıklarını, babaannesinin babasından daha baskıcı

olduğunu belirtmiştir. En küçük erkek kardeşini çok sevdiğini, diğer erkek kardeşiyle iyi anlaşamadıklarını dile getiren danışan kardeşlerinin derslerine yardım ettiğini söylemiştir. Babasının telefon kullanmasından giyime kadar birçok konuda aşırı derecede müdahaleci olduğunu ve tek başına dışarı çıkmasına izin vermediğini söylemiştir. Babasıyla ilişkilerini samimi olarak değerlendiren danışan, babasının çok çalışmasından ötürü kendisiyle çok vakit geçiremediğinden yakınmıştır. Çok fazla arkadaşının olmadığını, okulda samimi olduğu üç-dört arkadaşının olduğunu belirtmiştir. Yeni arkadaşlıklar kurmada çekindiğini söyleyerek arkadaşları tarafından özgüvensiz biri olarak tanımlanmasına rağmen sürekli övüldüğünü de dile getirmiştir. İlk görüşmede danışan, tahtada sunum yapmaktan dolayı yüksek kaygı yaşadığını, konuşma sınavlarından dolayı derslerde başarısız olmaktan korktuğunu belirtmiştir. Danışanın *“iyi bir sunum yapamayacağım, herkese rezil olacağım, derslerden başarısız olacağım, herkes beni dinliyor, herkes bana bakıyor, öğretmenin gözünden düşeceğim”* düşünceleri akılcı duygusal davranışçı terapi ile müdahale yapılmasının uygun olabileceğini göstermektedir. Süpervizyon süreci ve görüşme sürecinin bilimsel yayın için kullanılacağına ilişkin danışandan ve annesinden sözlü ve yazılı onam alınmıştır.

### Planlama ve Müdahale

Psikolojik danışmaya başlamadan önce sınıf rehber öğretmeninden de öğrencinin sorununa ilişkin bilgiler alınmıştır. Tahtada sunum yaptığında kızardığını, terlediğini ve tahtada donup kaldığını, iyi bir sunum yapamayacağını ifade etmesi, konuşma sınavlarından başarısız olup derslerden kalacağını düşünmesi öğrenci ile ilgili verilen kritik bilgiler olarak göze çarpmaktadır. Topluluk önünde konuşma kaygısına müdahalede etkili bir yaklaşım olduğu düşünülen ADDT ile psikolojik danışma sürecinin yapılandırılmasına karar verilmiştir. Birinci yazar tarafından gerçekleştirilen oturumlara ikinci yazar süpervizyon vermiştir. Araştırmanın raporlaştırılması sürecinde iki yazar birlikte çalışmıştır. Her iki yazar psikolojik danışma alanında eğitim görmüştür. İkinci yazar Bilişsel Davranışçı Terapi Derneğinden bir yıl kuramsal, iki yıl uygulama olmak üzere eğitim sürecini tamamlayarak sertifika almıştır. Birinci yazar “Okul Danışmanlığında Uygulama” isimli yüksek lisans dersi kapsamında akılcı duygusal davranışçı terapi uygulamaları yapmıştır ve ikinci yazardan süpervizyon almıştır. Ortalama 35–40 dakika süren oturumlar kapsamında danışanla haftada

bir kez görülmüştür. Oturumlar öğrencinin yazılı izniyle kaydedilmiştir. Psikolojik danışma süreci sekiz oturumda sonlanmıştır. Oturumdan sonra danışandaki değişikliklere ilişkin bilgi almak amacıyla bir veli bir de izleme oturumu olmak üzere toplamda 10 oturum gerçekleştirilmiştir. Tablo 1’de süreç boyunca danışana uygulanan müdahale planının özeti verilmiştir.

**Tablo 1. Psikolojik danışma sürecinin akışı**

Oturum Sayısı	Oturumun İçeriği
1. Oturum	Tanışma, terapötik ilişkinin kurulmaya çalışılması, yapılandırma, rutin hayatın öğrenilmesine yönelik sorular, aile ve arkadaş ilişkilerinin sorulması, sorunun öğrenilmesi, sorunun derecelendirilmesi.
2. Oturum	Topluluk önünde konuşma kaygısı hakkında konuşmaya başlanması, sorunun tanımlanması, psikolojik danışma hedefinin belirlenmesi, akılcı olmayan düşüncelerin ortaya çıkarılması.
3. Oturum	A-B-C modelinin tanıtılması, düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkilerin fark edilmesini sağlama, akılcı olmayan inançların ortaya çıkarılması ve ev ödevi.
4. Oturum	Akılcı ve akılcı olmayan düşünceler arasındaki farkları ayırt edebilme, akılcı olmayan düşüncelerin yol açtığı sonuçların fark edilmesi, akılcı olmayan düşünceleri tartışmayı öğrenme, hayali imgelem ile olaylara akılcı bakış açısı geliştirebilme ve ev ödevi.
5. Oturum	Utancın üzerine gitme alıştırmaları ve risk alma davranışı ile danışanı cesaretlendirme ve ev ödevi.
6. Oturum	Ses kaydının dinlenilmesi, mizah dilinin kullanılması, gevşeme alıştırmaları ile beden duruşunda rahatlamının görülmesi, maruz bırakmaya hazırlık ve ev ödevi.

Devam Ediyor

**Tablo 1. Psikolojik danışma sürecinin akışı (Devam)**

7. Oturum	Maruz bırakma tekniğinin uygulanması, sonlandırmaya hazırlık.
8. Oturum	Danışandaki değişim ve gelişmeler hakkında konuşulması, oturumların genel değerlendirilmesi, sorunun yeniden derecelendirilmesi, izleme oturumu hakkında bilgi verilmesi ve ev ödevi.
9. Oturum (Veli)	Sekizinci oturumdan sonra, psikolojik danışma süreci hakkında veli geri bildirimlerinin alınması, danışandaki ilerlemelerin veliden öğrenilmesi.
10. Oturum	İzleme oturumu, sonlandırma oturumundan dört hafta sonra gerçekleştirilmiştir. Psikolojik danışma süreci boyunca danışanın öğrendiklerini hayata aktarmasının sorgulanması, danışanın topluluk önünde konuşma kaygısına yönelik yaşantı ve düşüncelerinin gözden geçirilmesi.

Tablo 1’de görüldüğü üzere, psikolojik danışma sürecinde özellikle danışanın düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkileri anlamasına ve topluluk önünde konuşma kaygısı ile başa çıkmak için akılcı olmayan düşünceleri daha gerçekçi, mantıklı düşüncelerle değiştirilmesi üzerinde durulmuştur. Tüm oturumlar sırasıyla duygu durum kontrolü, hafta içi önemli olaylar, önceki oturum ile bağlantı kurma, oturumda verilen ev ödevlerinin kontrolü, gündem belirleme, gündem maddelerini ele alma, yeni oturumla ilgili ev ödevlerinin verilmesi, oturumun özetlenmesi ve danışandan geri bildirim alınması adımları takip edilerek yürütülmüştür. Psikolojik danışma süreci sonunda danışanda ortaya çıkan değişiklikleri değerlendirmek amacıyla tek oturumluk veli görüşmesi de planlanmıştır. Danışanın yedinci oturumun sonunda amaçlarına ulaştığı psikolojik danışman ve süpervizör tarafından değerlendirilerek sekizinci oturumda danışma sonlandırılmıştır. Daha sonra psikolojik danışma sürecinin etkililiğini belirlemek için izleme oturumu planlanmıştır.



Olgu çalışmasının etkililiğinin değerlendirilmesinde arşiv incelenmesi, doküman incelenmesi, görüşmeler, katılımlı gözlem, doğrudan gözlem ve fiziksel çıktılardan yararlanılabilmektedir (Yin, 2009). Yin (2013) ayrıca üçgenleme tekniğinin kullanılmasını da önerilmektedir. Bu çalışmada danışan ile görüşme, danışanın psikolojik danışman tarafından gözlemlenmesi ve danışanın konuşma becerisi, sınav puanının incelenmesi yöntemlerinden yararlanılmıştır. Üçgenleme tekniği olarak bu çalışmada danışanın kendini değerlendirmesinin yanında veli değerlendirilmesinden de yararlanılmıştır. Ayrıca sürecin değerlendirilmesinde psikolojik danışmanın yanı sıra, süpervizör de psikolojik danışma deşifreleri ve kayıtlarını her hafta izlemiştir. Son olarak, topluluk önünde konuşma kaygısının danışanın ders başarısına olan etkisi dikkate alınarak danışanın konuşma becerisi sınavlarındaki başarısı da izlenmiştir.

### Terapötik Süreç

İlk oturum olması nedeniyle öğrenci ile tanışma gerçekleştirilmiştir. Bu oturumda danışanın günlük rutini, aile ve arkadaşlık ilişkilerine yönelik sorular sorulmuştur. Okul dışında evden dışarı çıkmadığını evde ders çalışıp annesine yardım ettiğini, akşamları odasında kitap okuyup sonra yattığını ifade etmiştir. İki hala ve teyze de dahil olmak üzere genel olarak tüm aile üyelerini sevdiğini dile getiren danışan kendisinden bir küçük erkek kardeşi, annesi ve babaannesi ile sürekli tartıştığını ifade etmiştir. Geniş bir ailede yaşadığını söyleyen danışan eve misafir geldiğinde bile odasından pek dışarı çıkmadığını belirtmiştir. Odasından dışarı çıkmadığından dolayı olumsuz anlamda sürekli eleştirildiğini söylemiştir. Ailesinde erkeklere her şeyin serbest olduğunu söyleyen danışan erkeklere yapılan pozitif ayrımcılıktan yakınmıştır. Arkadaşları tarafından çok sevildiğini, kendisini özgüvensiz olması dışında mükemmel gördüklerini ve onları da çok sevdiğini ifade etmiştir. Kendini biraz saf, çekingen ve çok stresli biri olarak tanımlamıştır. Onu danışmaya getiren nedenin ise tahtada konuşma sınavı olduğunda yaşadığı aşırı kaygı olduğunu ifade etmiştir. Tahtaya kalktığında yaşadıklarını şu sözlerle ifade etmiştir: “*Elim ayağım dolanıyor beynime kan gitmiyor, her şeyi unutuyorum, kalktığımda konuşamıyorum, konuştuğumda kekeleyorum, vücudum buz gibi oluyor, midem bulanıyor, ellerim titriyor ve kalbim atmıyor diye hissediyorum.*” Bu oturumda danışanın eli ve ayağının titrediği ve nefes alışverişinde hızlanma gerçekleştiği aynı zamanda hızlı konuştuğu gözlenmiştir. Şu anki yaşadığı sorunu 10 üzerinden sekiz olarak değerlendirmiştir.



İkinci oturumda, sorunları detaylı öğrenme ve danışma hedeflerini oluşturma hedeflenmiştir. Danışanın başlatıcı yaşam olayı, ortaokula yeni başladığı beşinci sınıftayken Türkçe dersinde tahtada sunum yapmasıdır. Tahtaya kalktığı anda heyecandan konuşmadığını belirtmiştir. Tahtadayken konuşamadığından dolayı sınıfın ona güldüğünü ve sonrasında dalga geçtiğini ifade etmiştir. Daha sonra sınıfta hem kısa boyu hem de zayıf olduğu için alay konusu olduğunu dile getiren danışan bu durumun yedinci sınıfın sonuna kadar devam ettiğini belirtmiştir. Daha sonra alay edilme korkusundan dolayı yaşadığı sorunun hayatının tüm alanlarını etkilemeye başladığını şu sözler ile ifade etmiştir: “*Artık utancımın dolayı derste parmak kaldıramamaya başladım, notlarım düştü, tanımadığım yeni ortamlardan uzak durmaya başladım, kalabalık ortamlara girmiyorum girdiğimde ise yanlış bir şey söyleyeceğim diye tedirgin oluyorum, tek başıma evden çıkmıyorum ve kalabalık bir yerde yaşamama rağmen aslında odamda yalnızım*” diye açıklamıştır. Bu sorunu çözmek için anne ve teyzesi ile birlikte dışarı çıkmaya çalıştığını ama başarısız olduğunu belirtmiştir. Lise başlangıcında tahtada sunum yapmasının kendisinde yeniden kaygıyı başlattığını ifade etmiştir. İngilizce sunumuna haftalar önce çalışmasına rağmen tahtada unuttuğu için sıfır aldığını söylemiştir. İlk oturumda yaşadığı sorunu düzey olarak 10 üzerinden (en yüksek düzey) sekiz olarak değerlendiren danışan, bu oturumda yaşadığı sorununu düzey olarak dörde düşürebilmeyi ve özgüvenli biri olmayı danışma hedefi olarak belirlemiştir. Yine de bu yaşadığını sorunun değişmeyeceğini ifade etmiştir.

Üçüncü oturumda, A-B-C modelinin tanıtılması ve düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki ilişkilerin fark edilmesi amaçlanmıştır. A-B-C modelinde, A, bireyi rahatsız eden olayları, B, bireyi rahatsız eden olaylar hakkındaki akılcı olmayan düşünceleri ve C ise A ve B'nin etkileşimi sonucu ortaya çıkan duygusal ve davranışsal sonucu ifade etmektedir. Bu oturumda A-B-C modeli iki örnek olay üzerinden açıklanmıştır. Birincisi selam verme örnek olayı, danışanın kendisini yakın hissettiği bir tanıdığının selamını almadığında neler hissettiği ve düşündüğü sorulmuştur. İkincisi doğada yürüyüş örnek olayıdır ve doğada yürüyüş yapan iki arkadaşın karşısına çıkan bir ayıya karşı verdikleri duyguların farklı olmasının onların düşünce şekline kaynaklandığı gösterilmeye çalışılmıştır. Modelin daha kalıcı olması için tahtada sunum yapma örneğinden yararlanılmıştır. Bunun dışında danışan ilk iki ev ödevini yapmadığı için araba metaforu anlatılmıştır. Danışan araba fotoğraflarına bakarak araba kullanamayacağını ancak videoları izleyince biraz öğrenebileceğini eğer arabaya binip birkaç tur atarsa iyi sürebileceğini belirtmiştir. Yapararak yaşayarak öğrenmenin kalıcılığını

vurgulamak amacıyla ev ödevlerinin önemini araba metaforu kullanılarak açıklanmıştır. Ayrıca danışanın ilk iki oturuma göre ellerinin ve ayaklarının titremediği görülmüştür. Psikolojik danışma esnasında kendi duygu ve düşüncelerini anlatmanın kendisini rahatladığını ifade etmiştir. Bu oturumdan itibaren danışma özetlerini kendisinin de yapması üzerine anlaşılmuştur. Kendisini rahatsız eden olayların neler olduğunu A-B-C modeli formu üzerinden örnekler getirmesi ev ödevi olarak verilmiştir.

Dördüncü oturumda, danışanın psikolojik danışmaya getirdiği A-B-C modeli formundaki rahatsız edici olaylar hakkındaki akıldışı inançlarını tartışma ve hayali imgelem yoluyla duruma alıştırma hedeflenmiştir. Tartışma tekniği, danışanın düşüncelerinin akılcı olup olmadığının sorgulanması iken, imgelem tekniğinde işlevsel düşüncelerin geliştirilmesi üzerinde durulmaktadır. Danışanı rahatsız eden olaylar, tahtada sunum yapmak, sınıfta parmak kaldırmak, derste iken montunu asmak, sınıfa girmek ve dışarı çıkmaktır. Bu olayların kendisinde kaygı, stres ve panik duygusuna yol açtığını belirten danışan, sunum yapmak ile ilgili beş farklı düşünceyi şu sözlerle ifade etmiştir: *“İyi bir sunum yapamayacağım, öğrenciler bana bakacak, öğretmenim beni dinleyecek, öğretmenlerin gözünden düşeceğim ve sınavda başarısız olacağım”* diye açıkladı. En çok kaygı uyandıran durumu, iyi sunum yapamamak ve öğretmenlerin gözünden düşme olarak belirledi. Sonrasında akıldışı inançları tartışılmıştır. Öğretmeninin onu dinlediğine ve öğrencilerin ona baktığına ilişkin kanıtı olup olmadığı sorulmuştur. Danışan bu duruma ilişkin kanıtının olmadığını, hatta iyi sunum yaptığına dair istisnai durumlarda bulunduğunu belirtmiştir. Edebiyat dersindeki sunumda kaygılanmadığını söylemiştir. Akıldışı düşüncelerin amacına hizmet etmediğini fark etmiştir. Daha sonra imgelem tekniğiyle akılcı inançlar geliştirilmeye çalışılmıştır. Kaygıdan uzak, rahat şekilde sunum yapmayı hayal etmesi istenmiştir. Şu sözler ile akılcı inançları ifade etmiştir: *“Bu sadece bir sunum, telaşlanmama gerek yok, mükemmel olmak zorunda değilim, olmazsa olmasın, bu durum dünyanın sonu değil”* diyerek sunum hakkında daha olumlu düşünceler geliştirmiştir. İmgelem sonucunda mutlu ve huzurlu hissettiğini, çünkü olumlu düşünmenin olumlu duyguları ortaya çıkardığını belirtmiştir. Özetlemeyi danışan yaptıktan sonra, ev ödevi olarak olumlu düşünerek hayali sunum yapmak verilmiştir.

Beşinci oturumda, utanç ile mücadele ve risk alma davranışı ile danışanı cesaretlendirme amaçlanmıştır. Utançla mücadele ve risk alma teknikleri, danışanın utanç verici olduğunu düşündüğü ve kaçındığı şeyleri yapması için cesaretlendirilmesidir. Danışan boş bir odada sunum yaptığını hayal etmenin

kendisinde kaygı uyandırmadığını dile getirmiştir. Çünkü olumlu düşünerek hayal kurmaya çalıştığını belirtmiştir. Sonrasında beden algısı hakkında konuşma gerçekleştirilmiştir. Arkadaşlarının kendisini kısa boylu ve güzel olmadığını düşündüğünü ve bu durumdan utanç duyduğunu belirtmiştir. Arkadaşlarının güzel olmadığını düşündüğü hakkında kanıtı yoktur. Tartışma tekniğinin kullanılması sırasında herhangi bir arkadaşının kendisine güzel olmadığını söylemediğini, tersine güzel bulduklarını dile getirdiklerini fark etmiştir. Daha sonra arabayı daha iyi kullanabilmek için, gerçek hayatta araba kullanabilmesiyle ilgili risk alması hakkında konuşulmuştur. “*Korku duyduğun konularda risk alıp denesen ne olur?*” sorusu üzerinden “*Yapamam, ama eğer olumlu düşünürsem yapabilirim, ben nasıl düşünürsem sonuç öyle oluyor, olumlu düşünürsem olumlu olur*” şeklinde dile getirmiştir. Sonrasında utancın üzerine gitme ve risk alma davranışlarının sonuçları ve yararları hakkında konuşuldu. “*Olumlu düşünsek bile sonuç olumlu olmasa da en azından elimden geleni yapacağım, sonuç çok da önemli değil çabam önemli*” diyerek ifade etmiştir. Bu oturumda danışanın psikolojik danışma esnasında kaygı belirtisi göstermediği gözlenmiştir. Daha sonrasında danışanı maruz bırakmaya hazırlamak amacıyla maruz bırakma hakkında bilgiler verilmiştir. Özetlemeyi danışan yaptıktan sonra, ev ödevi olarak odasında kendi kendisine sunum yapıp bunu kaydetmesi istenmiştir.

Altıncı oturumda, ev egzersizleri hakkında konuşmak ve gevşeme egzersizlerini birlikte yapmak amaçlanmıştır. Yaptığı biyoloji sunumunun ses kaydında sakin bir ses tonunun olduğunu ve akıcı konuştuğu konusunda görüş birliğine varılmıştır. “*Yabancı bir kelimeyi telaffuz edemeyince ayağım titredi batırdım*” diye ifade etmiştir. “*Yabancı bir kelimeyi telaffuz edememek ve ayağının titremesi en kötü şey, dünyanın sonu, bu bir felaket, düşünmek bile istemiyorum*” diye mizah dili kullanılınca danışan “*Hayır bu sadece bir kelime, çok abartıyorsunuz ve herkesin ayağı titreyebilir*” diye ifade etmiştir. Danışan ses kaydı ile ilgili “*Sadece siz dinleyeceksiniz, bu sadece bir sunum, en kötü ne olacak, olabilir herkes hata yapabilir insanım, neden kaygı yaşayayım*” şeklinde düşündüğünden kaygı yaşamadığını söylemiştir. Danışan utancı üzerine giderek aldığı risk alma davranışlarını şöyle ifade etmiştir: “*Derste ilk defa parmak kaldırdım, bir kez de bilmeden yanlış cevap verdim, sınıfta ilk defa bağurdum, ders işlenirken ilk defa ayağı kalkıp hırkamı astım, arkadaşlarım ile birlikte ilk defa okul bahçesine gidip gezdim*” diye belirtmiştir. Danışanın çabası takdir edilmiştir ve bu tarz davranışları desteklenmiştir. Daha sonra üç tane gevşeme egzersizi üzerine birlikte çalışılmıştır. Gevşeme egzersizleri nefes alma yoluyla gevşeme, bedensel gevşeme ve imgelem kurma yoluyla danışanın gevşemesi sağlanmıştır. Birincisi nefes

almaydı. 4-2-6 tekniği ile dört saniye nefes al, iki saniye tut ve altı saniyede geri verme şeklinde diyaframdan nefes alma danışanla uygulanmıştır. İkincisi beden gevşemesiydi. El, kaş, yüz, sırt, ayaklar sırasıyla ikişer defa beş saniye germe, on saniye rahat bırakma olarak uygulanmıştır. Son olarak hayal kurma egzersiziydi. Kendini huzurlu hissedeceği bir yeri hayal ederek danışanın gevşemesi sağlanmıştır. Özellikle beden gevşeme egzersizinin kendisine çok iyi geldiğini belirtmiştir. Maruz bırakma tekniği hakkında danışa bilgi verilmiş ve sonraki oturumda maruz bırakma tekniğinin kullanılması için danışandan onay alınmıştır. Danışanı psikolojik danışmanın sonlandırılmasına hazırlandırmak amacıyla oturumların sonlarına doğru yaklaşıldığı söylenmiştir. Yapılan ara değerlendirme sonucunda danışan yaşadığı sorunu 10 üzerinden dört olarak gördüğünü belirtmiştir. Ayrıca çok fazla strese girmenin gereksiz olduğunu anladığını ve oturumların çok iyi ilerlediğini ifade etmiştir.

Yedinci oturumda, maruz bırakma tekniği uygulanmıştır. Maruz bırakma temelli teknikler topluluk önünde konuşma zorluklarına müdahalede sıklıkla kullanılmaktadır (Kaczurkin ve Foa, 2015). Maruz bırakma tekniği, danışanın korktuğu ve kaygı duyduğu durumlara kontrollü ve kademeli şekilde maruz bırakılarak korku ve kaygının azalmasını sağlamaktır. Danışan 9. sınıfta olmasına rağmen tanımadığı öğrencilerden oluşan 11. sınıfa sunum yapmıştır. Gerçek yaşamda maruz bırakmanın daha etkili olması açısından danışanın tanımadığı öğrencilerden oluşan bir sınıfta sunum yapılmasına danışan ve psikolojik danışman tarafından birlikte karar vermiştir. Ayrıca psikolojik danışman da sınıfta gözleyici olarak bulunmuştur. Danışan Coğrafya dersinde kendi seçtiği dağlar konusunu topluluk önünde sunmuştur. Sunum yaparken başlangıçta biraz gergin olduğu ve yerinden pek ayrılmadığı, akıcı şekilde konuştuğu, ama biraz hızlı şekilde sunumu yaptığı gözlenmiştir. Sonraki dakikalarda daha da rahatlamış ve hiş takılmadan sorunsuz şekilde sunumu bitirmiştir. Sunum bittikten sonra tüm sınıf danışanı alkışlamış ve danışan sunum anını *“Herkesin beni alkışlaması bana kendimi çok iyi hissettirdi, sanki bir kız bana bakıyordu ve bakkımda konuşuyordu ama bunlar olağan şeyler”* şeklinde dile getirmiştir.

Sonlandırma oturumunda, danışan ‘danışmalar sonlandığı için üzgünüm, burada kendimi iyi hissediyordum; ama buradan çok şey öğrendiğini belirtmiştir. Psikolojik danışma sürecindeki kazanımlarını *“Artık sunum stresim azaldı, rezil olacağımı düşünmüyorum, sınıftan artık utanmıyorum, hatta sınıfta bağırıp çağırabiliyorum, çok umursamamaya başladım ve artık tabtada konuşabiliyorum, önceki halimle şimdiki arasında dağlar kadar fark var”* diye ifade etmiştir. İlk oturumda

yaşadığı sorunun şiddetini 10 üzerinden sekiz olarak; şimdi iki olarak derecelendirmiştir. Amacına fazlasıyla ulaştığını, hedefinin dörde düşmek olduğunu ve başlangıçta bunun asla olmayacağını düşündüğünü dile getirmiştir. Psikolojik danışma boyunca olumlu anlamda değişmek için azmine ve çabasına vurgu yapılarak elde ettiği kazanımların öneminden bahsedilmiştir. Oturumda danışanın rahat bir beden duruşuyla, kendinden emin ve özgüvenli şekilde konuştuğu gözlenmiştir. Psikolojik danışmanın gözlemleri, danışana cesaretlendirme amacıyla ifade edilmiştir.

Sekizinci oturumdan sonra, danışandaki değişimlerin ebeveynleri tarafından nasıl algılandığını öğrenmek amacıyla bir oturumluk görüşme planlanmıştır. Veli oturumu baba çalıştığından katılamaması nedeniyle, anneyle yapılmıştır. Bu görüşmede, anneden danışanda gözlediği değişimler hakkında bilgi alınmıştır. Eskiden her şeye “*yapamam, edemem, başaramam*” diye konuştuğunu, ama şimdi ise en azından denediğini ifade etmiştir. Artık misafirler geldiğinde, yanlarına gelip sohbete katılmaktadır. Kızıyla odasından çıkmadığı için sürekli tartışıklarını belirten anne, eşinin çok baskıcı olduğunu, kızının asla tek başına dışarı çıkmasına izin vermediği için kaygısını artırmış olabileceklerini belirtmiştir. Kızını her koşulda desteklediğini ve yanında olduğunu söyleyen anne, derslerini biraz düzeltirse akıllı telefon alma sözü vermiştir.

Oturumlar tamamlandıktan dört hafta sonra, danışanla izleme oturumu yapılmıştır. Kaygısının şiddeti ve denemeleri sorulmuştur. Danışana göre şu anda psikolojik danışma ve rehberlik servisine rahat şekilde gelmesinde psikolojik danışma sürecinde elde ettiği kazanımlar etkilidir. Eskisine oranla olumlu anlamda çok değiştiğini söyleyen danışan, “*mükemmel olmak zorunda değilim, sadece bir sunum, daha önemli olan denemek*” düşüncelerini seslendirmeye devam ettiğini ve süreçte öğrendiklerini hayatına aktardığını dile getirmiştir. Derslere aktif katıldığını ve eskiye oranla daha az kaygı yaşadığını ifade etmiştir. Yaşadığı sorunun şiddetini hala 10 üzerinde iki olarak görmektedir. Tek başına dışarı çıkmadığını, ama onu da deneyeceğini ifade etmiştir. Ayrıca üç tane konuşma sınavının bittiğini, yerinde oturarak yaptığı Almanca dersi konuşma sınavında 80 puan aldığını, tahtada konuşarak yaptığı Edebiyat dersi sınavında 95 puan, İngilizce dersi sınavından 90 puan aldığını belirtmiştir. Konuşma sınavında yüksek notlar almasına sevindiğini ve kendisine güvendiğini söylemiştir. İzleme oturumu sonucunda, danışanın psikolojik danışma sürecinde öğrendiklerini hayatına aktarmayı sürdürdüğü, değişimin devam ettiği görülmüştür.

## TARTIŞMA

Bu çalışmadaki olgu sunumunda, topluluk önünde konuşma korkusu olan, lise 9. sınıf öğrencisiyle yapılan psikolojik danışma süreci raporlaştırılmıştır. Topluluk önünde konuşma korkusu olan ergenle akılcı duygusal davranışçı terapiye dayalı psikolojik danışma gerçekleştirilmiştir. Danışanın düşünce, duygu ve davranışlarının ortaya konulmasında ve aralarındaki ilişkilerin fark edilmesinde A-B-C modeli kullanılmıştır. Dolayısıyla bu olgu sunumunda topluluk önünde konuşma korkusu ile başa çıkmada bilişsel davranışçı terapiler arasında yer alan akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı psikolojik danışma sürecinden yararlanmıştıdır.

Kabadayı ve Güven (2022) yaptığı derleme araştırmasında ADDT'ye dayalı müdahale çalışmaları çoğunlukla, çocukluk ve genç yetişkinlik dönemindeki katılımcılarla uygulandığı elde edilmiştir. Ayrıca aynı çalışmada ADDT temelli en yaygın çalışmaların sırasıyla grupla psikoeğitim ve grupla psikolojik danışma süreçlerinde kullanıldığı vurgulanır iken tek denekli ya da olgu sunumlarının sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmada bir ergen ile tek denekli vak'a çalışmasının okul psikolojik danışmanlarına uygulamaya yönelik aydınlatıcı bilgiler sunabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda topluluk önünde konuşma kaygısı olan ergenle, ADDT'ye dayalı bireyle psikolojik danışma alan yazına katkı sunulması hedeflenmektedir.

Bu konuda alanyazın incelendiğinde, Akkaya ve Zorbaz (2023) bilişsel davranışçı psikolojik danışma temelli kısa süreli müdahalenin, danışanda ortaokul öğrencisinin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu elde edilmiştir. Kartol (2018) ortaokulda ADDT temelli sekiz oturumdan oluşan grupla psikolojik danışma müdahalesinin ergenlerde depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltmada etkili bulunmuştur. Okullarda müdahale çalışmalarının öğrencilere fayda sağladığına dair çalışmalar mevcuttur (Aydın ve Aydın, 2020; Erden ve Hatun, 2015; Özdağ, 2021; Yapan vd., 2021). Liselerde topluluk önünde konuşma kaygısı olan bir ergen ile akılcı duygusal davranışçı temelli psikolojik danışma müdahalesinin danışanın ifadesi, veli ve danışman gözlemleri ve sözlü sınavlarından aldığı notlar incelendiğinde yararlı olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, okullarda müdahale çalışmaları öğrencilerin akademik, kariyer, sosyal ve duygusal gelişimlerine katkılar sağlayabilir. Ayrıca sorunların başlangıcında müdahale çalışmaları yapmak sorunların kronikleşmesini önleyebilir ve ergenlerin sorunlarıyla baş etmelerine yardımcı olabilir.

Bu çalışmada, danışanın sözlü sınavlarda çok düşük notlar alması, yaşadığı sorundan kurtulmak istemesi danışma sürecine daha aktif ve verimli bir şekilde katılmasını kolaylaştırmıştır. Danışanın akılcı düşünme ile beraber ilk defa parmak kaldırması, derse geç girmesi, derste iken hırkasını asması gibi denemeler yapması ve arkadaşlarıyla bahçede gezmesi kendine olan güvenini kazanmasını sağlamış olabilir. Maruz bırakma uygulamasında gönüllü olması ve zaten okulda konuşma sınavlarına zorunlu maruz kalması danışma sürecinde öğrendiklerini uygulamaya dökmesini kolaylaştırmıştır. Ayrıca izleme çalışmasında danışanın dönem sonu tahtada sunduğu iki konuşma sınavından 90 ve 95 puan alması öğrendiklerinin kalıcı olduğunu göstermektedir.

## SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Bu çalışmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Danışanın hem başlangıçta hem de sonrasında kaygı düzeyini belirlemek amacıyla ölçme araçları kullanılarak nesnel değerlendirme yapılmaması önemli bir sınırlılıktır. İkinci sınırlılık gerçek yaşamda maruz bırakma tekniğinde, danışanın yaşadığı kaygıyı puanlamasının istenmemesidir. Sadece anne ile görüşülmesi, kazanımların pekişmesi için, psikolojik danışmanın birkaç oturum devam etmemesi de sınırlılıklar arasındadır.

İlerde yapılacak çalışmalarda psikolojik danışma sürecinin başında ve süreç sırasında, ölçme araçları yoluyla nesnel ve kanıta dayalı değerlendirmelerin yapılması müdahalenin etkisinin belirlenmesi için önemlidir. Özellikle ergenlerle çalışmalarda, akılcı olmayan inançların gelişmesine katkı sağlayan anne ve baba davranışlarına yönelik veli oturumları gerçekleştirebilirler. ADDT'nin klinik çalışmalarla etkisinin belirlendiği bilinmektedir. Okullarda daha fazla uygulamalı çalışmanın özellikle bireyle danışma uygulamasının yapılması gereklidir. Bu çalışma tek denekli bir vak'a çalışması olup, ADDT ergenlerle ve diğer gelişim dönemindeki öğrencilerle planlanacak, bireyle ve grupla müdahale çalışmalarında kullanılabilir.

## SONUÇ

Danışan ve danışanın velisinin değerlendirmeleri, sözlü sınavlardan aldığı notlar sonucunda müdahalenin etkili olduğu söylenebilir. Danışanın müdahaleden yarar gördüğü uygulayıcı tarafından da gözlenmiştir. Ayrıca psikolojik danışma



sonucunda danışanın konuşma sınavlarından 90 ve 95 puan alması öğrendiklerinin kalıcı olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, ADDT temelli bireyle psikolojik danışmanın dokuzuncu sınıf öğrencisi danışanın topluluk önünde konuşma kaygısı ile baş etmesine katkı sağlamıştır.

## KAYNAKÇA

- Akkaya, M., & Demirtaş Zorbaz, S. (2023). Sınav Kaygısına sahip bir ergenle çalışma: Kısa süreli bilişsel davranışçı müdahale. *Humanistic Perspective*, 5(3), 1148–1165. <https://doi.org/10.47793/hp.1291925>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Ateş, B., & Gençdoğan, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 188–203. <https://doi.org/10.17679/inuefd.306513>
- Aydın, Y., & Aydın, G. (2020). Acceptance and commitment therapy based psychoeducation group for test anxiety: A case study of senior high school students. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [PAU Journal of Education]*, 50, 180–200. <https://doi.org/10.9779/pauefd.584565>
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327–335. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/bbandelow>
- Bilge, Y., Gül, E., & Birçek, N. I. (2020). Bir sosyal fobi vakasında bilişsel davranışçı terapi ve sanal gerçeklik kombinasyonu. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy Research*, 9(2), 158–165. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.61718>
- Çivitçi, A., Türküm, A. S., Duy, B., & Hamamcı, Z. (2014). *Okullarda akılcı-duygusal davranış terapisine dayalı uygulamalar kavramlar, teknikler ve örnek etkinlikler* (2. baskı). Pegem Akademi.
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2014). *A practitioner's guide to rational-emotive behavior therapy*. Oxford University Press.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18–24. <https://psikiyatridizini.net/articles.aspx?journalid=21&year=1997&volume=1&number=1>
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer Publishing Company.
- Erden, S., & Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53–83. <https://www.addicta.com.tr/Content/files/sayilar/6/4-1.pdf>
- Gorinelli, S., Gallego, A., Lappalainen, P., & Lappalainen, R. (2023). Virtual reality acceptance and commitment therapy intervention for social and public speaking anxiety: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 28, 289–299. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.05.004>
- Gültekin, B. K., & Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150–158. <https://turkpsikiyatri.com/Data/UnpublishedArticles/f12bf7.pdf>

- Kabadayı, F., & Güven, M. (2022). Akılcı duygusal davranış terapisine dayalı müdahale çalışmalarının incelenmesi: Sistematik bir derleme. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 20(2), 517–540. <https://doi.org/10.37217/tebd.1052844>
- Kaczurkin, A. N., & Foa, E. B. (2015). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: An update on the empirical evidence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 337–346. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/akaczurkin>
- Kartol, A. (2018). *Akılcı duygusal davranışçı terapi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerin depresyon ve anksiyete belirtileri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 531181)
- Lipsitz, J. D., & Schneier, F.R. (2000). Social phobia. *Pharmacoeconomics*, 18(1), 23–32. <https://doi.org/10.2165/00019053-200018010-00003>
- McEvoy, P. M., Bendlin, M., Johnson, A. R., Kazantzis, N., Campbell, B. N. C., Bank, S. R., & Egan, S. J. (2023). The relationships among working alliance, group cohesion and homework engagement in group cognitive behaviour therapy for social anxiety disorder. *Psychotherapy Research*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/10503307.2022.2161966>
- McEvoy, P. M., Taylor, L., & Rapee, R. M. (2018). *Imagery-enhanced cbt for social anxiety disorder*. Guildford Press.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2023). Ölçme, değerlendirme ve sınav hizmetleri genel müdürlüğü. Dört beceride Türkçe dil sınavı. [https://odsgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2023\\_09/21174109\\_11.pdf](https://odsgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_09/21174109_11.pdf)
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2023). Ölçme ve değerlendirme yönetmeliği. <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=40317&MevzuatTur=7&MevzuatTertip=5>
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2023). Yazılı ve uygulamalı sınavlar yönergesi. [https://odsgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2023\\_10/12115933\\_MEB\\_yazili\\_ve\\_uygulamali\\_snavlar\\_yonergesi.pdf](https://odsgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_10/12115933_MEB_yazili_ve_uygulamali_snavlar_yonergesi.pdf)
- Niles, A. N., Craske, M. G., Lieberman, M. D., & Hur, C. (2015). Affect labeling enhances exposure effectiveness for public speaking anxiety. *Behaviour research and therapy*, 68, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.03.004>
- Özdağ, M. (2021). *Grupla yapılan bilişsel davranışçı terapi ve çözüm odaklı kısa süreli terapinin lise öğrencilerinde sınav kaygısına etkisinin karşılaştırmalı incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 722624)
- Sapmaz, F. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık üzerine etkisi*. [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 328089)
- Stein, D. J., Lim, C. C. W., Roest, A. M., de Jonge, P., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., de Girolamo, G., Florescu, S., Gureje, O., Haro, J. M., Harris, M. G., & He, Y. (2017). The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC Medicine*, 15(143), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0889-2>

- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115–1125. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2)
- Toy, A. B. (2021). *Akılca duygusal davranışçı yaklaşım temelli psiko-eğitim programının sporda kaygı ve akıldışı performans inançları üzerine etkisi* [Doktora tezi, Mersin Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 684748)
- Turner, M., & Barker, J. B. (2013.) Examining the efficacy of rational emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 131–147. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.574311>
- Türkçapar, H. M. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247–253. [https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD\\_2\\_4\\_247\\_253.pdf](https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_2_4_247_253.pdf)
- Wittchen, H. -U., & Fehm, L. (2003). Epidemiology and natural course of social fears and social phobia. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(Suppl417), 4–18. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.108.s417.1.x>
- Yapan, S., Murat, M., & Yavuz, K. F. (2021). Kabul ve kararlılık terapisi ve bilişsel davranışçı terapi temelli psikoeğitim programlarının sınav kaygısına etkisi. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(2), 194–208. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.107866>
- Yin, R. (2009). *Case study research. Design and methods*. Sage Publication.
- Yin, R. K. (2013). Validity and generalization in future case study evaluations. *Evaluation: The International Journal of Theory, Research and Practice*, 19(3), 321–332. <https://doi.org/10.1177/1356389013497081>

## **Yazarlar Hakkında** / About Authors

### **Yazarlar.**

**Sidar Turan.** (Yazışmadan Sorumlu Yazar) Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gaziantep, Türkiye. E-posta: [sidarturan1@gmail.com](mailto:sidarturan1@gmail.com)

**Seher Sevim.** Prof. Dr., Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gaziantep, Türkiye. E-posta: [seher.sevim@hku.edu.tr](mailto:seher.sevim@hku.edu.tr)

### **Authors.**

**Sidar Turan.** (Correspondence Author) Hasan Kalyoncu University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Department of Guidance and Psychological Counseling, Gaziantep, Türkiye. E-mail: [sidarturan1@gmail.com](mailto:sidarturan1@gmail.com)

**Seher Sevim.** Prof. Dr., Hasan Kalyoncu University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Department of Guidance and Psychological Counseling, Gaziantep, Türkiye. E-mail: [seher.sevim@hku.edu.tr](mailto:seher.sevim@hku.edu.tr)

## **Çıkar Çatışması** / Conflict of Interest

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.  
No conflict of interest was reported by the authors.

## **Fonlama** / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.  
No funding support was received.

## **ORCID**

*Sidar Turan*  <https://orcid.org/0009-0003-3998-5572>

*Seher Sevim*  <https://orcid.org/0000-0002-4914-2486>

## Extended Abstract

### Working with an Adolescent with Public Speaking Anxiety: A Rational Emotive Behavioral Intervention

**Introduction:** Public speaking anxiety can occur in adolescents during adolescence when interaction is important and intense (McEvoy et al., 2018). Students often experience fear and anxiety in situations where they have to speak in class and are evaluated. In a speaking test, students choose a topic. Students are given two minutes to collect their thoughts. Students are then expected to give a 3-minute speech (MEB, 2023). This situation reveals the importance and difficulty of the speaking exam. Therefore, with the beginning of the speaking exams, students have difficulties in public speaking and more students apply to the guidance service with this problem. In this study, the ADDT-based individual counseling process with a high school student who was referred to the guidance service by his friends because she had public speaking anxiety was reported.

**Method:** Case C. is a 14-year-old female student in the 9th grade of high school. C. is the eldest daughter of a family of three children and her parents are alive and live together. The client had not received any diagnosis before and did not have any psychiatric complaints. She received zero in the English speaking test because she could not speak a single word. Her friends brought the student, who was crying because she could not speak and got zero, to the guidance service during recess and the student was interviewed.

The client's thoughts such as *"I will not be able to make a good presentation, I will be disgraced, I will fail in classes, everyone listens to me, everyone looks at me, I will fall out of favor with the teacher"* show that intervention with rational emotive behavioral therapy may be appropriate. The psychological counseling process ended in eight sessions. After the session, a total of 10 sessions, including a parent session and a follow-up session, were conducted to obtain information about the changes in the client.

She expressed what she experienced when she stood up at the blackboard with the following words: I feel like my hands and feet are tangled, there is no blood flowing to my brain, I forget everything, I cannot speak when I get up, I stutter when I speak, my body feels like ice, I feel nauseous, my hands tremble and I feel that my heart is not beating. It was aimed to introduce the A-B-C model and to recognize the relationships between thoughts, emotions and behaviors. She expressed rational beliefs with the following words: *"It's just a presentation, I don't need to worry, I don't have to be perfect, if it doesn't happen, it's not the end of the world"* and developed more positive thoughts about the presentation.

She expressed her gains in the counseling process as follows: “*My presentation stress has decreased, I don’t think I will be embarrassed, I am no longer ashamed of my class, I can even shout and call out in class, I started not to care too much and now I can speak on the board.*” In addition, she stated that she finished three speaking exams, she got 80 in the German speaking exam sitting on her desk, 95 in the Literature exam speaking on the board, and 90 in the English exam. She said that she was happy to get high grades in the speaking exam and that she was confident in herself. As a result of the follow-up session, it was observed that the client continued to transfer what she learned in the counseling process to her life and that the change continued.

**Results:** In this study, the fact that the client received very low grades in the oral exams and wanted to get rid of the problem she was experiencing facilitated her participation in the counseling process more actively and efficiently. In the follow-up session, the client received 90 and 95 in the two speaking exams that he presented on the board at the end of the semester, indicating that what he learned was permanent. An important limitation is the lack of objective evaluation using measurement tools to determine the anxiety level of the client both at the beginning and afterwards.

**Discussion & Conclusion:** The A-B-C model was used to reveal the client’s thoughts, feelings and behaviors and to recognize the relationships between them. Especially in studies with adolescents, parent sessions can be conducted to address parental behaviors that contribute to the development of irrational beliefs. In conclusion, it was seen that ADDT-based individual counseling was effective in coping with public speaking anxiety of the ninth grade student client.