



# BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMLA BÜTÜNLEŞTİRİLMİŞ SOSYAL BECERİ EĞİTİMİNİN ERGENLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYİNE ETKİSİ<sup>1</sup>

THE EFFECT OF SOCIAL SKILLS EDUCATION PROGRAM INTEGRATED WITH  
COGNITIVE BEHAVIORAL APPROACH ON SOCIAL ANXIETY LEVEL OF  
ADOLESCENTS

Çare SERTELİN MERCAN<sup>2</sup>

Haluk YAVUZER<sup>3</sup>

## Öz

Bu çalışmanın amacı, bilişsel - davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırmada öntest son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma grubu İstanbul'da bir devlet okulunda 6. ve 7. sınıfa devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Deney grubundaki öğrencilere 12 oturumlu "Bilişsel - davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitimi" verilmiş, kontrol grubuna ise araştırma kapsamında herhangi bir uygulamada bulunulmamıştır. Katılımcıların sosyal kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla veri toplama aracı olarak "Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği" ve "Çapa Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları bilişsel - davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygısını azaltmada etkili olduğunu, ve bu etkinin altı haftalık izleme çalışması sonucunda da devam ettiğini ortaya koymuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal kaygı, sosyal beceri eğitimi, bilişsel davranışçı yaklaşım, ergenler

## Abstract

Purpose of the study is to examine the effect of social skills training integrated with cognitive-behavioral approach on reducing the social anxiety level of adolescents. Quasi experimental design with pre and post test, control group was used in the study. Research group was composed of 6th and 7th grade students from an state school in İstanbul. Participants in the experimental group attended a 12 session social skills training program integrated with cognitive-behavioral approach. Control group did not receive any form of treatment or training. To determine social anxiety levels of the participants "Social Anxiety Scale For Children" and "Çapa Social Phobia Scale For Children And Adolescents" were conducted. Findings show that social-skills training integrated with cognitive-behavioral approach is an effective program to reduce social anxiety level of adolescents and the effect is valid within a six month period the program ended.

**Keywords:** Social anxiety, social skills training, cognitive-behavioral approach, adolescents

<sup>1</sup> Bu çalışma ilk yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü doktora tezinden üretilmiştir.

<sup>2</sup>Yrd. Doç. Dr., İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi, [sertelin@istanbul.edu.tr](mailto:sertelin@istanbul.edu.tr)

<sup>3</sup> Prof. Dr., Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, [yavuzerhaluk@gmail.com](mailto:yavuzerhaluk@gmail.com)

## 1. GİRİŞ

Bireyin tatmin edici sosyal ilişkilerinin varlığı uyumlu mutlu bir hayat sürmesinde önemli işleve sahiptir. Erken yaşlarda görülen, ancak önemli olmadığı düşünüldüğü için üzerinde durulmayan bazı hususlar sonraki yıllarda ciddi uyum ve davranış sorunlarına neden olabilir. Sosyal kaygı da bunlardan biridir. Çocukluk döneminde belki biraz utangaç, biraz çekingen, fazla uslu olan, talepkar olmayan bu çocuklar evde anne-babalar, okulda öğretmenler tarafından sorun çıkarmadıkları için fazla dikkat çekmemekte hatta çoğu zaman bu davranışları ile onaylanmaktadırlar. Ancak ergenlik döneminde görülme sıklığı artan sosyal kaygı müdahale edilmediği takdirde sosyal kaygı bozukluğuna yol açabilmektedir. Kişinin yaşamının pek çok alanının da uyum sorunlarına yol açabilecek sosyal kaygı bozukluğunun önlenmesi, bunun bir sorun olarak ortaya çıktıktan sonra ele alınıp tedavi edilmesinden daha etkili ve daha kısa sürelidir.

Sosyal kaygı, bireyin, başkaları tarafından nasıl algılandığına ve başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğine ilişkin kaygı duymasıyla başlar. Sosyal kaygı yaşayan bireyler, başka insanların kendilerini yargıladığı ve negatif değerlendirdiği düşüncesi ile yetersizlik duygusu, aşağılanmışlık hisseder ve hayal kırıklığına uğrarlar. Yaptıkları en ufak hata gözlerinde çok büyür, rezil olduklarını düşünürler. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerde, eleştirilmeye, olumsuz değerlendirilmeye, reddedilmeye aşırı duyarlılık, hakkını savunmada güçlük çekme, düşük benlik saygısı ve özgüven eksikliği görülebilir. Başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı yüksek olan bireyler daha fazla sosyal kaygı yaşarlar. Başkaları üzerinde özel bir etki yaratma çabası içinde olmayan bireylerin sosyal kaygı yaşaması için bir neden yoktur (Heckelman ve Schneier, 1995; Leary ve Kowalski, 1995). Sosyal kaygının diğer kaygılardan temel farkı, kişilerarası değerlendirmelerden kaynaklanıyor olmasıdır.

Sosyal kaygısı yüksek ergenlerin belirttikleri ortak problem alanları, sosyal ortamlara katılma, başkalarının önünde konuşma, yeni insanlarla tanışma, girişken davranışta bulunma, otorite figürleri ile konuşma, sınıfta söz alma, öğrenci kulüplerine ve spor takımlarına katılma konusunda çekingenlik, yakın ilişkiler kurmakta zorluk, depresyon, sıkıntı veren sosyal durumların öncesinde veya sonrasında gerginliği azaltma amaçlı alkol kullanımınıdır (Kupersmidt ve Patterson, 1991; Rapee, 1995; Scholing ve Emmelkamp, 1990). Sosyal kaygısı yüksek öğrenciler, okul ortamında kendilerinde en sık kaygı yaratan durumu akranlarla yapılandırılmamış bir karşılaşma olarak belirtmişlerdir (Beidel, Neal ve Lederer, 1991). Ergenlik döneminde sosyal kaçınma sohbet ortamlarına, spor aktivitelerine katılmaktan, sınıfta konuşmaktan sosyal ve akademik gruplara katılmaktan kaçınma şeklinde gerçekleşir. Sosyal kaygısı yüksek olan gençler iş aramak flört etmek gibi yaşa özel gelişimsel görevleri daha geç gerçekleştirirler (Albano, Chorpita ve Barlow, 2003).

Ergenlik döneminde görülen sosyal kaygı sorunu beraberinde depresyonu getirmekte, gencin okul ve hayat başarısını olumsuz olarak etkilemekte, müdahale edilmezse sosyal kaygı bozukluğuna ve diğer ciddi uyum sorunlarına neden olabilmektedir. Sosyal kaygı ve sosyal kaygı bozukluğu yaşayan ergenlere yönelik psiko-sosyal müdahale yöntemleri birey temelli, ebeveyn temelli veya aile temelli olmak üzere üç farklı biçimde gerçekleşmektedir. Albano ve Hayward (2004) konuyla ilgili yapılan araştırmaları inceledikleri çalışmalarında, farklı düzeylerdeki kaygı belirtilerinin farklı müdahaleler gerektirdiğini saptamışlardır. Hafif düzeyde kaygıya sahip olup, fonksiyonlarında daha az düzeyde aksamalar görülen ergenler için psiko-eğitim, orta düzeyde sosyal kaygı belirtileri gösteren ve fonksiyonlarında orta derecede aksamalar görülen ergenler için ise birey temelli bilişsel davranışçı müdahaleler, şiddetli sosyal kaygı gösterip fonksiyonlarda daha ciddi bozulmalar görülen gençler için birey merkezli bilişsel-davranışçı terapinin yanı sıra ebeveyni ve aileyi temel alan

birleştirilmiş müdahaleler, son olarak, aşırı kaygı gösteren ve fonksiyonlarda ciddi bozulmalar görülen ergenler için, birey merkezli bilişsel-davranışçı terapinin yanı sıra ebeveyni ve aileyi temel alan birleştirilmiş, uzun zaman dilimini kapsayan seanslarla bitlikte psikiyatrist denetiminde ilaç kullanımının etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Çocukluk ve ergenlik döneminde, bireyi temel alan psiko-sosyal yaklaşımlar çoğunlukla bilişsel davranışçı yaklaşımı (Heimberg ve Becker, 2002), psiko-eğitimi (Birmaher ve Ollendick, 2004, March ve Ollendick, 2004; Last, Hansen, ve Franco, 1998) bilişsel terapiyi (Bond ve Dryden, 2002; Friedberg ve McClure, 2002; Heimberg ve Becker, 2002; Kearney, 2005; Sweeney ve Rapee, 2001;) sosyal beceri ve atılganlık eğitimlerini (Cartledge ve Milburn, 1995; Kearney, 2005), maruz bırakma (Albano, Detweiler ve Longsdon-Conradsen, 1999; Beidel, Turner, ve Morris, 2000; Wells ve Papageorgiou 1998) deneyimlerini içermektedir.

Sosyal beceri eğitimi programlarında yer alan konular, kendini tanıtabilme, sohbet başlatabilme ve sohbeti sürdürebilme, uygun problem – çözme yöntemlerini çalışma, kaygı oluşturan durumlarla başa çıkabilme, yazılı ve sözlü sunumlar yapabilme, duyguları uygun biçimde ifade edebilme, başkaları ile etkin biçimde işbirliği içinde bulunma becerisine ilaveten atılganlık eğitimini kapsar (Emmelkamp ve Scholing, 1997). Sosyal beceri eğitimi bilişsel yeniden yapılandırma ve maruz kalma gibi başka tekniklerle de kolaylıkla birleştirilebilir (Heimberg, 2002). Sosyal beceri eğitiminin kaygıyı azaltmaya yönelik faydası bilişsel süreçlerin işe dahil edilmesiyle artmaktadır. Araştırmalar bilişsel tekniklerin kullanımının ergenlerin sosyal kaygı düzeyi üzerinde olumlu sonuçlar verdiğini göstermektedir (Kearney, 2005).

Sank ve Shaffer (1984) grupla sağaltımın katılımcıların başkalarının da benzer problemleri olduğunu görme, gruptaki diğer üyelerden öğrenme, başkalarına yardım etme yoluyla öğrenme, başkalarının başarılarını gözlemleyerek cesaret bulma ve diğer grup üyelerine değişme konusundaki niyetini göstermesi bakımından bireye önemli avantajlar sunduğunu vurgular. Bunlara ilaveten sosyal açıdan kaygılı bireylerle yapılan grup çalışmaları söz konusu olduğunda, grup doğrudan kaygı yaratan durumla karşılaşma olanağı sağlar. Böylece birey başkalarının algıları hakkındaki fikirlerini test etme fırsatı bulur.

### **1.1 Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, okul ortamında uygulanabilecek, sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik bir grup psiko-eğitim programı hazırlamak ve etkililiğini sınamaktır. Bu amaç doğrultusunda, bireyi temel alan, bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanıldığı, model olma, rol oyunlarını, grup içi maruz kalma alıştırmalarını, gerçek yaşama dönük sistematik maruz kalma ve ev ödevlerini içeren bir bilişsel yaklaşımın sosyal beceri eğitimi ile bütünleştirilmesi sağlanmıştır. Bu çalışmada, Beidel, Turner ve Morris (2003) tarafından geliştirilen “Çocuk ve Ergenler için Sosyal Etkililik Terapisi” (Social effectiveness therapy for children and adolescents) programının sosyal beceri eğitimini ve maruz bırakma alıştırmalarını içeren grup oturumları temel alınmış, farklı sosyal beceri alıştırmaları ve bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri ile bütünleştirilmiştir.

Araştırmanın temel amacı, ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal kaygılarını azaltmaya yönelik bir program geliştirmek; bu programı grup oturumları ile uygulayarak programın işlerliğini sınamaktır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

Denence 1: Deney grubunun “Çapa Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği” ve “Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği” sontest puanları öntest puanlarına göre anlamlı düzeyde düşük olacaktır.

Denence 2: Kontrol grubunun “Çapa Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği” ve “Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği” sontest puanları öntest puanlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermeyecektir.

Denence 3: Deney grubunun “Çapa Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği” ve “Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği” sontest puanları kontrol grubunun sontest puanlarından anlamlı düzeyde düşük olacaktır.

Denence 4: Deney grubunun “Çapa Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği” ve “Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği” izleme puanları ve sontest puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olamayacaktır.

## 1.2 Araştırmanın Önemi

Toplumda yaygın olarak gözlenen ve stres ile yoğunluğu artan, sosyal kaygı, ciddi kişilerarası ilişki problemlerine, iş ve okul hayatında başarısızlıklara, depresyona, madde kullanımına yol açabilmektedir. Eren-Gümüş (2006) sosyal kaygının başlangıç yaşlarına denk gelen ergenlik döneminde verilecek psikolojik yardımın, ileriki dönemlerde verilecek yardıma göre daha kısa sürede daha etkili sonuçlar verdiğini, sosyal kaygının kendi kendine azalmayan giderek kalıcı hale gelen bir yapısı olduğunu vurgular. Okullarda sosyal kaygı düzeyi fazla olan, sosyal ortamlarda çekingenlik, utangaçlık yaşayan ve sosyal kaçınma davranışı gösteren öğrencilerin belirlenerek, sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik bir programın uygulanması, sosyal kaygı bozukluğunun gelişimini önleme açısından önemlidir. Bu program öncelikle okulların rehberlik servisinde çalışan psikolojik danışmanların 10-12 çocuğa aynı anda sosyal kaygı konusunda psikolojik yardım götürebilmesini sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.

## 2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, “Bilişsel davranışçı yaklaşım ile bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitimi” programının oluşturulması ve içeriği, verilerin toplanması ve veri analizinde kullanılan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir.

### *Araştırma Modeli*

Bu çalışma, bilişsel-davranışçı yaklaşım ile bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin, ergenlerin sosyal kaygı düzeyine olan etkisini inceleyen yarı deneysel bir araştırmadır. Araştırmada öntest-sontest eşleştirilmiş kontrol gruplu desen kullanılmıştır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2012).

Araştırmanın bir bağımsız ve bir bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Bağımsız değişken bilişsel-davranışçı yaklaşım ile bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitimi, bağımlı değişken ise ergenlerin sosyal kaygı düzeyleridir.

Bu desen doğrultusunda, araştırmanın ilk aşamasında okuldaki tüm 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyini belirlemek üzere Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği ve Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır. Deney grubuna her biri 90 dakika süren 12 oturumluk bilişsel-davranışçı yaklaşım ile bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitimi verilmiş, kontrol grubu herhangi bir işleme tabi tutulmamıştır. 12 oturum tamamlandıktan sonra her iki gruba Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği ve Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği uygulanarak son test puanları elde edilmiştir. Sontest

uygulamasından 6 hafta sonra aynı ölçekler tekrar verilmiş, programın etkililiğinin kalıcılığı 6 haftalık izleme süresi sonrasında sınanmıştır.

#### Katılımcılar

Araştırmaya katılan denekler İstanbul ili Büyükçekmece ilçesi Mimar Sinan İlköğretim okulu 6. ve 7. Sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada öntest-sontest eşleştirilmiş kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Bu desen doğrultusunda, araştırmanın başında sosyal anksiyete düzeyini belirlemek üzere Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği ve Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği Uygulanmış, sıklıkla benimsendiği üzere kesme puanı .90 yüzdellik sıraya karşılık gelen puan (Demir, Eralp-Demir, Özmen, Uysal, 1999) olarak alınmıştır. .90 yüzdellik sıranın altında puan alan öğrencilerden ön görüşmede grup sürecine katılması uygun bulunan, gönüllü olan ve ailesi onay verenler, ölçek puanları, yaş ve cinsiyetleri eşitlenerek seçkisiz olarak deney ve kontrol grubuna ayrılmışlardır. Deney grubundan 3 öğrenci (ikisi 23 Nisan provaları nedeniyle birisi de neden göstermeksizin) program tamamlanmadan gruptan ayrılmıştır böylece program 9 kişi ile tamamlanmıştır. Deney grubundan ayrılan 3 öğrencinin kontrol grubundaki eşi sontestte dahil edilmemiştir.

Araştırmaya katılan 18 öğrencinin yaş ve cinsiyetlerine göre dağılımı aşağıda verilmiştir (Tablo.1).

Tablo.1 Öğrencilerin Deney ve Kontrol Grubuna Dağılımı

<i>Grup / Cinsiyet-Yaş</i>	<i>KIZ</i>	<i>ERKEK</i>	<i>12 yaş</i>	<i>13 yaş</i>	<i>TOPLAM</i>
<i>DENEY</i>	5	4	4	5	9
<i>KONTROL</i>	5	4	5	4	9

Grup oturumları başlamadan önce deney ve kontrol grubunun Çapa Çocuklar İçin Sosyal Fobi Ölçeği'nden ve Çocuk ve Ergenler için Sosyal Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanların arasında fark olup olmadığı sınanmıştır.

Deney ve kontrol grubunun Çapa Çocuklar İçin Sosyal Fobi Ölçeği öntest uygulamasından elde ettikleri puanlar non parametrik Mann Whitney-U testi ile analiz edilmiş bulgular tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubunun Çapa Çocuklar İçin Sosyal Fobi Ölçeği Öntest Puanları Karşılaştırması

<b>Grup / Sosyal Fobi Öntest</b>	<b>N</b>	$\sum_{sira}$	$\bar{x}_{sira}$	<b>U</b>	<b>z</b>	<b>p</b>
<b>Deney</b>	9	87,50	9,72			
<b>Kontrol</b>	9	83,50	9,28	38,500	-,178	,859
<b>Toplam</b>	18					

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin Çapa Çocuklar İçin Sosyal fobi ölçeğinin öntest uygulamasından almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farka rastlanmamıştır ( $z=0.18$ ;  $p>.05$ ; Tablo 2).

Deney ve kontrol grubunun Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği öntest uygulamasından elde ettikleri puanlar non parametrik Mann Whitney-U testi ile analiz edilmiş bulgular tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubunun Çocuk ve Ergenler için Sosyal Anksiyete Öntest Puanları Karşılaştırması

Grup / Sosyal Anksiyete Öntest	N	$\sum_{sira}$	$\bar{x}_{sira}$	U	z	p
Deney	9	101,00	11,22			
Kontrol	9	70,00	7,78	25,000	-1,372	,170
Toplam	18					

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği öntest uygulamasından almış oldukları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farka rastlanmamıştır ( $z= 1.37$ ;  $p>.05$ ; Tablo.3 ).

#### Veri Toplama Araçları

Araştırmada, veri toplama aracı olarak aşağıda tanıtılmış olan Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği, Çapa Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

#### ***Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği – Yenilenmiş Form (ÇSAÖ-Y)***

1988’de La Greca ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş 10 maddelik kısa bir ölçek biçiminde hazırlanmış, 1993’te La Greca ve Stone tarafından gözden geçirilmiş 18 maddelik yeni bir ölçek haline getirilmiştir (Demir, Eralp-Demir, Türksoy, Özmen, ve Uysal, 2000’de belirtildiği üzere). ÇSAÖ-Y’nin Türkçe’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Demir ve diğerleri (2000) tarafından 4.-8. sınıflara devam eden 452 öğrencinin katılımı ile yapılmıştır. Beş dereceli likert tipi, öz bildirim dayalı ölçekte puanlar 18-90 arasında farklılaşabilmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa yöntemine göre analiz edildiğinde  $\alpha= 0.813$  olarak bulunmuştur. Ölçek ilk uygulamadan bir ay sonra 192 öğrenciye tekrar uygulanmış ve test tekrar test korelasyonu ise  $r = 0.81$  olarak bulunmuştur (Demir ve diğer., 2000).

#### ***Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği (ÇESFÖ)***

Ölçek, önce 35 soruluk bir form olarak hazırlanmış, sosyal kaygı bozukluğu tanısı olan ve bu tanıya sahip olmayan 30 öğrenciye uygulandıktan sonra maddelerin ifade ediliş tarzları yeniden düzenlenmiş, madde sayısı 25’e indirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği  $\alpha = 0.8214$  olarak belirlenmiştir (Demir, 1997). Demir ve diğerleri (1999) tarafından ölçek İstanbul’da 4-9. sınıflara devam eden 500 öğrenciye uygulanmış, tekrar test çalışması bu öğrencilerin yarısıyla bir ay sonra yapılmıştır. Ölçek toplam puanında test tekrar test korelasyonu yüksektir. ( $r = 0.82$ ). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa yöntemine göre  $\alpha = 83$  olarak bulunmuştur.

#### ***Kişisel Bilgi Formu***

Kişisel bilgi formu, çalışma kapsamında araştırmacı tarafından kişisel değişkenleri saptamak ve kontrol altına almak amacıyla hazırlanmıştır. Yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik

düzeğin yanı sıra, daha önce benzer bir programa katılıp katılmadıkları, sosyal kaygı ve benzeri sorunlarla ilgili bir uzman yardımı alıp almadıkları vb. gibi araştırmanın sonuçlarını etkileyebileceği düşünülen faktörlerle ilgili sorular bulunmaktadır. Konuyla ilgili uzman yardımı almış ya da almakta olanlar çalışma kapsamına alınmamıştır.

### Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitimi Programı

#### **Programın oluşturulması ve uygulanması:**

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitimi'nin programı hazırlanırken öncelikle alanyazın incelenmiştir. Sosyal kaygısı yüksek çocuk ve ergenlerin özellikleri incelenmiş, sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik bir programda hangi konuların yer alması gerektiği belirlenmiştir. Daha sonra alanyazında sosyal kaygıyı azaltmak amacıyla ne tür çalışmalar yapıldığı incelenmiştir. Kullanılan program, Beidel ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen "Social Effectiveness Therapy for Children and Adolescents (SET-C)" programı temel alınarak hazırlanmıştır. Beidel ve diğerlerinin (2003) geliştirmiş olduğu program orijinalinde üç koldan yürütülmekte, grup oturumlarını, bireysel görüşmeleri, aile görüşmelerini ve ailenin sürece katılımını esas almaktadır. Bu çalışmada sadece grup oturumları temel alınmıştır. Bu grup oturumlarını oluşturan öğeler sosyal beceri eğitimi ve maruz bırakma alıştırmalarını kapsamaktadır. Literatür incelendiğinde, sosyal kaygının sağaltımına yönelik çalışmaların büyük çoğunluğu bilişsel yöntemlerin etkililiğine vurgu yapmaktadır (Handerson ve Zimbardo, 2001; Heimberg ve Becker, 2002; Hope, Heimberg, Juster ve Turk, 2000; Rapee, 1998). Bu nedenle söz konusu çalışmada katılımcılara sosyal beceri eğitimi yoluyla uygun becerilerin kazandırılmasının yanı sıra sosyal durumlarda onları sıkıntıya sokan, gerginlik yaratan durum ve olayların saptanması, bu durumlarda görülen aksak düşüncelerin fark edilmesi, bunların olumlu düşüncelerle yer değiştirmesi ve gevşeme teknikleri konusunda alıştırmalar ilave edilmiştir. Maruz kalma alıştırmaları önceleri grup oturumlarında gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar kendilerinde en az kaygı yaratan sosyal durumdan en fazla kaygı yaratan duruma doğru bir sıralama içinde bu durumlarla oturumlarda yüzleşirler. Yüzleşme esnasındaki kaygı düzeyleri, duygu ve düşünceleri üzerinde konuşulur, çarpık düşünceler varsa bunların fark edilmesi beklenir. Öğrencinin kendini hazır hissetmesi halinde ise bunu günlük yaşantısında deneyimlemesi ve bir sonraki oturumda bu süreçte neler hissettiği üzerinde konuşulması şeklinde planlanmıştır.

Bilişsel yaklaşımın sosyal beceri programı ile bütünleştirilmesi için özellikle Hope ve diğerlerinin (2000), Heimberg ve Becker (2002), Anthony ve Swinson (2000)'ın bilişsel – davranışçı teknikleri içeren çalışmalarından yararlanılmıştır. Bilişsel-davranışçı yaklaşımın temel öğelerinden olan aksak düşüncelerin ve yapılan düşünce yanlışlarını fark edebilmede 12-13 yaş çocuklarının düzeylerinin belirlenebilmesi için başka bir okulda beşinci sınıfa devam eden yedi çocukla pilot çalışma yapılmış, ifadeler gözden geçirilerek yeniden hazırlanmıştır.

Sosyal beceri eğitimi programını zenginleştirmek amacıyla kullanılan etkinliklerin ve örnek olayların bazıları Kulaksızoğlu (2003) ve Çetin, Alpa-Bilbay ve Albayrak-Kaymak (2001)'ın çalışmalarından yararlanılarak programa ilave edilmiştir. Grup içinde kullanılan ve ev ödevi olarak verilen çalışma sayfaları ise Anthony ve Swinson (2000), Hope ve diğerlerinin (2000), Williams ve Barlow'un (2003) çalışmaları dikkate alınarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Program 90'ar dakika süren 12 oturum olarak hazırlanmış olup oturumlar, önceki oturumlarda kazanılan becerilerin günlük hayatta uygulanmasının değerlendirilmesini, bilişsel yaklaşıma ve sosyal beceri eğitimine ilişkin bilgi aktarılmasını ve tartışılmasını, yeni becerilerin, model olma, örnek olayların rol oyunlarıyla canlandırılmasını, bu canlandırmaların bireyin kendisi ve grup üyeleri tarafından değerlendirilmesini, ev ödevleri hakkında bilgi verilmesini içermektedir. Öğrencilere, ilk

oturumda verilmek üzere çalışma sayfalarını ve bilgilendirme sayfalarını muhafaza edebilmeleri amacıyla birer dosya hazırlanmıştır.

Programın, sosyal beceri eğitimi ve bilişsel sağaltım olmak üzere iki temel bileşeni vardır. Çocukluk ve gençlik dönemlerinde görülen sosyal kaygının önemli bir nedeninin bu gençlerin çeşitli sebeplerden dolayı (uygun rol modeli olmaması, ailenin zayıf sosyal ilişkileri vb.) uygun sosyal becerileri geliştirememiş olmasıdır (Kearney, 2005). Bu bakış açısından yola çıkarak gençlerin içinde buldukları sosyal ortamlarda kullanabilecekleri uygun sosyal becerilerin gösterilmesi, öneminin kavranması ve bunların davranış kalıbı haline gelmesi hedeflenmiştir. Program doğrultusunda ilk oturumdan itibaren sırasıyla şu becerilerin kazanımı planlanmıştır: iletişime yardımcı olacak sosyal ipuçlarını anlama, selamlama becerileri, göz kontağı kurma ve konuşurken göz kontağını sürdürme, sohbet başlatabilme, karşı tarafın sohbet etme için ne kadar hazır olduğunu değerlendirebilme, uygun sohbet konularını seçebilme, bir sohbeti sürdürme, yeni bir sohbet konusu açabilme, konuyu değiştirebilme, konular arası geçiş yapabilme, dinleme becerilerinin önemini kavrayabilme, anlatılanları hatırlayabilme, gruplara katılabilme, yeni tanışılan bireyleri çeşitli aktivitelere davet etme, arkadaşlık kurabilme, sürdürme, karşı cinsten bireylerle arkadaşlık kurabilme ve sürdürme, başkalarına iltifat edebilme, iltifat / övgü alabilme, pasif, saldırgan ve atılgan davranışlar arasındaki farkları öğrenme, istenilmeyen bir durumla karşılaşıldığında hayır diyebilme, başkasından davranışını değiştirmesini isteyebilme, ricada bulunabilme, ricayı reddetme, otorite figürleri ile iletişimde atılgan davranışı sürdürme, telefon görüşmesini başlatabilme ve sürdürme.

Programın ikinci bileşeni olan bilişsel sağaltım ise hem katılımcıların yukarıda belirtilen sosyal becerilerin sergilenmesinde yaşadıkları sıkıntıların giderilmesi, hem de kaygıya neden olan aksak düşüncelerin olumlu düşüncelerle yer değiştirmesi üzerine kurulmuştur. Bilişsel sağaltım modülü, sosyal kaygıya ilişkin bilgilendirme, kaygı oluşturan durumla birlikte görülen bedensel tepkileri kontrol edebilme, sosyal kaygı üzerinde etkili olan olumsuz otomatik düşünceleri ve sistematik düşünce hatalarını fark edebilme, bunları olumlu düşüncelerle değiştirebilme basamaklardan oluşmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde sosyal kaygının oldukça farklı nedenleri arasında okul ortamında grupla müdahaleye imkan veren ikisinin sosyal beceri eğitimi ve bilişsel yeniden yapılandırma olduğu görülmektedir bu nedenle okul psikolojik danışmanlarının okulda sosyal kaygısı yüksek öğrencilere müdahalede ederken etkili olacağı düşünülen bir program hazırlanmıştır.

#### Verilerin Çözümlemesi

Deney ve kontrol gruplarından Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği”, “Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği” ile toplanan öntest, sontest ve izleme verileri araştırmanın denencelerine yönelik olarak hazır bir istatistik paket programı kullanılarak ANCOVA analizi ile değerlendirilmiştir.

### 3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada ele alınan denencelerin sınanmasına yönelik istatistiksel işlemler sonucunda elde edilen bulgular verilmiştir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin sosyal kaygı düzeyine etkisine ilişkin bulgular aşağıda yer almaktadır.

Araştırmanın birinci, ikinci ve üçüncü denencesine ilişkin bulgular Tablo.4 ve Tablo.5’de verilmiştir.



Tablo 4. Çapa Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği Öntest Puanlarına Göre Sontest Puanlarının Kovaryans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Eta-Kare
Model	1436,584	2	718,292	11,282	,001	,601
Sosyal Fobi Öntest	169,862	1	169,862	2,668	,123	,151
Grup	1291,371	1	1291,371	20,283	,000	,575
Hata	955,027	15	63,668			
Toplam	2391,611	17				

Deney ve kontrol grubunun ÇESFÖ öntestine göre düzeltilmiş sontest ortalama sosyal fobi puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur [ $F(1;15) = 20.28$ ,  $p < .01$ ]. Bu bulgu, deney grubuna uygulanan programın, öğrencilerin sosyal fobi puanlarında olumlu yönde bir farklılığa yol açtığını göstermektedir (Tablo 4).

Önteste göre düzeltilmiş sontest ortalama tutum puanı deney grubunun  $\bar{x} = 52.25$  kontrol grubunun  $\bar{x} = 69.20$ 'dir. Bu durumda bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitimine katılan deneklerin ÇESFÖ'den elde ettikleri puanlarının kontrol grubuna göre daha düşük olduğu görülmektedir. Eta-kare değerleri incelendiğinde ise, deney ve kontrol gruplarında olmanın ÇESFÖ sontest puanlarındaki değişkenliğin % 57,50'sini açıkladığı görülmektedir (Tablo 4).

Tablo 5. Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği Öntest Puanlarına Göre Sontest Puanlarının Kovaryans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Eta-Kare
Model	1216,240	2	608,120	24,508	,000	,766
Sosyal Anksiyete Öntest	592,018	1	592,018	23,859	,000	,614
Grup	966,422	1	966,422	38,947	,000	,722
Hata	372,204	15	24,814			
Toplam	1588,444	17				

Deney ve kontrol grubunun ÇSAÖ-Y öntestine göre düzeltilmiş sontest ortalama sosyal anksiyete puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur [ $F(1;15) = 38.95$ ,  $p < .01$ ]. Bu bulgu, uygulanan programın öğrencilerin ÇSAÖ-Y'den elde ettikleri puanlarının kontrol grubuna göre daha düşük olduğu görülmektedir (Tablo 5).

Önteste göre düzeltilmiş sontest ortalama puanı deney grubunun  $\bar{x} = 33.88$  kontrol grubunun  $\bar{x} = 49.23$ 'dir. Bu durumda deney grubundaki deneklerin sosyal kaygı puanlarının

kontrol grubuna göre daha düşük olduğu görülmektedir. Eta-kare değerleri incelendiğinde ise, deney ve kontrol gruplarında olmanın ÇSAÖ-Y sontest puanlarındaki değişkenliğin % 72,20'sini açıkladığı görülmektedir (Tablo 5).

Araştırmanın dördüncü denencesine ait bulgular tablo 6 ve tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 6. Çapa Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği İzleme Puanlarının Kovaryans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Eta-Kare
Model	2085,908	2	1042,954	70,920	,000	,904
Sosyal Fobi Sontest	716,520	1	716,520	48,723	,000	,765
Grup	34,786	1	34,786	2,365	,145	,136
Hata	220,592	15	14,706			
Toplam	2306,500	17				

Deney ve kontrol grubunun ÇESFÖ sontestine göre düzeltilmiş izleme çalışması ortalama ÇESFÖ puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur. [ $F(1;15)=2.37$ ,  $p>.05$ ]. Bu bulgu, sontest uygulandıktan altı hafta sonra uygulanan ÇESFÖ'den elde puanlarının ÇESFÖ son test uygulamasına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini, oturumlar tamamlandıktan altı hafta sonra da grup çalışmasının etkinliğinin devam ettiğini göstermektedir (Tablo 6).

Tablo 7. Çocuklar için Sosyal Anksiyete Ölçeği Sontest Puanlarına Göre İzleme Puanlarının Kovaryans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Eta-Kare
Model	1512,458	2	756,229	131,922	,000	,946
Sosyal Anksiyete Sontest	956,903	1	956,903	166,929	,000	,918
Grup	1,056	1	1,056	,184	,674	,012
Hata	85,986	15	5,732			
Toplam	1598,444	17				

Deney ve kontrol grubunun ÇSAÖ-Y sontestine göre düzeltilmiş izleme çalışması ortalama ÇSAÖ-Y puanları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir [ $F(1;15)=0.18$ ,  $p>.05$ ]. Bu bulgu, sontest uygulandıktan altı hafta sonra uygulanan ÇSAÖ-

Y'den elde edilen puanların ÇSAÖ-Y son test uygulamasına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini, oturumlar tamamlandıktan altı hafta sonra da grup çalışmasının etkinliğinin devam ettiğini göstermektedir (Tablo 7).

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik bir psiko-eğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin sınanması amaçlanmıştır. 12 oturumluk “Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitimi” programı hazırlanmıştır. 90 dakikalık oturumlar haftada iki kere yapılmış ve program altı haftada tamamlanmıştır. Oturumlar sona erdikten 6 hafta sonra izleme çalışması yapılmış, programın etkililiğinin devam edip etmediğini sınamak için deney ve kontrol grubuna ölçekler tekrar verilmiştir. Araştırma 9 deney 9 kontrol grubunda olmak üzere toplam 18 denekle tamamlanmıştır.

Araştırmanın sonucu bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. İzleme çalışması sonucunda ise aradan geçen 6 haftalık süreçte programın etkililiğinin devam ettiği görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde sosyal kaygının çeşitli müdahalelerle azaltılabileceği söylenebilir. Sosyal kaygının tek bir nedeni olmadığı, birbirinden farklı nedenleri olabileceği, farklı bireylerin değişik nedenlerden ötürü kaygı yaşayabileceğinden hareketle çok boyutlu bir programın oluşturulması önem kazanmaktadır. Bu program ile henüz ergenlik döneminin başında olan bireylerin sosyal kaygı düzeylerini azaltarak onların sosyal ortamlarda kendinden daha emin, arkadaşlıklar kurmada ve sürdürmede daha başarılı, sosyal uyumları daha yüksek bireyler olmalarına katkıda bulunmak amaçlanmıştır.

Bu program, sosyal durumlarda ortalamanın üzerinde kaygı yaşayan 6. ve 7. sınıf öğrencileri için geliştirilmiştir. Ancak patolojik boyutlarda görülen sosyal kaygının, sosyal kaygı bozukluğunun bu programla azaltılması beklenmemelidir. Ergenlik döneminde ilerleyen yıllarında, arkadaş ilişkilerinin, arkadaşlar tarafından kabul edilme, gruplara girebilme gibi sosyal yaşantıların gencin hayatındaki önemi artacağı (Kulaksızoğlu, 1998) düşünüldüğünde, bu programın sosyal kaygısı görece yüksek ergenlere uygulanmasıyla onların ileriki yıllarda sosyal ortamlarda daha uyumlu olması sağlanabilir. Ergenlerin sosyal ortamlarda kendilerini etkin ve yeterli hissetmeleri onların benlik saygısında ve okul başarısında olumlu etkilere sahiptir (Leary ve Kowalski, 1995).

Araştırmanın sonucu bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. Sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik alanyazın incelendiğinde araştırmanın bulgusunu destekler nitelikte çalışmalara rastlanmaktadır. Kendall (1994) tarafından geliştirilen “coping cat” programı farklı prosedürlerin birleştirilmesiyle çocuklardaki çeşitli kaygı bozukluklarını giderme amacıyla hazırlanmıştır. Gevşeme egzersizleri, bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri ve maruz kalma etkinliklerinin bulunduğu programa dahil edilen çocukların kontrol grubundakilerle karşılaştırıldığında genel kaygı düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

Albano, DiBartolo, Heimberg, ve Barlow (1995), psiko-eğitim, sosyal beceri eğitimi ve maruz kalma çalışmalarından oluşan, on altı oturumluk bilişsel-davranışçı yaklaşımın kullanıldığı grup terapisinin ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Heimberg ve diğerleri (1998) yaptıkları çalışmada 12 haftalık bilişsel davranışçı yaklaşımı içeren grup terapisi sonucunda deney grubunun sosyal kaygı puanlarının kontrol grubuna göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede azaldığını saptamışlardır. Spence, Donovan, Brechman-Toussaint (2000), 7-14 yaşlarında çocuklara yönelik bilişsel davranışçı yaklaşımla sosyal beceri eğitimi verdikleri çalışmalarında bilişsel-davranışçı grup terapisinin uygulandığı bir grup, bilişsel davranışçı grup terapisi ile birlikte ebeveynin eğitiminin verildiği ikinci bir grup ve herhangi bir müdahalede bulunulmayan bir kontrol grubu oluşturmuşlardır. Sadece bilişsel davranışçı terapinin uygulandığı grup ile bilişsel davranışçı terapinin yanı sıra ebeveyn eğitiminin verildiği grupların kontrol grubu ile karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı derecede ilerleme kaydettikleri gözlenmiştir. Bir yıl sonra yapılan izleme çalışmasında her iki grubun kaygı düzeyi kontrol grubunun kaygı düzeyine göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

Gallagher, Rabian ve McCloskey (2004) kısa süreli bilişsel-davranışçı müdahale programı ile 8-11 yaşlarındaki deneklerle yürüttükleri çalışmalarında üç haftalık toplam dokuz saatlik bir programın ergenlerin sosyal kaygılarını azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin üç hafta süreyle yapılan izleme çalışmasında da devam ettiğini saptamışlardır. Rapee (2000), 7 - 16 yaş arası çocuklara yönelik dokuz oturumluk bilişsel davranışçı terapi uygulamasından sonra deney grubunda kontrol grubuna göre istatistiksel açıdan anlamlı bir düşüş saptamış izleme, çalışmasında düşüşün devam ettiği görülmüştür.

Beidel ve diğerleri (2000) 8-12 yaşlarında sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış 30 çocuğa “çocuklar için sosyal etkililik terapisi” programını uygulamış, 20 çocuğu ise aktif bir sürece dahil etmişler ancak sosyal kaygıyla ilgili her hangi bir program uygulamamışlardır. Çalışmalarının sonucunda, çocuklar için sosyal etkililik terapisi programı uygulanan çocukların %67 si diğer gruptakilerin %5 inin sosyal kaygı bozukluğu tanısını program sona erdiğinde karşılamadıklarını belirlemişlerdir. Altı aylık izleme sonunda etkinin devam ettiği görülmüştür.

Türkiye’de Koçak (2001) bilişsel davranışçı yaklaşımı, ve sosyal beceri eğitimini temel aldığı 10 oturumluk sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygısını azaltmada etkili olduğunu saptamıştır. Eren-Gümüş (2002) ise üniversite öğrencilerine yönelik sosyal kaygı ile başa çıkma grup programı hazırlamış, 13 oturumluk bu programın üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Aydın (2006), 13 oturumluk bilişsel davranışçı bir müdahale programının ergenlerde görülen sosyal kaygı belirtilerini azaltmada etkili olduğunu saptamıştır. Çakır (2010) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanarak hazırlanan 14 oturumluk sosyal kaygı ile başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyini azalttığını saptamıştır. Şimşek (2011) ise 10 oturumluk sosyal beceriler grup rehberliği programının ergenlerin sosyal kaygı düzeyini azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Tüm bu araştırma bulguları bilişsel davranışçı yaklaşımın, sosyal beceri eğitiminin ve bilişsel davranışçı yaklaşımla sosyal beceri eğitimin birlikte verildiği grup çalışmalarının çocukların ve ergenlerin sosyal kaygı düzeyini azaltma konusunda etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmanın amacı 6. ve 7. sınıf öğrencilerine yönelik, okul psikolojik danışmanları tarafından okul ortamında uygulanabilecek kısa sürede etkili sonuçlar verecek bir programın geliştirilmesidir. Çocuklarda ve ergenlerde görülen sosyal kaygının nedenleri arasında bilişsel yapının yanı sıra, sosyal beceri eksiklerinin önemli etkisi olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Segrin 1996; Segrin ve Kinney, 1995) ve ülkemizdeki okul psikolojik danışmanlarının ilgilenmekle yükümlü olduğu öğrenci sayılarının yoğunluğu dikkate alındığında hangi öğrencinin yaşadığı sosyal kaygı sosyal beceri eksikliğinden, sosyal etkileşimler yaşayabileceği ortamların yetersizliğinden hangi öğrencilerin olumsuz

bilişsel çarpıtmalardan kaynaklandığını tespit edebilmesinin güçlüğü göz önünde bulundurularak her iki bileşenin bir arada verilerek hem birden fazla sorun kaynağına ulaşmak hem de daha etkili sonuçlar elde etmek hedeflenmiştir. Araştırmanın bulguları “bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin” 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltma konusunda etkili bir program olduğunu göstermektedir. Bu çalışmanın okul psikolojik danışmanlarına, konu ile ilgili uygulamacılara ve öğrencilere faydalı olacağı düşünülmektedir.

Çalışmada elde edilen bilgiler doğrultusunda bazı önerilerde bulunulabilir:

Araştırma deseni bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitimi programına katılan deney grubu ve hiç bir müdahalede bulunulmayan sadece öntest ve sontest uygulamalarına katılan bir kontrol grubundan oluşmuştur. Araştırma kapsamında oluşturulacak bir placebo kontrol grubu programın etkiliği konusunda daha gerçekçi sonuçlar sağlayabileceğinden sonraki çalışmalarda ikinci bir kontrol grubu oluşturularak bu gruba sosyal kaygı ile ilişkili olmayan etkinlikler (etkili ders çalışma vb.) uygulanabilir.

Grup oturumları tamamlandıktan altı hafta sonra sonuçların etkililiğinin devam edip etmediğini test etmek amacıyla izleme çalışması yapılmıştır. Bir yıl, üç yıl gibi uzun süreli izleme çalışmaları yapılarak programın kalıcı sonuçlar verip vermediğinin test edilmesi sonraki çalışmalarda sağlandığı takdirde bilimsel açıdan önemi artacaktır.

Araştırmada sosyal kaygı düzeylerini belirlemek için kullanılan ölçekler kendini değerlendirme tarzında ölçeklerdir. Hem deneklerin seçilmesi aşamasında hem de programın etkililiğinin davranış boyutunda gerçekleşip gerçekleşmediğini sınavabilmek amacıyla öğretmen ve ebeveyn ve arkadaş değerlendirmelerinin alınması ile daha güvenilir sonuçlar elde edilebilecektir.

## KAYNAKÇA

- Albano, A.M., Chorpita, B.F. ve Barlow, D.H. (2003). Childhood anxiety disorders. E. J. Mash ve R. A. Barkley (ed.), *Child psychopathology* içinde (sf. 279-329). New York: Guilford.
- Albano, A.M., Detweiler, M.F. ve Longsdon-Conradsen, S. (1999). Cognitive-behavioral interventions with socially phobic children. S.W. Russ ve T.H. Ollendick (ed.), *Handbook of psychotherapies with children and families* içinde (sf. 255-280). New York: Kluwer Academic Plenum.
- Albano, A.M., Di Bartolo, P.M., Heimberg, R.G. ve Barlow, D.H. (1995). Children and Adolescents: Assessment and treatment. R.G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D. A., Hope, ve F. R. Schneier (ed), *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment* içinde (sf. 387-425). New York: The Guilford Press.
- Albano, A.M. ve Hayward, C. (2004). Social anxiety disorder. T.H. Ollendick ve J. S. March (ed.), *Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: A clinician's guide to effective psychosocial and pharmacological interventions* içinde (sf.198-235). New York: Oxford University Press
- Antony, M.M. ve Swinson, R.P. (2000). The shyness and social anxiety workbook. Oakland, New Harbinger.
- Aydın, A. (2006). *Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel-davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Beidel, D.C., Neal, A.M. ve Lederer, A.S. (1991). The feasibility and validity of a daily diary for the assessment of anxiety in children. *Behavior Therapy*, 22, 505-517.
- Beidel, D.C., Turner, S.M. ve Morris, T.L. (2000). Behavioral treatment of childhood social phobia. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68, 1072-1080.
- Beidel, D.C., Turner, S. M. ve Morris, T.L. (2003). *Social effectiveness therapy for children and adolescents (SET-C)*. Multi Health Systems Inc, Toronto.
- Birmaher, B. ve Ollendick, T.H. (2004) Childhood-onset panic disorder. T.H. Ollendick ve J.S. March (ed), *Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: A clinician's guide to effective psychosocial and pharmacological interventions* içinde (sf.306-333). New York: Oxford University Press.
- Bond, F.W. ve Dryden, W. (2002). *Handbook of brief cognitive behaviour therapy*. New York: Wiley.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, Ankara: Pegem Akademi.
- Cartledge, G. ve Milburn, J.F. (1995). *Teaching social skills to children and youth: Innovative approaches*. Boston., MA: Allyn and Bacon.
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Çetin, F., Alpa-Bilbay, A. ve Albayrak-Kaymak, D. (2001). *Çocuklarda sosyal beceriler*. İstanbul: Epsilon Yayınları
- Demir, T. (1997). *Çocuk ve ergenlerde sosyal fobi: Epidemiyolojik bir çalışma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Demir, T., Eralp-Demir, D., Özmen,E. ve Uysal, Ö., (1999). Çapa çocuk ve ergenler için sosyal fobi ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği, *Düşünen Adam*, 12, 23-30
- Demir, T., Eralp-Demir, D., Türksoy, N., Özmen, E. ve Uysal, Ö., (2000). Çocuklar için sosyal anksiyete ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği, *Düşünen Adam*, 13, 42-48
- Emmelkamp, P.M.G. ve Scholing, A. (1997) Behavioral treatment strategies for panic disorder, social phobia, and obsessive-compulsive disorder. J.A. denBoer (ed.), *Clinical management of anxiety* içinde (sf.79-108). New York: Dekker.
- Eren-Gümüş, A. (2006). *Sosyal kaygı ile başa çıkma*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Eren-Gümüş, A. (2002). *Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Grup Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Friedberg, R.D. ve McClure, J.M. (2002). *Clinical practice of cognitive therapy with children and adolescents: The nuts and bolts*. New York: Guilford
- Gallagher, H.M., Rabian, B.A., ve McCloskey, M.S. (2004). A brief group cognitive-behavioral intervention for social phobia in childhood. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 459-479.
- Handerson, L. ve Zimbardo, P.G. (2001). Shyness as a clinical condition : The Stanford Model. W.R. Crozier ve L. E. Alden (ed.) *International Handbook Of Social Anxiety* içinde (431-448) New York: Wiley.

- Heckelman, L.R. ve Schneier, F.R. (1995). Diagnostic issues. Richard G. Heimberg, Michael R. Liebowitz, Debra A. Hope ve Franklin, R. Schneier (Ed.) *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment* içinde (pp.3-20). New York: Guilford Press.
- Heimberg, R. G. (2002). Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: Current status and future directions. *Biological Psychiatry*, 51, 101-108.
- Heimberg, R.G. ve Becker, R.E. (2002). *Cognitive behavioral group therapy for social phobia*. New York: The Guilford Press.
- Heimberg, R.G., Liebowitz, M.R., Hope, D.A., Schneier, F.R., Holt, C.S., Welkowitz, L. A., Juster, H.R., Campeas, R., Bruch, M. A., Cloitre, M., Fallon, B. ve Klein, D. F. (1998). Cognitive behavioral group therapy with phenelzine therapy for social phobia, 12-Week Outcome. *Archives of General Psychiatry*, 55,1133-1141.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., Juster, H. R. ve Turk, C. L. (2000). Managing social anxiety: A cognitive behavioral therapy approach. New York, Oxford Publications
- Kearney, C. A. (2005). Social anxiety and social phobia in youth. New York: Springer.
- Kendall, P.C. (1994). Treating anxiety disorders in children: Results of a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 100-110.
- Koçak, A. (2001). *Sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin Sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kulaksızoğlu, A. (2003). Kişisel gelişim uygulamaları. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Kupersmidt, J.B. ve Patterson, C.J. (1991). Childhood peer rejection, aggression, withdrawal, and perceived competence as predictors of self-reported behavior problems in preadolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 19, 427-449.
- Last, C.G., Hansen, C. ve Franco, N. (1998). Cognitive-behavioral treatment of school phobia. *Journal of the American Academy of Adolescent Psychiatry*, 37, 404-411
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M., (1995). *Social Anxiety*. Newyork: Guilford Press.
- March, J.S. ve Ollendick, T.H. (2004). Integrated psychosocial and phamacological treatment. T.H. Ollendick ve J.S. March (Ed.), *Phobic and anxiety disorders in children and adolescents: A clinician's guide to effective pschosocial and pharmacological interventions* içinde (pp.141-172). New York: Oxford University Press.
- Rapee, R.M. (1995). Descriptive Pschopathology of social phobia. Heimberg R. G., Lieboewitz, M. R., Hope, D. A., Schneier, F. R., (ed.), *Social Phobia. Diagnosis, Assesment and Treatment*. (41-66). New York: The Guilford Press.
- Rapee, R. M. (1998). *Overcoming Shyness And Social Phobia: A Step By Step Guide*. New Jersey, Book-mart Press.
- Rapee, R.M. (2000). Group treatment of children with anxiety disorders: Outcome and predictors of treatment response. *Australian Journal Of Psychology*, 52, 125-129
- Sank, L. I. ve Shaffer, C. S. (1984). A therapist's manuel for cognitive behavior therapy in groups. New York: Plenum Press

- Scholing, A. ve Emmelkamp, P.M.G. (1990). Social phobia: Nature and treatment. H. Leitenberg (ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp.269-324). New York: Plenum Press.
- Segrin, C. (1996). The relationship between social skills deficits and psychosocial problems. *Communication Research*, 23, 425-450.
- Segrin, C. ve Kinney, T. (1995). Social skills deficits among the socially anxious: Loneliness and rejection from others. *Motivation and Emotion*, 19, 1-24
- Spence, S.H., Donovan, C. ve Brechman-Toussaint, M. (2000). The treatment of childhood social phobia: The effectiveness of a social skills training- based cognitive-behavioral intervention with and without parental involvement. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41, 713-726.
- Sweeney, L. ve Rapee, M., (2001). Social phobia in children and adolescents: Psychological treatments. W.R. Crozier and L.E. Alden (ed.). *International handbook of social anxiety : Concepts, research and interventions relating to the self and shyness* içinde (sf. 525-537). West Sussex: John Wiley and Sons, Ltd.
- Şimşek, H. (2011). *Sosyal beceriler grup rehberliği programının sosyal kaygı düzeyine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Wells, A. ve Papageorgiou, C. (1998). Social Phobia: effects of external attention on anxiety, negative beliefs and perspective taking. *Behavior therapy*, 29, 357-370
- Williams, E. ve Barlow, R. (2003). *Anger control training: Techniques and supplementary programmes*. Speechmark Publishing, United Kingdom.