



Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi  
The Journal of International Social Research  
Cilt: 7 Sayı: 35 Volume: 7 Issue: 35  
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

## SOSYAL FOBİ GRUP PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

### THE EFFECT OF SOCIAL PHOBIA GROUP PSYCHO-TRAINING PROGRAM ON UNIVERSITY STUDENTS

Pervin NEDİM BAL\*

#### Öz

Bu araştırma sosyal fobi grup psiko-eğitim programının üniversite öğrencileri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma, 2013-2014 öğretim yılında İstanbul Fatih Üniversitesinin öğrencilerinden 65 denek üzerinde gerçekleştirilmiştir. 65 deneğin içinden sosyal fobisi yüksek olan 16 öğrenci seçilmiştir. 16 öğrenci tesadüfi yöntemle iki gruba ayrılmış ve 8 öğrenci deney grubuna, 8 öğrenci de kontrol grubuna alınmıştır. Veriler, Liebowitz tarafından geliştirilen Sosyal Kaygı Ölçeği aracılığı ile elde edilmiştir. Araştırma, kontrol gruplu ön test-son test deneysel modelde yapılmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizinde, veriler Mann-Whitney-U ve Wilcoxon testi ile sınanmıştır. Araştırma sonucunda deney grubundaki öğrencilere uygulanan dokuz oturumluk sosyal fobi eğitim programının öğrencilerin sosyal fobi düzeyini azalttığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Fobi, Sosyal Kaygı, Sosyal Fobi Eğitimi.

#### Abstract

This research was conducted to examine the effect of social phobia group psycho-training program on university students. The research was carried out with 65 students in Fatih University in Istanbul, in 2013-2014 academic year. From 65 students 16 students who have high social phobia were chosen as the study group and then eight students were randomly selected as experimental group, and the other eight students as control group. Data was obtained by Social Anxiety Scale which was developed by Liebowitz. This research was designed as an experimental model with pre-test, post-test control group. For statistical analysis of the study, the data was tested with Mann-Whitney-U and Wilcoxon tests. As a result of the study, it was seen that social phobia group psycho-training program which consisted of nine sessions decreased the social phobia levels of the students.

**Keywords:** Social Phobia, Social Anxiety, Social Phobia, Psycho-training Program.

#### Giriş

Yirmi birinci yüzyılda insanlar, teknolojinin de etkisiyle hızla gelişen ve değişen toplumsal bir süreç içerisine girmiştir. Kişiler arası etkileşimin de arttığı bu çağda artık yaşamlarını isteseler de bireysel olarak sürdürememektedirler. Bu bağlamda, sosyalleşme sürecine giren birey, sosyal çevre tarafından kabullenilme, farklı insanlarla diyaloga girme, rekabet ortamlarına katılma, akademik, mesleki ve duygusal yönden kendisini gerçekleştirme ihtiyacı hissetmektedir. İşte bu sosyal süreç içerisinde, bireyin iç dünyasında olumlu ya da olumsuz birçok değişimler olmaktadır.

Toplumumuzda son yıllarda bireylerde erken yaşlarda başlayan, sosyal fobi eğilimi gençlik döneminde artmakta ve önlem alınmazsa bireysel ve toplumsal açıdan tüm yaşamı olumsuz etkilemektedir. Sosyal performans ve sosyal durumlarda kaygı olarak da bilinen sosyal fobi kavramı, ilk kez 1903'te Janet tarafından kullanılmıştır. Sosyal fobinin tanımı ise, konuşurken, piyano çalarken veya yazı yazarken başkaları tarafından gözlenme korkusu duyan hastalar için yapılmıştır (Dilbaz, 1997).

\* Assist. Prof. Dr., İstanbul Fatih University, Faculty of Education, Psychological Counseling and Guidance

Literatürde, sosyal kaygı ile sosyal fobi farklı bozukluklar olarak ele alınmakla birlikte aralarındaki kesin ve açık bir ayırım ortaya konulmamıştır. Sosyal fobi ile sosyal kaygı arasında büyük ölçüde örtüşme olmasına rağmen, sosyal fobide sosyal kaygıya göre anksiyete düzeyinde sadece bir derece farklılık olduğu ileri sürülmektedir (Leary and Kowalski, 1995).

Sosyal kaygı, literatürde sosyal anksiyete adı altında yer almaktadır. Sosyal kaygı, farklı sosyal ortamlarda bireyin uygun olmayan şekilde davranarak, kötü bir duruma düşeceği, başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirileceği düşüncesinden dolayı yaşadığı huzursuzluk ve gerilim hali olarak tanımlanabilir. (Gümüş, 2006, s. 2). Sosyal kaygı ile ilgili önlemler alınmadığı takdirde, ruhsal bozukluklardan olan sosyal anksiyete bozukluğu, sosyal fobi halini alabilmektedir (Bayramkaya, Toros ve Özge, 2005). Bireyin başkaları tarafından yargılanabileceği kaygısı duyduğu sosyal ortamlarda, mahcup ya da rezil olacağı konusunda belirgin ve sürekli bir korku hali olan sosyal fobi, sosyal anksiyete bozukluğu ile eş anlamlı olarak kullanılan bir terimdir. (Sungur, 1997; Dilbaz, 2000). DSM-IV'te sosyal fobi (sosyal anksiyete bozukluğu), bir kişinin "tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma, kişinin küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı biçimde davranacağından korkma" durumu olarak tanımlanmaktadır (Apa, DSM-IV, 2001; Gümüş, 2007). Gümüş (2007)'e göre ise sosyal fobi, bireyin farklı sosyal durumlarda uygun olmayan biçimde davranacağı, kötü bir duruma düşeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından olumsuz (aptal, zavallı, beceriksiz, yetersiz vb.) bir biçimde değerlendirilebileceği beklentisiyle yaşadığı bir huzursuzluk ve gerilim halidir. Bununla birlikte bireylerarası bir bozukluk olup, bireylerin başka bireylerle ilişkilerini bozan kaygıyı içeren bir durumdur (Alden & Taylor, 2004).

Tanı sınıflandırmaları dışında sosyal fobiyi tanımlamayla ilgili Dünya Psikiyatri Birliği Sosyal Fobi Çalışma Grubu' da yaptığı ek çalışmada sosyal fobinin temel özelliklerini üç boyutta toplamıştır.

1. Sosyal süreçlerde diğer kişiler tarafından incelenme ve yargılanma korkusu.
2. Küçük düşme, utanma ihtimali olan durumlarda belirgin ve sürekli performans korkusu.
3. Korku duyulan durumlardan kaçma.

Bu korkulan koşullardan en sık rastlananları ise; başkalarına tanıştırılma, yetkili kişilerle tanıştırılma, telefon kullanma, misafir kabul etme, bir işi yaparken izlenme, şaka yapılma, tanıdıklarla birlikte yemek yeme, restoranda yemek yeme, başkalarının önünde yazı yazma, umumi tuvaletleri kullanma, topluluk karşısında konuşma, ve alış-veriş yapmadır (Akt.Yolaç, 2003).

Sosyal fobinin iki ayrı alt tipi bulunmaktadır. Bunlar özgül ve yaygın sosyal fobi olarak adlandırılır. Yaygın sosyal fobi, nerdeyse tüm sosyal ortamlarda ortaya çıkan korku ve kaygılardır. Özgül sosyal fobiye göre daha uzun süren bir alt tip olup; daha çok eş tanı gösterir, daha çok yeti yitimi yapar ve daha çok ailesel özellik gösterir. Özgül sosyal fobi ise bir veya birkaç sosyal ortamla sınırlı korkuları tanımlar. Yaygın sosyal fobi, tüm sosyal fobilerin üçte birini oluşturmaktadır ve belirtileri çekingen kişilik bozukluğu belirtileri ile %70-80 oranında örtüşme göstermektedir (Sungur, 2000).

Sosyal fobik bireylerde iki davranış özelliği görülür. Bu özelliklerden biri korku iken diğeri ise kaçınma özelliğidir (Schneier et.al, 2000). Kişinin kendi düşüncelerinin sebep olduğu bir duygu olan korku, kişinin hayatta kalmasını sağlayan, tehlike karşısında ortaya çıkan ve korumaya yönelik bir tepkidir (Wenar, 1994; Gençöz, 1998). Kaçınma ise, korkulan eylemin gerçekleştirildiği, toplumsal ya da bireysel durumlardan uzak durma halidir (Apa, DSM-IV, 2001).

Sungur (2000) ise, sosyal fobiklerin tipik davranış biçimlerini; kişinin ilgi ve dikkatin kendisi üzerine odaklanması, kişinin kendisi ile ilgili olumsuz değerlendirmeler yapması, kaçma ve kaçınma davranışları, normal işlevlerin kesintiye uğraması ve sosyal beceri eksikliği olarak belirtmiştir.

Sosyal fobinin oluşumunda; sosyal beceri eksiklikleri, doğuştan gelen genetik özellikler, mizaç, bilişsel ve çevresel faktörler, aile çocuk etkileşimi, sosyal deneyimler ve negatif olaylar etkin risk faktörlerindedir (Rapee and Spence, 2004). Olumlu erken yakın çevre bu faktörlerin etkinliğini azaltabilir, ancak bunun tam tersi bir durum yani bir de yakın çevreyi oluşturan yetişkinler doğuştan gelen bu yapıyı destekleyen ve besleyen davranışlar ortaya koyarlarsa bireyin korkusu giderek artar ve sosyal fobi gelişir (Türkçapar, 1999). Bu durumda bireyler sosyal yaşamda içe döner, akademik yaşamında geriler ve mesleki yaşamında olumsuzluklar yaşarlar. Bireyin bu şekilde sosyal yaşamdan kaçma davranışları, zamanla depresyona ve intihar girişimlerine neden olabilir (Hignett & Hatton 2008; Flanagan et.al, 2008).

Heimberg ve Barlovv'un 1991'de sosyal fobinin tedavisi hakkında yaptıkları araştırmalarda davranışsal ve bilişsel- davranışsal tedavi ve farklı yaklaşımları incelemişler ve neticesinde; sistematik duyarsızlaştırma, sosyal beceri eğitimi, imgesel taşıma, uygulamalı gevşeme eğitimi, aşamalı maruz bırakma, kaygıyı kontrol altına alma eğitimi ve çeşitli bilişsel yeniden yapılandırma yöntemleri kullandıklarını belirlemişlerdir. Daha sonraki yıllarda yapılan çalışmalar da bu tekniklerin başarısını destekler mahiyette olmuştur. Bununla birlikte grup tedavilerinden de bireylerle göre başarılı sonuçlar alınmıştır. Grupta benzer temel boyutları paylaşmak, farklı insanların da aynı sorunu yaşadığını görmek, tedavi programlarındaki sosyal fobi durumlarını birlikte yaşamak, eğitimi sürecini paylaşmak ve birbirine destek olmak tedaviyi olumlu yönde etkilemektedir (Yolaç, 1996; Heimberg ve Barlow, 1991).

Keskin ve Olgun (2007), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda, gençlere sosyal fobi yaşama durumlarında baş etme stratejileri eğitiminin verilmesinin anksiyetelerinin azalmasında faydalı olacağını belirtmişlerdir.

Anlaşıldığı üzere, sosyal fobi, toplumda yaşanan önemli psikolojik sorunlarından biridir. Bu sorun öğrencilerin yaşamlarını, sosyal ilişkilerini, uyum sürecini, akademik etkinliklerini, mesleki rollerini, yüz yüze yakın ilişkilerini, kimlik kazanımını ve kariyer planlamalarını etkiler niteliktedir ve günlük hayatta birçok sosyal ortamdan kaçınmasına, depresyona ve madde kullanımına yol açmaktadır. Bu durum da genç bireylerin sosyal ortamdan kaçarak içe dönük bir birey olmasına, içe dönük olması da problemin fark edilmesinin gecikmesine neden olmaktadır. Bu bakımdan, üniversite öğrencilerinin sosyal fobi probleminin giderilmesine katkıda bulunmayı amaçlayan bu araştırma oldukça önemlidir. Çünkü var olan problem daha ciddi düzeye ulaşmadan önce müdahalede bulunmayı hedefleyen bir önleme çalışmasıdır. Diğer bir önemi ise, psiko eğitim programı sonucunda elde edilecek araştırma sonuçları, gençlere gereken yardımı sunabilmek açısından psikolojik danışmanlara, eğitimcilere ışık tutacak, aynı zamanda yeni psiko eğitim programlarının yapılandırılmasında yol gösterici olacaktır. Bununla birlikte bu çalışmanın, öğrencilerin kolaylıkla ulaşılabilir olduğu bir ortamda yapılması, öğrencinin bulunduğu duruma farkındalık kazanıp, problemlerini çözmesinde ekonomik ve pratik olması açısından da önem arz etmektedir.

Yapılan literatür taramasında ülkemizde sosyal fobiye yönelik çalışmaların sınırlı olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla, ülkemiz koşullarında bu araştırmanın özgün olduğu, alandaki boşluğu doldurarak eğitime ve toplumsal gelişime önemli katkılar getireceği düşünülmektedir. Açıklanan tüm bu bilgilerin ışığında bu çalışmada, sosyal fobi grup psiko-eğitim programının üniversite öğrencileri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, bu amaca yönelik olarak aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

1. Deney grubunun ön test sosyal fobi puanları ile kontrol grubunun ön test sosyal fobi puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

2. Deney grubunun ön test sosyal fobi puanları ile son test sosyal fobi puanları arasında, son test lehine anlamlı bir fark vardır.

3. Deney grubunun son test sosyal fobi puanları ile kontrol grubunun son test sosyal fobi puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

4. Kontrol grubunun ön test sosyal fobi puanları ile son test sosyal fobi puanları arasında, anlamlı bir fark yoktur.

## **Yöntem**

### **Araştırma Modeli**

Bu araştırma ön test, son test kontrol gruplu deneysel bir modeldir.

### **Çalışma Grubu**

Bu araştırmanın örneklemini, İstanbul'da Fatih Üniversitesinde öğrenimlerine devam eden, Ön Lisans 1. Sınıf öğrencileri arasından seçilen 65 kız öğrenci içerisinde seçilen, sosyal fobisi yüksek 16 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem grubundaki 16 öğrenci içerisinde random (rastgele) yöntemiyle 8 öğrenci deney grubu, 8 öğrenci de kontrol grubu olarak belirlenmiştir.

### **Verilerin Toplanması**

Bu çalışmada öğrencilerin sosyal fobi düzeylerini ve programın sosyal fobiyi azaltmada etkili olup olmadığını belirlemek için (ön-test ve son-test), Liebowitz tarafından geliştirilen; Soykan, Özgüven ve Gençöz, (2003) tarafından Türkçe uyarlama çalışmaları yapılan, "Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır.

### **Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)**

Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği Heimberg, Horner, Juster, Safren ve arkadaşları (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçekte toplam 24 madde bulunmaktadır. LSKÖ, sosyal fobisi olan bireylerin korku ve/veya kaçınma davranışı gösterdiği sosyal ilişki ve performans durumlarını değerlendirmek üzere geliştirilmiştir. Yirmi dört maddeden oluşan ölçek, 11'i sosyal ilişki ve 13'ü performans olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır.

Ölçek, sosyal durumlarda yaşanan kaygının şiddetini, performans gerektiren durumlarda yaşanan kaygının şiddetini, sosyal durumlardan kaçınmanın şiddetini, performans gerektiren durumlardan kaçınmanın şiddetini, toplam kaygı şiddetini ve toplam kaçınma şiddetini gösteren toplam 6 alt ölçek puanı sağlamaktadır (Soykan, Özgüven ve Gençöz, 2003). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 48 en yüksek puan 192' dir. Envanter kaygı kaçınma alt ölçekleri için, "yok ya da çok hafif", 1, "hafif", 2, "orta derecede", 3, şiddetli, 4, şeklinde dört derecelidir. Envanterden elde edilen puan kaygı alt ölçeğinden alınan puanla kaçınma alt ölçeğinden alınan puanın toplamıyla elde edilmektedir (Gümüş, 1997).

Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği' nin Türkçe dilsel eşdeğerlik, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 2003 yılında Soykan, Özgüven ve Gençöz tarafından yapılmıştır. Ölçeğin, Türkçe versiyonunu ve dilsel eşdeğerliğini oluşturmak için İngilizce ve Türkçe dillerine hâkim ve güçlü psikoloji arka planına sahip iki bağımsız klinisyen ölçeği Türkçeye tercüme etmişlerdir, benzer özelliklere sahip başka iki klinisyen de geri tercüme yapmışlardır. Daha sonra bu dört kişi bir araya gelerek son form üzerinde tartışmışlardır (Soykan, Özgüven ve Gençöz, 2003). Çalışma sonunda LSAS' ın Türkçe versiyonunun bilinen geçerlik kriterlerini karşıladığı tespit edilmiş ve son şekli verilmiştir (Soykan, Özgüven ve Gençöz, 2003, s.1068). Testin güvenilirliği test tekrar test yöntemi ve içsel tutarlık analizi ile sınanmıştır. Yapılan çalışmada test tekrar test güvenilirlik katsayısı  $r = .97$  bulunmuştur. Sosyal kaygı alt ölçeğinin Cronbach Alfa Değeri,  $r = .96$ , sosyal kaçınma alt ölçeğinin Cronbach Alfa Değeri,  $r = .95$  bulunmuştur. Ölçeğin bütünü Cronbach Alfa Değeri,  $.98$ ' dir. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri . 92 ila . 81 arasındadır. Ölçeğin geçerlik çalışmaları, ayırt etme geçerliği . 26, Beck Anksiyete Ölçeği kriter olarak alındığında kriter geçerliği  $r = .21$  bulunmuştur. Yapılan madde analizleri sonucunda; tüm maddelerin yeterli geçerlikte olduğu ulunmuştur. Elde edilen bulgular ışığında ölçeğin bilimsel çalışmalarda kullanılabileceğine karar verilmiştir (Soykan, Özgüven ve Gençöz, 2003).

### **Eğitim Programının Oluşturulması**

Araştırma kapsamında geliştirilen, yüksek sosyal fobiye sahip bireylerin sosyal fobilerini azaltmaya yönelik hazırlanmış eğitim programı dokuz oturumlu bir programdır. Bu çalışma öğrencilerin devam ettikleri üniversitenin drama atölyesinde uygulanmıştır. Eğitim programı hazırlanırken, Kulaksızoğlu (2003)'nun kitabından yararlanılmıştır. Oturumlarda bilişsel davranışçı yaklaşım tekniklerine ve sosyal beceri eğitim etkinliklerine yer verilmiştir. Oturumlardaki uygulamalar deney grubuna seçilmiş 8 öğrenci ile yapılmış olup, her bir oturum 90 dakika sürmüştür. Grup üyelerinden bir kaçında ilk üç oturumda gruba alışmakta zorlandığı gözlemlendi. Araştırmacının yaklaşımı ve ısınma etkinlikleriyle sonraki oturumlarda bu durumda

azalma olduğu gözlenmiştir. Araştırmacı yeri geldikçe bazı konularda bilgi verme yoluna gitmiş; tanım ve açıklamalarla tartışmaya bir zemin hazırlamıştır. Bazı oturumların sonunda bir sonraki oturumun amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik ve bilişsel bir ön hazırlık sağlamak amacıyla grup üyelerine ev ödevleri verilmiştir. Son oturumda da grup üyelerinin grup çalışmasına ilişkin düşüncelerine yer verilerek, uygulamanın bitiminden sonra son testler uygulanmış, daha sonra da istatistikî analizler ve bulguların yorumu yapılmıştır.

### Eğitim Programının Hedefleri

Sosyal fobiyi azaltmaya yönelik hazırlanan eğitim programının genel amaçları aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

1. Öğrencilere sosyal fobinin ne olduğunu, buna neden olan durumları fark etmesini sağlamak,
2. Öğrencilere sosyal durumlarda kaygılandıklarında duygu ve düşüncelerine ilişkin farkındalık kazandırılarak, bunları grup içerisinde ifade edip çözmesini sağlamak,
3. Sosyal kaygı durumlarının, bedenlerinde meydana getirdiği fizyolojik değişimlerin farkına varmalarını ve kontrol etmelerini sağlama,
4. Öğrencilerin gruba güvenerek problemlerini anlatarak paylaşma ve çözüm yolu bulma becerisini geliştirebilmelerine yardımcı olma,
5. Sosyal ortamlarda kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları kaygı ve problemlerin sadece kendilerine özgü değil, başkalarının da benzer kaygı ve beceri eksikliği olduğunu yalnız olmadıklarını fark etmelerini sağlamak,
6. Mantık dışı düşüncelerinin farkına varabilmelerinde yardımcı olabilme.
7. Öğrencilerin mantık dışı düşünce biçimi yerine mantıklı düşünce biçimini öğreterek kullanmalarını sağlama,
8. Kişilerarası ilişkilerde konuşmayı başlatmalarına ve grup önünde konuşmalarına yardımcı olma,
9. Sosyal kaygı yaşadıkları durumlarda duygu ve düşüncelerini uygun bir şekilde ifade edebilmeleri için sosyal beceri kazandırma.

### Eğitim Programının Temel Bilimsel Dayanağı

Eğitim programının oluşturulmasında “Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi” temel alınmış ve (Kulaksızoğlu, 2003); (Köroğlu, 2007); (Altınay, 2012); (Baltaş, 1993); (Corey, 2008); (Altınay, 2012); (Marlowe, 1986); (Cartledge & Milburn, 1983) ve (Sungur, 2000) kaynaklarından yararlanarak hazırlanmıştır.

### Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında yapılan tüm istatistiksel çözümler SPSS 21.0 paket programında yapılmıştır. Deney ve kontrol grubunun ön test ve aynı zamanda son test puanları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla iki bağımsız grup arasındaki farkı test eden ve parametrik olmayan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Deney grubunun ön test ve son test puanları ve kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla iki bağımlı grup arasındaki farkı test eden Wilcoxon testi kullanılmıştır. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

### Bulgular ve Yorum

Araştırmanın problemine dayalı olarak geliştirilen hipotezlerin sınanması sonucunda elde edilen bulgular ve bu bulguların yorumu aşağıda verilmiştir.

Tablo 1: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Sosyal Fobi Ön Test Puanlarını tanımlayıcı istatistikler

Gruplar	Deney		Kontrol		MW	p
	Ort	Ss	Ort	Ss		
Sosyal Fobi Ön-test	110,250	17,934	119,500	10,650	23,000	0,343

Öğrencilerin sosyal fobi ön-test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda sosyal fobi açısından grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (Mann Whitney U=23,000; p=0,343>0,05).

Bu bulgu deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal fobi psiko eğitimi görmeden önceki sosyal fobi düzeyi ön test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 2: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Sosyal Fobi Alt ölçeği Kaygı Ön Test Puanlarını tanımlayıcı istatistikler

Gruplar	Deney		Kontrol		MW	P
	Ort	Ss	Ort	Ss		
Kaygı Ön-test	59,875	12,380	64,125	5,167	26,500	0,562

Öğrencilerin kaygı ön-test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (Mann Whitney U=26,500; p=0,562>0,05).

Tablo 3: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Sosyal Fobi Alt ölçeği Kaçınma Ön Test Puanlarını tanımlayıcı istatistikler

Gruplar	Deney		Kontrol		MW	p
	Ort	Ss	Ort	Ss		
Kaçınma Önce	50,375	7,782	55,375	6,368	19,000	0,171

Öğrencilerin kaçınma ön-test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (Mann Whitney U=19,000; p=0,171>0,05).

Tablo 2 ve 3 teki bulgular, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal fobi kaygı ve kaçınma alt ölçeklerinde psiko eğitimi görmeden önceki sosyal fobi düzeyi ön test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 4: Deney ve Kontrol Grubunun Son test Sosyal Fobi Puanları için Yapılan tanımlayıcı istatistikler

Gruplar	Deney		Kontrol		MW	p
	Ort	Ss	Ort	Ss		
Sosyal Fobi Son-test	79,500	9,442	127,875	15,478	0,000	0,001

Öğrencilerin sosyal fobi son-test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (Mann Whitney U=0,000; p=0,001<0,05). Deney grubunun sosyal fobi son-test puanları (x=79,500), kontrol grubunun sosyal fobi son-test puanlarından (x=127,875) düşük bulunmuştur. Buna göre, deney grubundaki öğrencilerin sosyal fobi düzeylerinde, kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal fobi düzeylerine nazaran, dikkate değer bir azalma olduğu söylenebilir. Bu durumda deneysel müdahalenin etkisinin büyük olduğunu göstermektedir.

Tablo 5: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Sosyal Fobi Alt ölçeği Kaygı Son Test Puanlarını tanımlayıcı istatistikler

Gruplar	Deney		Kontrol		MW	p
	Ort	Ss	Ort	Ss		
Kaygı Son-test	40,375	5,528	67,750	8,548	0,000	0,001

Öğrencilerin sosyal fobi alt ölçeği olan kaygı son test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (Mann Whitney U=0,000; p=0,001<0,05). Deney grubunun kaygı son-test puanları (x=40,375), kontrol grubunun kaygı son-test puanlarından (x=67,750) düşük bulunmuştur.

Tablo 6: Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Sosyal Fobi Alt ölçeği Kaçınma Son-test Puanlarını tanımlayıcı istatistikler

Gruplar	Deney		Kontrol		MW	p
	Ort	Ss	Ort	Ss		
Kaçınma Sonra	39,125	5,055	60,125	7,624	1,000	0,001

Öğrencilerin sosyal fobi alt ölçeği olan kaçınma son test puanları ortalamalarının grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (Mann Whitney U=1,000; p=0,001<0,05). Deney grubunun kaçınma son test puanları (x=39,125), kontrol grubunun kaçınma son test puanlarından (x=60,125) düşük bulunmuştur.

Tablo 5 ve 6 daki bulgulara göre, deney grubundaki öğrencilerin sosyal fobi, kaygı ve kaçınma alt ölçeklerinin sosyal fobi düzeylerinde, kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal fobi düzeylerine nazaran, dikkate değer bir azalma olduğu söylenebilir. Bu durumda deneysel müdahalenin alınan puanlar üzerindeki etkisinin büyük olduğunu göstermektedir.

Tablo 7: Kontrol Grubunun Ön-Test, Son-Test Sosyal Fobi Puanlarını Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçümler	Ön-test		Son-test		N	Z	p
	Ort	Ss	Ort	Ss			
Sosyal Fobi	119,500	10,650	127,875	15,478	8	-1,527	0,127

Kontrol grubunun ön-test, son-test sosyal fobi puanlarının ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş gruplar için Wilcoxon testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 8: Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Sosyal Fobi Alt ölçeği Kaygı Ön-test, Son-test Puanlarını Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçümler	Ön-test		Son-test		N	Z	p
	Ort	Ss	Ort	Ss			
Kaygı	64,125	5,167	67,750	8,548	8	-0,983	0,326

Kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal fobi alt ölçeği kaygı ön-test, son-test puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş gruplar için Wilcoxon testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 9: Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Sosyal Fobi Alt ölçeği Kaçınma Ön-test, Son-test Puanlarını Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçümler	Ön-test		Son-test		N	Z	p
	Ort	Ss	Ort	Ss			
Kaçınma	55,375	6,368	60,125	7,624	8	-1,893	0,058

Kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal fobi alt ölçeği kaçınma ön test-son test puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş gruplar için Wilcoxon testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05). Tablo 7, 8 ve 9 daki sonuçlar, deneysel müdahalede bulunulmayan kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal fobi ve alt ölçekleri olan kaygı ve kaçınma davranışlarında, kayda değer olumlu bir değişikliğin olmadığını göstermektedir.

Tablo 10: Deney Grubunun Ön Test-Son Test Sosyal Fobi Puanlarını Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçümler	Ön-test		Son-test		N	Z	p
	Ort	Ss	Ort	Ss			
Sosyal Fobi	110,250	17,934	79,500	9,442	8	-2,384	0,017

Deney Grubunun ön-test, son-test sosyal fobi puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş gruplar için Wilcoxon testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Z=-2,384; p=0,017<0,05). Sosyal Fobi ön-test ortalaması (x=110,250) sosyal fobi son-test ortalamasından (x=79,500) yüksektir.

Bulgular sonucunda, kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal fobi düzeylerinde bir değişiklik olmazken, eğitim programı uygulanan deney grubu öğrencilerinin sosyal fobi düzeylerinin düştüğü söylenebilir.

Bulgular sonucunda, deney grubundaki öğrencilere sosyal fobi psiko eğitim programı uygulandıktan sonra öğrencilerin sosyal fobi düzeylerinin kayda değer şekilde düştüğü söylenebilir. Bu da deneysel müdahalenin etkisinin olumlu yönde olduğunu gösterir.

Tablo 11: Deney Grubundaki Öğrencilerin Sosyal Fobi Alt ölçeği Kaygı Ön Test-Son Test Puanlarını Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçümler	Ön-test		Son-test		N	Z	p
	Ort	Ss	Ort	Ss			
Kaygı	59,875	12,380	40,375	5,528	8	-2,366	0,018

Deney grubundaki öğrencilerin sosyal fobi alt ölçeği kaygı ön-test, son-test puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş gruplar için Wilcoxon testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $Z=-2,366$ ;  $p=0,018<0,05$ ). Kaygı ön test ortalaması ( $x=59,875$ ) kaygı son-test ortalamasından ( $x=40,375$ ) yüksektir. Puan ortalamaları arasında kayda değer fark görülmemektedir.

Tablo 12: Deney Grubundaki Öğrencilerin Sosyal Fobi Alt ölçeği Kaçınma Ön Test-Son Test Puanlarını Tanımlayıcı İstatistikler

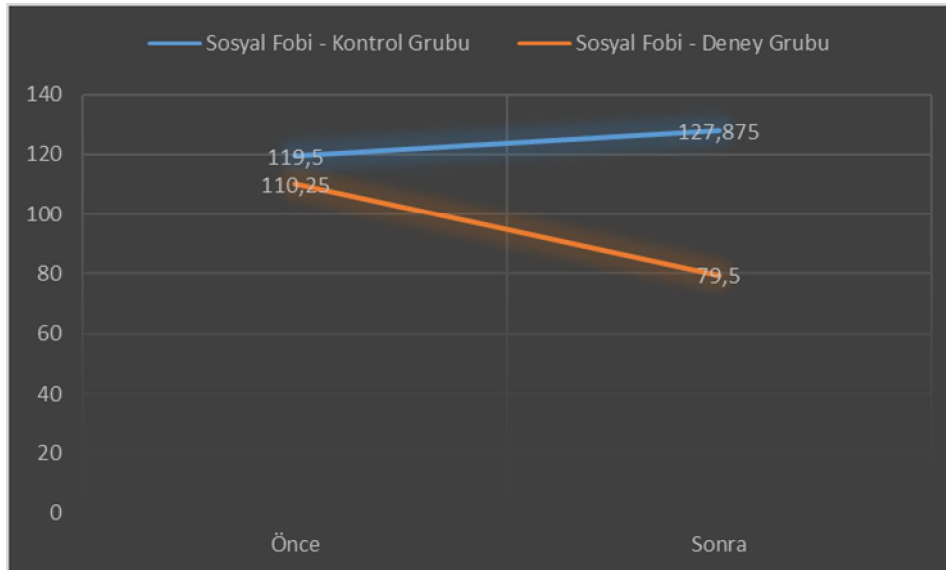
Ölçümler	Ön-test		Son-test		N	Z	p
	Ort	Ss	Ort	Ss			
Kaçınma	50,375	7,782	39,125	5,055	8	-2,371	0,018

Deney grubundaki öğrencilerin sosyal fobi alt ölçeği kaçınma ön-test, son-test puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş gruplar için Wilcoxon testi sonucunda, aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $Z=-2,371$ ;  $p=0,018<0,05$ ). Kaçınma ön-test ortalaması ( $x=50,375$ ) kaçınma son-test ortalamasından ( $x=39,125$ ) yüksektir. Buna göre, uygulanan psiko eğitim programının deney grubundaki öğrencilerin sosyal fobi alt ölçeği olan kaçınma davranışlarının azalmasında olumlu etkiye sahip olduğu söylenebilir.

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

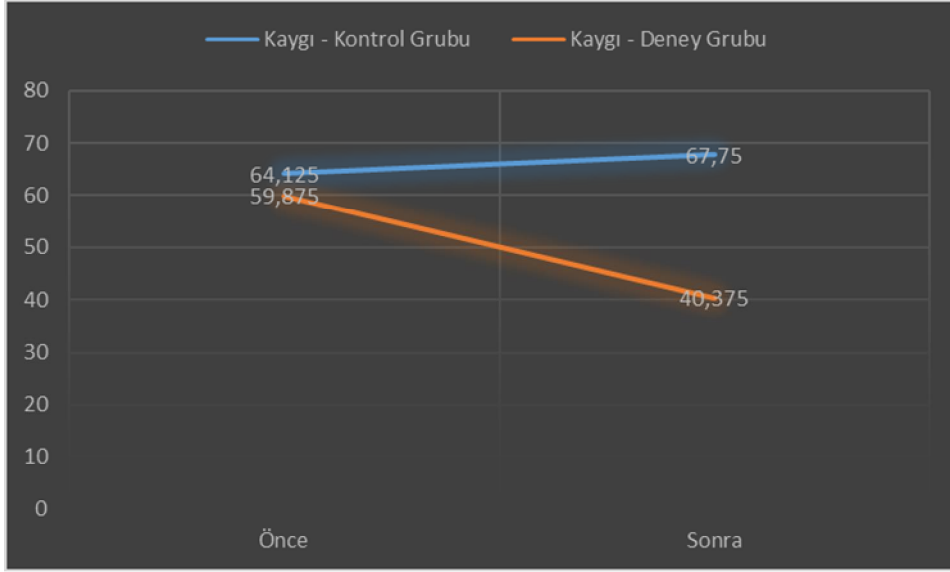
### Grafikler

1: Deney ve Kontrol Grubu Ön-test, Son-test Sosyal Fobi Puan Grafiği

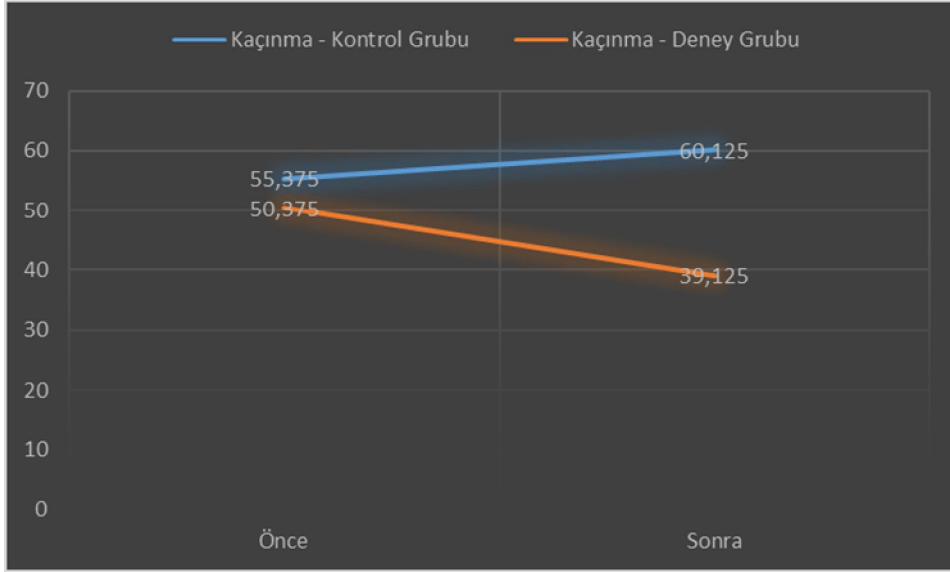




2: Deney ve Kontrol Grubu Ön-test, Son-test Sosyal Fobi Alt Ölçeği Kaygı Puan Grafiği



3: Deney ve Kontrol Grubu Ön-test, Son-test Sosyal Fobi Alt Ölçeği Kaçınma Puan Grafiği



### Tartışma

Bu çalışmanın bulgular bölümünde belirtildiği gibi deney ve kontrol gruplarının sosyal fobileri dikkate alındığında verilen sosyal fobi eğitiminin deney grubundaki öğrencilerin sosyal fobilerinin azalmalarını sağladığı anlaşılmaktadır. Kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal fobilerinde ise bir değişme saptanmamıştır. Bu sonuç, sosyal fobi grup eğitim programının öğrencilerin sosyal fobilerinin azalmasında olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. İlgili literatürde de bu sonucu destekleyen bulgulara rastlanmaktadır. Benzer tekniklerin kullanıldığı sosyal fobi eğitimi uygulamalarının öğrenciler üzerinde etkili sonuçlar verdiği görülmektedir. Albano ve ark. (1995) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal fobisi yüksek ergenlerde sosyal fobinin azaltılmasında bilişsel davranışçı grup yaklaşımı uygulanmıştır. Verilen eğitimin, sosyal fobiyi azaltmada etkili olduğu bulunmuş olup, bir yıl sonra da etkinin devam ettiği görülmüştür. Spence ve ark. (2000) yaptıkları çalışmada, 7- 14 yaş çocuklarına ebeveyn katılımı ve katılımsız sosyal beceri temelli bilişsel davranış grup eğitiminin sosyal fobi üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Yapılan bu çalışmanın sonucunda,

kontrol grubu ile karşılaştırıldığında her iki deney grubunda da (aile katımlı katımsız) çocukların sosyal fobi düzeylerinde azalma olduğu sonucuna varılmıştır. Gümüş (2002) ise, 2001-2002 öğretim yılında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 1. sınıf öğrencilerinde sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının sosyal kaygı düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucu, sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini azalttığı bulunmuştur. Sayan (2005) çalışmasında, sosyal kaygıyla başa çıkma programının öğrencilerin sosyal kaygı ve depresyon düzeylerine etkisini incelemiştir. Abidinpaşa Lisesi dokuzuncu sınıf öğrencilerine sosyal kaygıyla başa çıkma becerilerini kazandırmayı amaçlayan grupla psikolojik danışma programının sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri yüksek olan lise öğrencilerinin sosyal kaygı ve depresyon düzeylerini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Purehsan & Saed (2010) ise, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının azalmasında, bilişsel-davranışçı grup terapisinin etkisini incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda, deney grubunun ön-test son-test değerlerinde büyük bir fark olduğu görülmüş, bilişsel - davranışçı grup terapisinin sosyal anksiyete bozukluğu belirtilerinin iyileştirilmesi etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Şimşek (2011) yaptığı çalışmada, sosyal beceriler grup rehberliği programının sosyal kaygı düzeyine etkisini incelemiştir. İzmir ili Dikili ilçesinde Dikili Çok Programlı Lisesi'nde gerçekleştirilmiştir. Çalışma 17'si deney, 17'si kontrol grubundan oluşan 34 öğrenciyle yapılmıştır. Deney grubundaki öğrencilere 10 oturumluk sosyal beceri eğitimi' programı haftada bir gün bir saat süreyle uygulanmış, kontrol grubunda ise herhangi bir uygulamada bulunulmamıştır. Araştırmanın sonucu, sosyal beceriler grup rehberliği programının sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğu yönündedir. Aynı şekilde, Baer & Garland (2005), Berstein ve ark. (2005), Beidel ve ark. (2005), Flannery-Schroder ve ark. (2005), Cobram ve ark. (2010), yüksek sosyal fobi üzerinde, bilişsel davranışçı terapi tekniklerini kullanarak yaptıkları çalışmalarda, sosyal fobinin azaltılmasında etkili olduğunu bulmuşlardır (Seligman & Ollendick, 2011).

#### **Sonuç ve Öneriler**

Bu araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen ve etkililiği sınanan sosyal fobi eğitimi programının deney grubu lehine etkili olduğu gözlenmektedir. Bu araştırmanın sonuçları yurt dışında yapılan pek çok araştırma sonucu ile tutarlılık göstermektedir. Bununla birlikte yurt içinde yapılmış sınırlı sayıdaki deneysel çalışmanın sonuçlarına benzemektedir. Bu çalışmanın içeriğinde genel olarak, kaygılandıklarında duygu, düşüncelere ve fizyolojik değişikliklere ilişkin farkındalık kazandırılması, bunları ifade etmesi, çözüm yolları bulabilmesi, kas gevşetme egzersizinin uygulanması, rasyonel düşünce biçiminin kazandırılması, sosyal ortamda ve kişilerarası ilişkilerde iletişim becerileri ile ilgili ana temalar işlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarının bu şekilde çıkmasının önemli nedenlerinden biri, daha önce çalışmalarda kullanılan, bilgi ve beceri öğretmede etkili olduğu gösterilen ana temalara paralel konuları işlemiş olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Dolayısıyla bu çalışmanın bulgularının etki büyüklüğü açısından literatüre paralel bir sonuç göstermiş olduğu söylenebilir. Araştırma bilgi vermeye dayalı aynı zamanda uygulamalı, ödevlerle desteklenen bir psiko eğitimsel çalışmadır ve verilen eğitimin deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucunu ortaya koymaktadır. Deneysel müdahalenin içeriğinde kullanılan yöntem ve teknikler (Rasyonel Duygusal Davranış terapisi, dramatize) deney grubundaki öğrencilerin sosyal fobi hakkında bilgi ve becerileri düzeylerinin anlamlı bir şekilde arttığına işaret etmektedir. Deneysel çalışmada grupla danışmada kullanılan temel ilke ve tekniklerin kullanılmış olması (örneğin; grup üyelerinin birbirlerine saygılı olmaları vb) deneysel çalışmaya katılan öğrencilerin kendilerini güvende hissetmelerine ve duygu ve düşüncelerini daha rahat ortaya koymalarına neden olduğu düşünülmektedir. Verilmek istenen kavramların örneklendirilip, bizzat canlandırılarak paylaşılmasının öğrencilerde davranışların kalıcı olduğunu gösteren sonuçların çıkmasına katkıda bulunduğunu düşündürmektedir. Bunun yanı sıra "Hayır vermek istemiyorum" derken jest ve mimiklerimizin ses tonumuzun ve yüz ifademizin buna uygun olması, beden dilinin doğru kullanılması gibi konular bizzat provası yapılarak, öğrencilerin ne yapmaları gerektiği davranışsal olarak açıklandığından sonuçların bu yönde çıkmasına katkıda bulunmuş olabileceği düşünülmektedir. Deneysel çalışmanın öğrencilerin okulda buldukları süre içerisinde, ders aralarında yapılması da istikrarlı bir şekilde katılımlarını sağlamış bu da programdan en üst seviyede faydalandıklarının göstergesi olduğu düşünülmektedir. Bu

çalışmada yalnızca öğrencilere yönelik bir müdahale programı hazırlanmış ve uygulanmıştır. Ancak sosyal fobinin önlenmesinde çok boyutu yaklaşım daha çok kabul görecektir. Bundan dolayı psikolojik danışmanlara, öğretmenlere, okul yöneticilerine ve ebeveynlere yönelik müdahaleler planlanmalı, onların sosyal fobiye ilişkin temel bir bakış açısı ve ortak bir anlayış kazanmaları sağlanmalı ve ipuçları hakkında bilgilenmeleri sağlanarak bu konuya ilişkin hassasiyetleri artırılmalıdır. Sosyal fobi ile ilgili psiko eğitim programları oluşturulmalı ve bu çalışmaların etkililiği sınanmalıdır.

Bu araştırmanın yukarıda belirtilen sonuçlarına dayanılarak ve gelecek araştırmalara yönelik olarak aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

Bu araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören ön lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Bu araştırma farklı kademelerde de (ilköğretim, lise, vb.) yapılabilir.

Bu araştırmanın örneklemini sadece kız öğrencilerden oluşturmaktadır. Benzer bir çalışma hem kız hem de erkek öğrencilerin de alındığı örneklem grubuyla yapılabilir.

Okullarda hizmet veren Psikolojik danışma ve rehberlik servislerinin çalışmalarında, grupla psikolojik danışma eğitim programlarının uygulanmasına ağırlık verilmesi sağlanabilir.

Sosyal fobi eğitim programının çeşitli değişkenler (yaş, cinsiyet vb.) üzerindeki etkisi araştırılabilir.

Sosyal fobi eğitim programı Rasyonel Duygusal Davranış yaklaşımının dışında da farklı yaklaşım tekniklerine göre hazırlanıp uygulanabilir.

Okullarda sosyal fobi eğitim programları hazırlanırken, sosyal beceri eğitimine de, yer verilerek öğrencilerin kısa bir rehberlik ve cesaretlendirilmesiyle var olan becerilerinin ortaya çıkarılması sağlanabilir.

Bu çalışmayla toplumda görülen sosyal fobi artışına farkındalık kazandırılarak bu alanda daha fazla çalışma yapılması sağlanabilir.

Bu çalışmaya benzer çalışmaları daha erken yaş gruplarında yaparak, sosyal fobinin kronikleşmesi engellenebilir. Böylece toplumsal ve bireysel kayıplar (akademik ve mesleki başarısızlık, madde bağımlılık vb.) en aza indirgenebilir.

Sosyal fobi eğitiminin etkililiğinin kalıcılığını test etmek için izleme çalışması yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- ALDEN L.E., & TAYLOR C.T., (2004). "Interpersonal Processes in Social Phobia", *Psychology Review* 24, 857-882
- AMERIKAN PSIKİYATRİ BİRLİĞİ (2001). *DSM-IV Tam Ölçütleri Başvuru Kitabı*, (Çev. E. Köroğlu), Ankara: Hekimler Yayın Birliği,
- ALBANO, A.M. et al. (1995). "Cognitive-Behavioral group treatment for social phobia in adolescents: A Preliminary study." *The Journal of Nervous and Mental Disease*.183, 10, 649-65.
- AMERIKAN PSIKİYATRİ BİRLİĞİ (2000). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı DSM-IV* (Gözden geçirilmiş dördüncü baskı). (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2007, 659.
- ALTINAY, D. (2012). *Psikodrama 400 İsim Oyunu ve Yardımcı Teknik*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- BALTAŞ, A. (1993). *Öğrenme ve Sınavlarda Üstün Başarı*. Ankara: Remzi Kitapevi, s.160-161.
- BAYRAMKAYA, E., Toros, ve F., Özge, C. (2005). *Ergenlerde Sosyal Fobi ile Depresyon, Öz Kavramı, Sigara Alışkanlığı Arasındaki İlişki*. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, İstanbul: Yerküre Tanıtım ve Yayıncılık. 15(4): 165-173.
- CARTLEDGE, G. & Milburn, J.F. (1983). "Social skills assessment and teaching in the schools". *Advances in School Psychology* (Ed. T.R. Kratochwili) London Lawrence Vol.3, 175-235.
- COREY, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çeviren). Ankara: Mentis Yayıncılık, s.299
- DILBAZ, N. (2000). "Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik Ve Ayırıcı Tanı". *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 3 (Ek.2):3-20.
- GENÇÖZ, T. (1998). "Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başetme Yolları". *Kriz Dergisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Online Yayınevi. 6 (2):9-16.
- GÜMÜŞ, A.E. (1997). "Üniversite öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- GÜMÜŞ, A.E. (2002). *Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Grup Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- GÜMÜŞ, A.E. (2006). *Sosyal Kaygı ile Başa Çıkma*. Ankara: Nobel Yayınları.
- GÜMÜŞ, A.E. (2007). "Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt:III Sayı:26, 63-75.
- HEIMBERG, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R. & Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric Properties Of The Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 29, 199-212.

- HEIMBERG, R. G. & Barlow, D. H. (1991). "New Developments In Cognitive-Behavioral Therapy For Social Phobia". *Journal of Clinical Psychiatry*, 52 (11 suppl), 21-30.
- HIGNETT, E. & Cartwith-Hatton, S. (2008). "Observer Perspective in Adolescence: The Relationship with Social Anxiety and Age", *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, (36) 437-447.
- KESKIN, G. ve Orgun, F. (2007). "Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Fobi Yaşama Durumlarının Ve Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi". *Anatolian Journal of Psychiatry*. 8:262-270
- KULAKSIZOĞLU, A. (2003). *Kişisel Gelişim Uygulamaları*. Birinci Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 17-71
- LEARY, M., R. & Kowalski, R., M. (1995). *The Self-Presentation Model Of Social Phobia*. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment And Treatment*. Rg Heimberg, MrLiebowitz, Da Hope, Fr Schneier (Ed), New York: Guilford Pres. P.: 94-113.
- LIEBOWITZ, M. R. (1987). *Social phobia*. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, A141-173.
- MARLOWE, H.A. (1986). "Social Intelligence: Evidence For Multidimensionality And Construct Independence". *Journal of Educational Psychology* 78, 52-58.
- PUREHSAN, S.& Saed, O. (2010). "Effectiveness Of Cognitive-Behavioral Group Therapy (CBGT) On Reduction Of Social Phobia". *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, 1694-1697
- RAPEE R.M. & Spence S.H., (2004). "The Etiology Of Social Phobia: Empirical Evidence And An İntial Mode". *Clinical Psychology Review* 24, 737-767.
- SAYAN, A. (2005). *Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Öğrencilerin Sosyal Kaygı Ve Depresyon Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- SCHNEIER, F., R. Liebowitz, M., R., Abi-Dragman, A., Zea-Ponce, Y., Lin, S., H., Laruelle, M., (2000). "Low Dopamine D2 Receptor Binding Potential İn Social Phobia", *AmJ psychiatry*. 157:457-459.
- SELIGMAN L.D.& Ollendick T.H. (2011). "Cognitive behavioral therapy for anxiety disorders in youth", *Child Adolesc Psychiatry Clin N Am*, 20(2): 217-238.
- SOYKAN, Ç., Ozgüven, H. D. ve Gençöz, T. (2003). "Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish version", *Reports*, 93, 1059-1069.
- SPENCE, S.H., Caroline Donovan, C. & Toussaint, M.B. (2000). "The Treatment of Childhood Social Phobia: The Effectiveness of a Social Skills Training-based, Cognitive-behavioural Intervention, with and without Parental Involvement", *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, Vol.41, 713-726,
- SUNGUR, M.Z. (1997). "Fobik Bozukluklar", *Psikiyatri Dünyası*, 1:5-11.
- SUNGUR, M.Z. (2000). *Anksiyete Bozuklukları "Sosyal Fobi"*, (Ed: Raşit Tükel). Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi. Ss. 59-79.
- SUNGUR, M.Z. (2000b). "Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlar ve Sosyal Fobi", *Klinik Psikiyatri Dergisi*. Cilt3. Ek:2. 27-32.
- ŞİMŞEK, H. (2011). *Sosyal Beceriler Grup Rehberliği Programının Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- WENAR, C. (1994). "Developmental Psychopathology: From Infancy Through Adolescence" (3<sup>rd</sup> ed. ) New York: Mc Graw Hill. (Çev. Yeşim Türköz, 2003). *Kaygı Bozuklukları Ve Aşırı Kontrol. Türk Psikoloji Bülteni*. (9. Bölüm) (30-31): 97-106.
- YOLAÇ, P. (2003). *Bilişsel Davranışçı Terapiler*. (Ed. I. Savaşır, G. Boyacıoğlu, E. Kabakçı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği. ss.51-52.

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Social phobia is one of the most important psychological problems of the society. It is a significant factor which deeply affects development, success, social interactions and life quality of students. Students with social phobia may experience serious problems in their educational process, and in their social and emotional relationships. And this situation has an effect on their academic activities, professional roles, face-to-face relationships, identity achievement, and career planning. It is of utmost importance both for society and for these students' own health that they overcome these problems and get integrated to the social life in a social cohesion, and develop secure relationships. This study, which was conducted by benefiting from psychological counseling techniques, has importance because it is thought that if students recognize the reasons of their social phobia and get it under control, their social phobia levels will decrease. Accordingly, it is thought that under the circumstances of our country this research is original and it will contribute to educational and social development. In the consideration of all these information, main purpose of this study is to investigate if social phobia group psycho-training program was effective in decreasing social phobia levels of university students. Hypotheses below were tested to reach this main purpose.

1. There is no significant difference between pretest social phobia scores of experimental and control groups.
2. There is a significant difference between pretest and posttest social phobia scores of experimental group in favor of posttest scores.
3. There is a significant difference between posttest scores of experimental and control groups in favor of experimental group.

4. There is no significant difference between pretest and posttest scores of control group.

### **Method**

This study was conducted on 65 freshman students in Fatih University Child Development Program. The study was designed as pretest posttest model with experimental and control groups. "Liebowitz Social Anxiety Scale" which was developed by Liebowitz and adapted to Turkish by Soykan, Özgüven ve Gençöz, (2003) was administered to the students. The scores of the scale were calculated and 16 students who had highest scores were determined. Then out of 16 students, 8 students were randomly selected as experimental group and the other 8 was selected as control group. For nine weeks social phobia psycho-training program was applied to the students in experimental group. Each session lasted 90 minutes. No training was given to the control group. At the end of training program, the test was re-administered to the students in experimental and control groups.

In this study, social phobia levels of the students were determined with Liebowitz Social Anxiety Scale. There are totally 24 items in the scale. LSAS was developed to evaluate social relationships and performance status in which individuals with social phobia show a fear and/or avoidance. The lowest point to get from the scale is 48, and the highest is 192. The inventory is graded in 4 degrees for anxiety avoidance sub-scales as; "none or very mild" 1; "mild" 2; "moderate" 3; severe 4. The score taken from the inventory is obtained by summing the scores taken from anxiety sub-scale and avoidance sub-scale. Reliability of the test was tested by test-retest method and internal consistency analysis. As a result of the study test-retest reliability co-efficient was found as  $r = .97$ . Cronbach Alpha Value of the social anxiety sub-scale was founded as  $r = .96$ , and Cronbach Alpha Value of social avoidance sub-scale as  $r = .95$ . Cronbach Alpha Value of the whole scale is  $.98$ . Cronbach Alpha Value of the scale is between  $.92$  and  $.81$ . In the validity studies of the scale, discriminant validity was found as  $.26$ , and criterion-related validity was found as  $r = .21$  when Beck Anxiety Scale was taken as the criterion. As a result of item analyses, it was found that all items are of adequate validity. (Soykan, Özgüven and Gençöz, 2003). Obtained findings indicate that Liebowitz Social Anxiety Scale is a valid and reliable instrument in measuring social phobia levels of university students.

In this study, social phobia psycho-training program which was prepared by benefiting from Kulaksızoğlu (2003)'s book, "Personal Development Practices" was used as independent variable. In the program, it was aimed to decrease social phobia levels of the students by including cognitive behaviorist approach techniques and social skills training activities.

### **Findings**

Main purpose of this program is to help students with high social phobia levels to improve their communication skills by making them aware of their emotions and thoughts which cause anxiety and avoidance, changing their irrational thoughts with rational thinking style, controlling physiological changes in their body, and expressing their thoughts appropriately in social environments and interpersonal relationships in which they experience social anxiety.

Sub-goals of training program which was prepared for decreasing social phobia are included below:

1. Making the students aware of what social phobia is and what causes it.
2. Making students gain awareness about their emotions and thoughts when they feel anxiety in social situations, and helping them to express this within the group and solve the problem.
3. Enabling them to realize and control the physiological changes in their body in social anxiety situations, using muscle relaxation exercise.
4. Helping them to trust the group and share their problems with the group and encourage them to recommend solutions for the other group members.
5. Helping them to recognize that they are not the only ones experiencing anxiety and problems in interpersonal relationships in social situations, others also have similar anxiety and lack of skills and they are not alone.
6. Helping them to become aware of their irrational thoughts.

7. Teaching the students rational thinking style instead of irrational thinking style.
8. Helping them to start the conversation in interpersonal relationships, and talking in front of a group of people.
9. Dramatizing the subjects by using behavioral techniques (like role playing, seeming confident while saying "No, I don't want to", or rehearsing what they can do when they encounter such a situation).
10. Making them gain social skills to express their emotions and thoughts appropriately in situations they experience anxiety.

This study was conducted in an experimental model with pretest posttest and control group design. To test if there is a difference between pretest and posttest scores of experimental and control groups Mann-Whitney U test, which tests the difference between two independent groups and which is non-parametric, was used. To test if there is a difference between pretest and posttest scores of experimental group, and pretest and posttest scores of control group, Wilcoxon test, which tests the difference between two dependent groups, was used. Significance level of this study was accepted as 0.05.

As a result of the statistical analysis of the study, no significant difference was found between pretest scores of experimental and control groups. A significant difference in favor of posttest scores was found between pretest and posttest social phobia scores of experimental group to whom training program was administered. On the other hand, no significant difference was found between pretest and posttest scores of control group to whom no training program was administered. So, main hypothesis of our study claiming that there will be a significant difference between posttest scores of experimental and control groups in favor of experimental group was confirmed.

In the last session, the participants expressed that social phobia psycho-training program was beneficial for them, they did the activities with pleasure, they could express their emotions more easily thanks to the program, they realized that there are other people experiencing similar emotions, activities they performed helped them to behave more comfortably in their social lives, their anxieties decreased compared to the past, they did not have difficulty in communicating with people as much as before, they started to change their thoughts and interpretations for the events they experience.

Consequently, according to the findings of the study, a significant decrease occurred in social phobia levels of the students in experimental group compared to the students in control group. So, it can be said that applied social phobia psycho-training program was effective in decreasing social phobia levels of the university students in experimental group. This result shows a consistency with other experimental studies conducted on social phobia both in our country and abroad, and one more time it shows the benefit of group work applied for social phobia training. Based on the obtained results, below suggestions are presented for future studies.

This study may be conducted on different grades (primary, middle, secondary). Sample of this study is comprised of only female students. A similar study may be conducted with a sample consisting of both female and male students. School Psychological Counseling and Guidance Centers should more intensely concentrate on applications on group guidance and group counseling in their work. The effect of social phobia psycho-training program on different variables (age, gender etc.) could be investigated. We benefited from Cognitive-Behavioral approach while preparing the social phobia psycho-training program. Other studies may be conducted by benefiting from different approaches while preparing social phobia psycho-training program. In-service training program might be organized for school counselors to increase their information and skills about group psychological counseling for social phobia. Moreover families can also be educated about this subject. With this study, an awareness of the increase of social phobia in the society may be evoked, and this may enable further studies in this area. If we apply such kind of studies to earlier age groups, we can prevent social phobia from becoming chronic. In this way, social and individual losses (academic and vocational failure, financial dependency etc.) might be minimized. Also, a follow-up study can be conducted to test the effectiveness of social phobia psycho-training program.