

147049

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ * SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**EĞİTİM BİLİMLERİ EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL KAYGI PROBLEMLERİNİ
AÇIKLAMA VE GİDERMEYE YÖNELİK GERÇEKLİK
TERAPİSİ ORYANTASYONLU BİR YARDIM MODELİNİN
GELİŞTİRİLMESİ**

DOKTORA TEZİ

147049

Mehmet PALANCI

MART-2004

TRABZON

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ * SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL KAYGI PROBLEMLERİNİ
AÇIKLAMA VE GİDERMEYE YÖNELİK GERÇEKLİK
TERAPİSİ ORYANTASYONLU BİR YARDIM MODELİNİN GELİŞTİRİLMESİ

Mehmet PALANCI

Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde
“Doktor (Rehberlik ve Psikolojik Danışma)”
Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tez’dir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih : 02.03.2004
Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 03.05.2004

Tezin Danışmanı : Doç.Dr. Yaşar ÖZBAY
Jüri Üyesi : Prof. Betül AYDIN
Jüri Üyesi : Prof. Dr. Orhan ÇİFTÇİ
Jüri Üyesi : Doç. Dr. Sırrı AKBABA
Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Enver SARI
Enstitü Müdürü : Prof. Dr. M. Alaaddin YALÇINKAYA

Mart-2004

TRABZON

0. SUNUŞ

00. Önsöz

Ait olma hissi, sosyal varoluşu açıklayabilme ve kendisini başkası ile ilişkilendirebilme becerisi bu tür sorunları yaşamayan bireyler için “empatik olmanın” bütün getirilerine rağmen anlaşılması güç bir durumdur. Çocuklar için çekingenlik ve sosyal kaçınanlık, gerek kendileri gerekse ilişkide bulundukları yetişkinler için kısmen açıklanabilir. Fakat, yetişkinlik hayatının ilk denemelerinin başladığı ve giderek artan sorumlulukların uygulamaya geçirildiği üniversite eğitimi süreci için böyle bir iyimserlik taşımak güçtür. Özellikle üniversite öğrencilerinin sosyal becerileri ve tüm performansı için sosyal yetkinlik algıları, sosyal etkileşim ihtiyaçlarının kazanımı ile çok yönlü desteklenen, “bir iyi olma hali” getirir. Gerek üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırma sayısının sınırlılığı gerekse bu durumun sosyal kaygı ve gerçeklik terapisi araştırmaları içinde geçerli olması, konuyu araştırma ilgisini artırmıştır. Sosyallik bağlamında bireylerin bilişsel ve duygusal toplam davranışlarını bütünleştirici rolüyle vazgeçemeyeceğimiz “ben olma” tanımını “sosyal bütünle” birlikte ele alamaya araştırmanın katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Kayıtlı bulunduğum fakat farklı nedenlerle devam edemeyeceğimi düşündüğüm Yüksek Lisans eğitimime üretkenliğiyle devam etmem gerektiği hissini uyandıran ve benim beklemediğim bir sonuçla akademik hayata yönelmemi sağlayan değerli hocam Doç. Dr. Yaşar ÖZBAY’a teşekkürden öte şeyler borçlu olduğumu biliyorum. Bölüm çalışmalarımızı bütün meşguliyetlerine rağmen büyük bir özveri ile destekleyen Prof. Dr. Orhan ÇİFTÇİ ve Yrd. Doç. Dr. Enver SARI beylere, ilk öğretmenimden bu güne kadar her yönü ile gelişimimizi sürdürmemize katkı sağlayan isimlerini sayamadığım tüm öğretmenlerimize, veri toplama işlemlerine yardımcı olan Öğr. Gör. Hikmet YAZICI, Öğr. Gör Mustafa ŞAHİN ve Öğr.Gör Ahmet İSKENDEROĞLU’na, yurt dışından literatür desteğinde bulunan Bülent ŞAHİN ve Yasin ÖZTÜRK’e, metin düzeltmelerine katkı sağlayan Mehmet KARTAL, Hasan ÇELİK ve Behire KUYUMCU’ya teşekkür ederim.

Mart, 2004, TRABZON

Mehmet PALANCI

01. İçindekiler

0. Sunuş	III
00. Önsöz	III
01. İçindekiler	IV
02. Özet	IX
03. Summary	X
04. Tablolar Listesi	XI
05. Şekiller Listesi	XIII
06. Grafikler Listesi	XIV
07. Kısaltmalar Listesi	XV
GİRİŞ	1-5

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ BİLGİLER	6-12
10. Araştırmanın Amacı	6
11. Araştırmanın Denenceleri	7
12. Araştırmanın Önemi	7
13. Araştırmanın Varsayımları	10
14. Araştırmanın Sınırlılıkları	10
15. Araştırmada Kullanılan Terimlerin Tanımları	11

İKİNCİ BÖLÜM

2. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ YAYINLAR	13-74
20. Sosyal Kaygının Tanımı	13
21. Sosyal Kaygı ve Eşlik Edebilecek Problemler	14
210. Kişilik Bozuklukları	14
211. Panik Atak ve Agorafobi	15

212. Çekingenlik ve Sosyal Kaygı	15
22. Bilişsel Model ve Sosyal Kaygı	17
23. Sosyal Kaygının Nedenselliği	21
230. Kişisel Özellikler ve Sosyal Kaygı.....	23
231. Sosyal Beceriler ve İlişkili Değişkenler	26
232. Anne Baba Tutumları ve Aile Etkisi	28
233. Kültür ve Toplumsal Farklılıklar.....	30
24. Kontrol Algısı ve Sosyal Kaygı.....	31
240. Sosyal Öz Yeterlik İnancı ve Sosyal Kaygı.....	34
241. Başa çıkma ve Sosyal Kaygı	39
25. İncinebilirlik ve Sosyal Kaygı.....	43
250. Kişiler Arası İlişki Kurmaya Yönelik Streslilik ve Reddedilme Kaygısı.....	45
26. Problem Çözme Becerilerinin Yeterliliği ve Sosyal Kaygı.....	48
27. Mükemmeliyetçilik Beklentileri ve Sosyal Kaygı.....	52
28. Psikolojik Yardım Süreci ve Bazı Araştırma Bulguları	56
29. Gerçeklik Terapisi	60
290. Seçim Teorisi.....	63
291. Psikoterapötik Süreç.....	67

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM.....	75-110
30. Araştırmanın Yöntemi.....	75
31. Betimsel Yöntem (Çalışma-I)	75
310. Araştırma Grubu (Çalışma-I)	76
311. Ölçümler.....	77
312. Tanımlamaya Dönük Araç	77
313. Teşhise Dönük Araçlar	77
3130. Sosyal Kaygı (Anksiyete) Ölçeği (SAÖ).....	77
3131. Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri (SBTE).....	79
3132. MMPI Sosyal İçedönüklük Alt Testi SK Skalası.....	80

3133. Belirti Tarama Listesi (SCL-90) Kişiler Arası Duyarlılık	
Alt Testi.....	81
3134. Kontrol Değerlendirme Ölçeği (KDÖ).....	81
3135. Problem Çözme Becerileri Envanteri (PÇBE)	82
3136. Sosyal Öz Yeterlik Algısı Ölçeği (SÖZYE).....	82
3137. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (MTÖ).....	83
3138. İncinebilirlik Ölçeği (İÖ)	84
314. DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri.....	84
315. Çalışma-I'e İlişkin İşlem Aşamaları.....	84
316. Veri Analizleri (Çalışma-I)	85
3160. Yapısal Eşitlik Modeli.....	85
32. Deneysel Desen (Çalışma-II).....	92
320. Deney Grubu (Çalışma-II).....	95
321. Danışman.....	96
322. Çalışma-II' ye İlişkin İşlem Aşamaları.....	97
323. Üyelerin Oryantasyonu.....	97
324. Deneysel Çalışmaya İlişkin İşlem Aşamaları.....	98
3240. Uygulama İşlemleri	99
3241. İzleme Çalışmaları.....	110
3242. Veri Analizleri (Çalışma-II)	110

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR	111-135
40. Çalışma-I'e İlişkin Bulgular.	111
400. Çalışma-I'in Tanımlayıcı Bulguları	111
401. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Bulguları ve Path Diyagramı	111
402. Ölçüm Modeli	112
403. Yapısal Model	114
41. Sosyal Öz Yeterlik Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması	116
42. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyonel Bulgular.....	117
43. Sosyal Kaygı Düzeyini Yordayıcı Çok Yönlü Hiyerarşik Regresyon	
Analizi Bulguları.....	119

44. Sosyal Kaygı ve Diğer Araştırma Değişkenleri Üzerinde Cinsiyet Farklılığına İlişkin Bulgular	121
45. Çalışma-II'ye İlişkin Bulgular.....	122
450. Çalışma-II'nin Tanımlayıcı Bulguları	122
451. Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları.....	124
4510. Sosyal Kaygı Düzeyinin Değişmesi Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları	124
4511. Aktif Planlama Tarzı Başaçıkma Davranışları Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları	125
4512. Duygusal Kaçma Tarzı Başaçıkma Davranışları Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları	125
4513. Dış Yardım Arama Tarzı Başaçıkma Davranışları Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları.....	126
4514. Kontrol Algısı Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları.....	127
4515. Sosyal Öz-Yeterlik Algısı Algısı Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları	128
4516. Mükemmeliyetçilik Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları.....	129
4517. İncinebilirlik Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları.....	129
4518. Problem Çözme Becerileri Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları	130

4519. Kişiler Arası Duyarlık Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları	130
45110. Sosyal Kaçınma Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları	131
46. Programa Katılım Uyum ve Uygulama Sonuçlarının Nitel Bulguları	132

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA VE ÖNERİLER	135-152
50. Çalışma-I'e İlişkin Yorumlar	135
51. Çalışma-II'ye İlişkin Yorumlar	141
52. Genel Değerlendirme	147
53. Sonuç ve Öneriler	151
YARARLANILAN KAYNAKLAR	153-214
EKLER	215-235
ÖZGEÇMİŞ	236

02. Özet

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları “sosyal kaygı” sorunlarını açıklama ve giderebilmeye yönelik bir yardım modeli geliştirmektir. Bu amaçla iki aşamalı olacak şekilde yürütülen çalışmanın birinci basamağında; nedensel karşılaştırma temelinde problemi tanımlamaya yönelik betimsel model analiz edilmiştir. İkinci aşamada; deneysel çalışmayla “gerçeklik terapisinin” sosyal kaygıyı giderebilmeye yönelik etkinliği, sınanan modelin uygunluğu içerisinde uygulamalı olarak araştırılmıştır.

Araştırmada model tanımlamaya yönelik işlemler “Çalışma-I”, uygulama süreci ve sonucuna ilişkin bulgulara içeren işlemler “Çalışma-II” olarak adlandırılmıştır. Çalışma-I üniversite öğrenimlerine devam etmekte olan 650 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Taramalar ve gerçekleştirilen duyularla Çalışma-II için 72 katılımcı belirlenmiş ve bunların arasından deneysel çalışmaları gerçekleştirmek üzere iki deney grubu oluşturulmuştur.

Grupla gerçeklik terapisi oryantasyonlu, 10 seanslık sosyal kaygıyı giderebilmeye yönelik yardım program uygulanmıştır. Uygulamaya ilişkin ölçümler ön test , son test, 3 ay ve 6 ay takip çalışmalarıyla yürütülmüştür. Araştırmada Çalışma-I için, model sınama işlemi Yapısal Eşitlik Modeli/Lisrel/Path Diyagram/Windows ile gerçekleştirilmiştir. Faktör Analizi, Çok Yönlü Hiyerarşik Regresyon Analizi, Korelasyon ve t testine dayalı işlemler SPSS/Windows 10.0 bilgisayar programı kullanılarak yürütülmüştür. Çalışma-II için, nitel bulguların yanında, tanımlayıcı istatistik ve uygulama sonuçlarını zaman*müdahale etkileşimini içinde görmeye yardımcı Çok Yönlü Tekrarlı Ölçüm Analizi kullanılmıştır. Lisrel ile önerilen modeli doğrulayıcı ve nedensel ilişkileri tarif etmeye uygun sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Sosyal kaygı, model içerisinde sınanan değişkenlerle yordanabilmiştir. Regresyon analizi ve korelasyonel işlemlerle modeli yordamaya yönelik destekleyici veriler sergilemiştir. Tekrarlı ölçüm analizi sonuçları değişkenlerinin zaman*müdahale etkileşimlerini araştırmanın temel hipotezleri bağlamında deney ve takip çalışmaları için desteklemiştir. Genel olarak sosyal kaygı düzeyindeki azalma, nitel ve nicel bulgulara dayalı olarak açıklanabilmiştir.

03. Summary

The aim of the study is to develop a model for explaining and reducing social anxiety problems of university students. For this purpose a two-stage research design was set to investigate all aspects of the study. At the first stage, descriptive nature of the questions were answered with causal inferential techniques. At the second stage, the effectiveness of reality therapy intervention on social anxiety was tested via experimental process, and intervention model was tested and driven from descriptive and SEM results. In this study, Study I consists of descriptive part, and Study II is experimental part.

Study-I is conducted on 650 university students. From the results of Study-I, a reality therapy oriented helping model was constructed. Through in-and out-class announcements and screening 72 students having social anxiety were determined and volunteered to attend the Study II. At those students two experimental and control groups were established and the students were randomly assigned to these groups. Intervention program, reality-therapy and empirical results of the Study I were transmitted and reality therapy principles and treatment process with treatment planning, self-monitoring, behavioral assessment and others homework procedures were all instructed to participants. Study I measures were collected with pretest, posttest, 3 month, and 6 month follow ups. Structural Equation Modeling, Factor Analysis, Multiple Regression Analysis, Correlation and t-test statistical tools were used for Study I, and Multivariate Repeated Measures Analysis for time x intervention interaction effect were used in the Study II. Structural Equation Modeling with LISREL revealed significant model-fit indices, and predictability of social anxiety with all the variables put into SEM model.

From the repeated measures analysis, intervention and time interaction effects were found to be significant for all prominent variables as associated with social anxiety. This reality therapy intervention model revealed promising results in terms of reducing social anxiety. Two-stage results were discussed regarding university students' social anxiety experiences. Overall results were evaluated for previous findings, and future implication in the area of counseling and helping university students.

04. Tablolar Listesi

<u>Tablo Nr.</u>	<u>Tablonun Adı</u>	<u>Sayfa Nr.</u>
1	Çalışma-I'e İlişkin Bazı Demografik Bilgiler.....	76
2	YEM Yapı Matrisleri ve Tanımlayıcı Program Sembolleri.....	87
3	Gerçek Deneysel Desen	93
4	Çalışma-II'ye İlişkin Bazı Demografik Bilgiler	96
5	Çalışma-I'e İlişkin Değişkenlerin Tanımlayıcı Bilgileri	111
6	Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyonel Bulgular.....	118
7	Sosyal Kaygı Üzerinde Hiyerarşik Çok Yönlü Regresyon Analizi	120
8	Araştırma Değişkenleri Üzerinde Cinsiyet Farklılıkları.....	122
9	Çalışma-II'ye (Deney Grubu) İlişkin Değişkenleri Tanımlayıcı Bilgiler	123
10	Çalışma-II'ye (Kontrol Grubu) İlişkin Değişkenleri Tanımlayıcı Bilgiler	123
11	Sosyal Kaygı Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları	124
12	Aktif Planlama Tarzı Başa çıkma Davranışları Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları	125
13	Duygusal-Kaçma Tarzı Başa çıkma Davranışları Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları	125
14	Dış Yardım Arama Tarzı Başa çıkma Davranışları Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları	126
15	Kontrol Algısı Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları	127
16	Sosyal Öz-Yeterlik Algısı Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları.....	128
17	Mükemmeliyetçilik Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları .	129
18	İncinebilirlik Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları.....	130
19	Problem Çözme Beceriler Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları.....	130

<u>Tablo Nr.</u>	<u>Tablonun Adı</u>	<u>Sayfa Nr.</u>
20	Kişiler Arası Duyarlık Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları	131
21	Sosyal Kaçınma Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları	132



05. Şekiller Listesi

<u>Sekil Nr.</u>	<u>Şekiller Listesi</u>	<u>Sayfa Nr.</u>
1	Sosyal Kaygının Oluşum ve Süreci	21
2	Path Diyagram Sembolleri.....	88
3	LISREL Yapısal Eşitleme Modeli	89
4	Tam Tanımlanmış Model	91
5	Ölçüm Modeli (DFA)	113
6	Sosyal Kaygıyı Kişiler Arası Duyarlık Sosyal Öz Yeterlik ve Başarıyla Açıklayan Kuramsal Model	115

06. Grafikler Listesi

<u>Grafik Nr.</u>	<u>Grafiğin Adı</u>	<u>Sayfa Nr</u>
1	Sosyal Kaygı Üzerinde Zaman*Müdahale Etkileşimi	124
2	Duygusal Kaçma Üzerinde Zaman*Müdahale Etkileşimi	126
3	DışYardım Arama Üzerinde Zaman*Müdahale Etkileşimi.....	127
4	Kontrol Algısı Üzerinde Zaman*Müdahale Etkileşimi	128
5	Sosyal Öz Yeterlik Üzerinde Zaman*Müdahale Etkileşimi	129
6	Kişiler Arası Duyarlık Üzerinde Zaman*Müdahale Etkileşimi.....	131
7	Sosyal Kaçma Üzerinde Zaman*Müdahale Etkileşimi.....	132

07. Kısaltmalar Listesi

AkPlan	: Aktif Planlama Tarzı Başaçıkma
APA	: Amerikan Psikoloji Derneği
CFA	: Confirmatory Faktör Analizi
DSM	: Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı
Cin	: Cinsiyet
EFA	: Exploratory Faktör Analizi
GT	: Gerçeklik Terapisi
İncine:	: İncinebilir Olmak
KaçDuy	: Kaçma Duygusal Tarzı Başaçıkma
KiDuy	: Kişiler Arası Duyarlılık
Kontrol	: Kontrol Edebilirlik Algısı
KT	: Kontrol Teorisi
KTÜ	: Karadeniz Teknik Üniversitesi
MMPI	: Minnesota Çok Boyutlu Kişilik Envanteri
Mükem	: Mükemmeliyetçilik
Pçb:	: Problem Çözme Becerileri
SK:	: Sosyal Kaygı (Sosyal Anksiyete/Fobi)
SAÖ	: Sosyal Kaygı (Anksiyete) Ölçeği
SBTE	: Stresle Başaçıkma Tutumları Envanteri
SCL-90	: Belirti Tarama Listesi
Sd	: Serbestlik Derecesi
Sed	: Sosyo-Ekonomik Düzey
Si	: Sosyal İçedönüklük
SoKaç	: Sosyal Kaçınma
SözYe	: Sosyal Öz-Yeterlik Algısı
SÖZYE	: Sosyal Öz-Yeterlik Algısı Ölçeği
Ss	: Standart Sapma
ST	: Seçik Teorisi
YEM	: Yapısal Eşitlik Modeli

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ BİLGİLER

10. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin yaşadıkları “sosyal kaygı” sorunlarını açıklama ve giderebilmeye yönelik bir yardım modeli geliştirmektir. Bu amaçla iki aşamada yürütülen çalışmanın birinci basamağında, nedensel çıkarım temelinde problemi tanımlamaya yönelik betimsel model analiz edilmiştir. İkinci aşamada, deneysel çalışmayla “gerçeklik terapisinin” sosyal kaygı sorununu giderebilmeye yönelik etkililiği, sınanan modelin uygunluğu içerisinde uygulamalı olarak araştırılmıştır.

Bu amaçların yanında şu alt amaçlar araştırılmıştır;

1. Başa çıkma sürecine etki eden sosyal öz yeterlik ve kontrol algısı gibi bilişsel faktörlerin, sosyal kaygının açıklanabilirliğine yönelik katkısını belirlemek,
2. Mükemmeliyetçilik, kişiler arası duyarlık ve incinebilirlik gibi sosyal ilişkileri etkileyen kişisel özelliklerin, sosyal kaygı yaşama sürecindeki nedenselliklerini açıklamak,
3. Problem çözme ve başa çıkma becerilerinin sosyal kaygı yaşamaya yönelik ortak etkileşimlerini değerlendirmek,
4. Sosyal kaçınma davranışlarının nedenselliği ile ilişkili görülen faktörleri ortak etkileşimleriyle bütünlük içerisinde ele almak,
5. Gerçeklik terapisinin, sınanan model kapsamında sosyal kaygı sorununu giderebilme üzerindeki etkililiğini araştırmak,
6. Sosyal öz yeterlik ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını gerçekleştirmektir.

11. Araştırmanın Denenceleri

1. Problem çözme becerileri, başa çıkma çabaları, kişiler arası duyarlılık, sosyal kaçınma, mükemmeliyetçilik, incenebilirlik, kontrol edebilirlik ve sosyal öz yeterlik algısı, sosyal kaygının belirleyici ve sürdürücü nedenlerdir.
2. Grupla gerçeklik terapisi yardım programı, sosyal kaygı probleminin giderilmesi üzerinde etkilidir.

12. Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencileri, gelişim psikolojisi literatüründe “geç dönem ergenler” olarak tanımlanmaktadır. Ülkemizde yaşları ortalama 17-25 olarak değişen bu grubun akademik, kimlik, yalnızlık, barınma, kişiler arası ilişkiler temeline dayalı önemli sorunları vardır (ŞAHİN, 1989, s. 3-5). Özellikle üniversiteye başlangıç döneminde yoğunlaşan sorunların uyum becerileri, streslilik, başa çıkma çabaları ve psikolojik iyi olma ile ilgili bir çok güçlükler oluşturduğu bilinmektedir (ÖZBAY ve diğerleri, 2000, s. 17). Akademik faaliyetlerin yüz yüze yakın ilişkiler gerektirdiği üniversite yaşamı; kimlik kazanımı, arkadaşlık ilişkileri, mesleki roller ve kariyer planlama gibi yetişkinliğe ilişkin pek çok yaşam rolünü geliştirici bir ortam sunmaktadır. Sosyal bütünlük içerisinde yalnızlık ve sosyal girişkenliğe yönelik zorlanmalar, gelişim güçlükleri ve travmatik yaşantılar oluşturabilir. Üniversite öğrencilerinin sosyal yaşama katılabilmeleri ve güvenli sosyal ilişkiler geliştirebilmeleri bu nedenle önemli görülmektedir.

Çocuklar için sosyal yaşama yönelik çekingenlik içeren tutumlar birçok durum için normal karşılanırken ergenler ve yetişkinler için durum farklıdır. Üniversite öğrencilerinin belirgin fiziksel ve duygusal güçlüklerle işleyen sosyal kaygı semptomlarını saklayabilmeleri mümkün değildir. Yardım alınması gereken sosyal destek sisteminin kişi tarafından aslında sorunun kaynağı olarak algılanması, bu süreçte yaşanan problemliliği artırmaktadır. Profesyonel yardım almaya yönelik isteksizlik ve bireyin sosyal destekleri yeterince kullanamaması da diğer bir sınırlılıktır. Bu kapsamda üniversite öğrencileri için yardım sunabilmeye yönelik içeriğin geliştirilmesi, çeşitli donanımlar ve bireysel farklılıklara uygun öneriler getirilebilmesi önemlidir. Literatür incelendiğinde, sosyal kaygıya yardım çalışmalarının çoğunlukla maruz bırakma ve sosyal beceri geliştirme etkinlikleri ile ele alındığı görülmektedir. Bu kapsamda birçok araştırma bulgusu

mevcuttur. Özellikle son birkaç yıldır başa çıkma becerileri, dikkat, algısal bileşenler, kontrol yeterliği ve seçici hafıza gibi faktörlere yönelik araştırma eğiliminin gittikçe arttığı görülmektedir. Üniversite öğrencileri için sosyal becerilerin tanımlanmasından çok kullanımına engel olan bilişsel ve durumsal faktörlerin açıklanabilmesi, literatürün gelişim eğilimiyle birlikte düşünüldüğünde önemli görülmektedir.

Sosyal kaygı yaşayan üniversite öğrencilerinin, öncelikle ilaç kullanmaya yönelik isteksizliği bilinmektedir. Yardım almaya yönelik kaçınma davranışları, bu sorunun çözümünü güçleştirmektedir. Tek başına ilaçla yardımın yerine kombine tedavinin yararlı sonuçlar sağladığı bilinmektedir. Psikolojik yardıma dayalı modellerin geliştirilmesinin ve alternatif yaklaşımlar sunulmasının yararlı olabilecektir. Araştırma sürecinde, kişiler arası iletişim kurma stresliliği bağlamında değerlendirilen sosyal kaygı probleminin, grup ortamında, günlük hayatta tanıdık birkaç kişinin dışında kalan katılımcılarla birlikte ele alınabilmesi, yardım sürecine yönelik gözlenebilir açıklamalar sunacaktır.

Yardım sürecinde gerçeklik terapisinin kullanılmasının da getireceği yararlılıklar değerlendirilebilir. Literatürde, sosyal kaygıyla ilgili gerçeklik terapisi kullanılarak gerçekleştirilen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Etkili kişiler arası ilişkiler geliştirmeye yönelik sürecin, gerçeklik terapisiyle; başa çıkma, sosyal öz yeterlik ve bazı ilişkili bilişsel değişkenler kapsamında ele alınabilmesi, hem yeni bir deney hem de yeni bir yaklaşım sunabilecektir. Özellikle, Gerçeklik terapisinin sunduğu kişinin kendisini yönetme ve kontrol etmeye yönelik etkinliği ile davranış planlaması, ihtiyaçlar ve sorumluluklar çerçevesinde davranışlar üretebilmesinin, sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik katkısı anlaşılmaya çalışılmıştır.

Ülkemizde sosyal kaygı ile ilgili sınırlı sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir. Gerçeklik terapisi için bu sınırlılığın daha fazla olduğu bilinmektedir. Nicel anlamda sağlanacak katkıların yanısıra, yaklaşımın aktif yapısıyla, profesyonel yardım almaya yönelik kültürel bazı beklentilerin karşılanabileceği de düşünülebilir. Özellikle başlangıç düzeyinde sosyal kaygılı bireylerin yardım sunan uygulayıcıların yönlendirmelerine daha fazla ihtiyaç duydukları bilinmektedir. Bu beklenti çerçevesinde yaklaşımın uygunluğu model içerisinde bir avantaj olarak sınanabilmiştir.

Literatürde bilişsel davranışçı yaklaşımların, spesifik tekniklerin kullanımı ile oldukça etkili yardım sonuçları oluşturduğu belirtilmektedir. Bilişsel yaklaşımlara uygun yapısı ile

Gerçeklik terapisinin böyle bir yardım sunmaya dönük etkinliğinin araştırılabilmesi önemlidir. Özellikle gerçeklik terapisinin öğrenci popülasyonuna yönelik kullanım etkinliği bilinmektedir. Pratikliği ve kullanım çerçevesinin genişliği ile Gerçeklik terapisi uygulaması, ülkemizde gerçekleştirilecek araştırmalara katkı sağlayabilecektir. Gerçeklik terapisi ve seçim teorisi, sosyal kaygı ve diğer birçok psikolojik soruna yönelik olacak şekilde, patolojik tanılar kullanmaktan çok normatif açıklamalar getirmeye çalışır. Seçim teorisinin temel kavramlarından olan kontrol, seçme, sorumluluk, başarı kimliği ve toplam davranış gibi kavramları söz konusu normatiflik bağlamında sosyal kaygıyı açıklayabilme uygunluğu içermektedir. Kişisel davranış ve seçim repertuarının, problem çözme becerilerinin durumsallığına ve kişisel özelliklere ilişkin algılamalara yüklediği değişkenlik, bu yöntemle incelenebilecektir.

Gerçeklik terapisinin eylem, düşünce, duygu ve fizyoloji tabanlı insan davranışlarını bütünleştirerek açıklamaya ve yardım sunmaya yönelik eğilimi, özellikle sosyal kaygı sorununu tanımlamaya yönelik bir uyumluluğu da sergilemektedir. Sosyal kaygının sıralanan bu dört bileşeni tanımlayıcı semptomları belirgin şekilde sergilediği bilinmektedir. Gerçeklik terapisinin açıklamalarına uygun olacak şekilde davranış kontrolü ve planlamasının kazanılabilmesinin, takip eden olumsuz belirtilerin giderebilmesine yönelik katkısı, yardım süreci açısından önemlidir.

Araştırma yöntemi içinde, bir model test etme ve uygulamadan elde edilen verileri bütünleştirerek açıklama çabası bulunmaktadır. Böylece üniversite öğrencilerinden elde edilen verilerle oluşturulan teorik model uygulama süreci için kullanılabilir. Ayrıca, uygulamadan elde edilen sonuçlar da tekrar teorik modele dönük bildirimlerle birlikte incelenebilecektir.

Yapısal eşitlik modelinin, son yıllarda benzer araştırmalarda kullanım eğilimi artmaya başlamıştır. Bu veri analiz yöntemi model sınamaya yönelik elverişliliği ile özellikle tercih edilmektedir (JÖRESKOG-SÖRBOM, 2001, s. 171). Bu kullanışlılığın uygulama için kullanılacak model ile bütünleştirilmesi önemli görülmektedir. Araştırmanın temel önceliklerine bağlı kalacak şekilde, çoklu değişkenliği en az hata ve ilişki bütünlüğü içinde ele almak gereklidir. Böyle bir modelleme, açıklayıcı çalışmalar ve psikolojik danışma gibi uygulama becerilerini geliştirici kavramları daha etkin ve hatasız inceleyebilmeyi kolaylaştırmıştır.

13. Araştırmanın Varsayımları

1. Betimsel ve deneysel çalışma için kullanılan ölçme araçları ve tanılama yöntemleri, psikopatolojik durumları belirleme gücüne sahiptir.
2. Katılımcılar, cevaplamalarını gerçek durumlarını yansıtıcı nitelikte gerçekleştirmiştir.
3. Deneysel çalışmaya katılan üyelerin gruplara atamalarında yansızlık korunmuştur.
4. Gruba atanan üyeler, çalışma evrenini temsil edici niteliktedir.
5. Gerçeklik terapisi uygulaması, her iki grupta da aynı şekilde gerçekleştirilmiştir.
6. Gerçeklik terapisi uygulaması ve sosyal kaygı problemini giderebilmeye yönelik program etkin olarak kullanılmaktadır.

14. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Deneysel çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin farklı program ve sınıf düzeylerinde bulunmaları akademik faaliyetlerine bağlı kalarak çalışmanın iç geçerliğini sınırlayıcı farklılıklar oluşturmuştur. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin Okul Deneyimi, Sınıf Yönetimi, Öğretmenlik Stajı gibi grup önünde sunu yapmalarını gerektiren dersleri, yardım sürecinde travmatik bireysel yaşantı farklılıkları oluşturmuştur.
2. Üç aylık takip çalışması, üniversite öğrencilerinin yaz tatili dönemi içinde gerçekleştirilmiştir. Zorunlu sosyal etkileşim düzeyinin bu dönemde azalmış olması ve öğrencilerin sosyal kaygı sorunlarını uygulama atmosferinin dışında değerlendirmiş olmaları bir sınırlılıktır.
3. Üç aylık takip çalışmaları, internet veya posta aracılığıyla yürütülmüştür. Bazı grup üyelerinin cevaplamaları, hazırlanan formlarla, internet üzerinden takip edilebilen yaklaşık süreler içerisinde gerçekleştirilmiştir. İnternet kullanma imkanına sahip olmayan katılımcıların işlemleri posta ile yürütülmüştür. Bunun

cevaplamalarda kısa süreli de olsa zaman farklılıkları oluşturduğu düşünülmektedir. Mezun olan katılımcıları için de 6 aylık takip çalışmasında benzer bir sınırlılık oluşmuştur.

4. İzleme çalışmaları son ölçümden sonra üçer ay arayla toplam altı ayla sınırlanmıştır.
5. Araştırma bulguları üniversite öğrencileriyle sınırlandırılmıştır.

15. Araştırmada Kullanılan Terimlerin Tanımları

Sosyal Kaygı (Sosyal Anksiyete/Fobi) : Tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma, kişinin küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı biçimde davranacağından korkması durumu (APA, DSM-IV, 2001, s.197).

Öz yeterlik : Kişinin istenilen düzeyde ve beklentilerini karşılayacak şekilde belli davranışlarını performe edebileceğine ilişkin yapabilirlik inancıdır (BANDURA, 1982, s. 122).

Başarıçıkma : Kişinin kaynaklarını aştığını değerlendirdiği, spesifik içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanır (LAZARUS-FOLKMAN, 1984, s. 84).

Mükemmeliyetçilik : Performans üzerinde aşırı derecede yüksek kişisel standartlar oluşturma durumudur. Bu anlamda hata yapma, kabul görmeyecek olma ve başarısızlığa yönelik oluşturulmuş olumsuz abartılı düşüncelerdir (FROST ve diğerleri, 1990, s. 449).

İncinebilirlik : Sosyal kaygı sürecinde ve kişiler arası ilişkilerde reddedilme ve küçük düşme temeline dayalı olacak şekilde geliştirilen, iletişim sürecinde kişinin duygularını ve kendine yönelik farkındalılığı algılamasını güçleştiren olumsuz duyarlılık yüklemelerdir (HAMMEN ve diğerleri, 1995, s. 436).

Kontrol Algısı : Kontrol algısı basit şekilde önemli bulunan durumları değiştirme veya değişime adapte olabilme algısının yeterliliği şeklinde tanımlanabilir (SKINNER, 1996, s. 566).

Problem Çözme Becerisi: Problem çözmeye, yaşam problemleri ve onların duygusal etkilerinin en etkin şekilde üstesinden gelmeye, oluşan psikolojik stresi azaltmaya ya da önlemeye dönük olacak şekilde kullanılan başa çıkma stratejisidir (D'ZURILLA-NEZU, 1990, s. 157).

Seçim Teorisi : Davranışta bulunma, yaşam üzerinde kontrole sahip olma, hayattan hoşnut olma, hayatta kalma gibi sonuçları iç kontrol psikolojisine göre ayarlamayı ve davranışlarımızın yönünü belirleyen seçimleri neden ve nasıl yaptığımızı açıklamaya yardımcı, gerçeklik terapisinin temel kavramıdır (GLASSER, 1998, s. 9-34).



İKİNCİ BÖLÜM

2. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ YAYINLAR

20. Sosyal Kaygının Tanımı

Sosyal kaygı (sosyal/anksiyete, fobi) kişinin tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma, kişinin küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı biçimde davranacağından korkması durumu olarak tanımlanır (APA, DSM-IV, 2001, s. 197). Psikoterapötik çerçeve, bilişsel boyutta sunduğu açıklamayla, sosyal fobinin bilişsel özelliklerle açıklanabilirliğine vurguda bulunmaktadır. Topluluk içinde veya sosyal olunması gerekli durumlarda performans sergilenirken kişinin davranışları hakkında devam eden ve acı verici bir içerikte gelişen, yüz kızartıcı durumlar veya küçük düşme/rezil olma duygularıyla belirginleşen, kişinin kendisi hakkındaki olumsuz inançlarıdır (CLARK-FAILBURN, 1997, s.122).

Sosyal kaygı sosyal durumlar ve bu durumlara dönük yaşantılar ve beklentilerin kişi açısından tehdit edici uyarılar taşıması ve bu uyarılar kişi açısından sosyal etkileşime yönelik kaçınma (McWILLIAMS ve diğerleri, 2000, s.985; NEZLEK, 1999, s.792; RACHMAN ve diğerleri, 2000, s. 611) geri çekilme davranışları oluşturma durumudur (SPENCE ve diğerleri, 1999, s. 211). Reddedilme ve eleştirilecek olma korkusu, diğer insanlar tarafından kabul görmeyeceği şekilde davranabileceğine yönelik çıkarımlardır (HIRSCH-MATHEWS, 2000, s.705). Kişiler arası ilişki kurmaya yönelik bir tür streslilik. Sosyal ortamlara dahil olabilmeye ilişkin güçlükler ve bunlarla baş edebilmeye yönelik yetersizlik algısıdır (ENG ve diğerleri, 2001, s. 378; ENDLER, 1997, s. 236 ; HARDIN, 2001, s.72; KOVACSKI, 2001, s.97).

Marks (1970), sosyal fobiyi sadece insanlar arası etkileşim durumlarıyla sınırlı ve diğer kişiler karşısında küçük düşme temeline dayanan yoğun korkular şeklinde tanımlamıştır. Bu tanım DSM-III' teki tanımlamaların çekirdeğini oluşturmuştur.

Fenomonolojik açıdan sosyal fobinin, diğer fobilerden ve panik bozukluklarından farklı uyarım ve süreçlenme boyutları vardır (YOLAÇ, 1998, s. 51).

Üniversite öğrencileri için değerlendirildiğinde, sosyal kaygı kişisel değerlendirilme ve kritize edilme kaygılarıyla belirgin ve günlük yaşama, akademik faaliyetlere yayılmış düzeyde etki gösteren sosyal etkileşim problemidir. Davranışlardan geri çekilme, beceriksiz (CAMPELL-FEHR, 1990, s.122) ve uygunsuz davranabileceği yönünde belirginleşmiş korkulardır (PRISBELL, 1991, s. 141). Sosyal durumlara ilişkin diğerlerince olumsuz değerlendirilebilecek olmaya dönük olumsuz bilinç durumu ve kaygılanma (SERGIN, 1992, s. 119 ; WINTON ve diğerleri, 1995, s.193), suskunluk ve iletişim kurmama (MELESHKO-ALDEN, 1993, s. 1008), yetenekleri ve benlik imajını yetersiz değerlendirme sonucu özellikle diğer insanlara yönelmiş (olumsuz beklentilerle belirgin) sezgilerdir (SCHLENKER ve diğerleri, 1990, s. 1062). Kişiler arası ilişkilerde, diğerlerine yönelik beklenenden öte çekingen tepkide bulunmaktır (WARD, 2001, s.7). Sosyal bağlanma davranışlarını, kendisini diğerlerine yakın bulma anlamında oluşturamama durumudur (ENG ve diğerleri, 2001, s. 376).

21. Sosyal Kaygı ve Eşlik Edebilecek Problemler

Sosyal kaygıya depresyon (COLES, 2001, s. 145; CLARK-FAILBURN, 1997, s. 134; ENG ve diğerleri, 2001, s. 365; MOR-WINQUIST, 2002, 658; MUMMENDEY ve diğerleri, 1999, s. 229; MELLINGS-ALDEN, 2000, s. 243-254; OKAZAKI, 1997, s. 53; O'TOOLE, 1997, s. 64; SOLMAZ ve diğerleri, 1999, s. 207; ZHENG, 2001, s. 6), çekingen kişilik bozukluğu (HOFMANN ve diğerleri, 1995, s.224; SMITH-MOORE, 2002, s.122; WIDIGER, 1992, s. 340) agorafobi ve panik atak en çok eşlik eden problemler olarak gösterilmektedir (COX ve diğerleri, 1991, s. 842; JANSEN ve diğerleri, 1994, s. 394; SCHWALBERG, 1992, s. 675; TÜRKER, 1998, s. 92)

210. Kişilik Bozuklukları

“C” kümesi kişilik bozuklukları içerisinde değerlendirilen çekingen kişilik bozukluğu değişik koşullar altında ortaya çıkan, toplumsal ketlenmenin, yetersizlik duygularının ve olumsuz değerlendirilmeye aşırı duyarlılığın olduğu sürekli bir ruhsal örüntüdür. Mesleki etkinliklerden kaçınma, sevileceğinden emin olmadıkça insan ilişkilerine yönelik isteksizlik, toplumdan dışlanacağına yönelik düşüncelere kafa yorma, kendisini beceriksiz

ve yetersiz olarak değerlendirme gibi durumlardan dördünün ya da daha fazlasının gözlenmesi durumudur. İlgi toplumsal süreçten çok kişinin kendisine ilişkindir (APA, DSM-IV, 2001, s. 273). Sosyal kaygının çekingen kişilik bozukluğu ve yaygın çekingenlikten farklı süregelen fenomenel, bilişsel ve fizyolojik etki farklılıkları (amigdala ve EEG analizleri) değerlendirilmiştir (SCHMIDT, 1998, s. 329). Sosyal kaygı daha genel sosyal tanımlamalar, çekingen kişilik bozukluğu özgül bir kaçınma olarak ele alınabilir (ASENDROP, 1989, s. 9). Sosyal kaygı bu anlamda daha geniş sosyal durumlar ve davranışlar için değerlendirilebilecek bir problemlilik durumudur (HERBERT ve diğerleri, 1992, s. 332).

211. Panik Atak ve Agorafobi

Panik atak kodlanabilir bir bozukluk değildir. DSM-IV agorafobi ile birlikte panik bozukluğu 300.21 tanı kodunu kullanarak tanımlamıştır. Agorafobi ile panik atak bozukluğu beklenmedik bir biçimde ortaya çıkabilecek ya da durumsal olarak yatkınlık gösterilen bir panik atağın ya da panik benzeri semptomların çıkması durumunda yardım sağlanamayabileceği ya da kaçmanın zor olabileceği (ya da sıkıntı doğurabileceği) yerlerde ya da durumlarda bulunmaktan anksiyete duyma olarak tanımlanır. Agorafobik korkular arasında özel birtakım durumlar vardır ki bunlar arasında tek başına evin dışında olma, kalabalık bir ortamda bulunma ya da sırada bekleme, köprü üzerinde olma, tren ya da otomobille geziye çıkma sayılabilir. Bu durumda kaçınma bir ya da birkaç özgül durumla sınırlı ise özgül fobi tanısı; toplumsal durumlarla sınırlı ise sosyal fobi tanısı düşünülür (APA, DSM-IV, 2001, s. 192-195). Sosyal kaygı tanısı için toplumsal durumları kapsayan yaşantılar incelenilmelidir. Bir konuşmayı başlatma ve sürdürme, küçük topluluklara katılma, karşı cinsle arkadaşlık geliştirme, üstleriyle konuşma ve partilere gitme güçlüğü örnek toplumsal durumlar arasında gösterilebilir. Kişiler bu süreçte korkularının aşırı ve anlamsız olduğunu bilir (APA, DSM-IV, 2001, s. 198).

212. Çekingenlik ve Sosyal Kaygı

Çekingenlik, sosyal kaygıyla ortak nedensellik ve davranım benzerlikleri içerir. Bu anlamda oluşan süreç, sosyal kaygının oluşum çizgisine benzese bile eşit durumlar olarak incelenemezler (HENDERSON-ZIMBARDO, 1999, s. 1-15). Çünkü çekingenlik bir bozukluk değildir (GROSKY ve diğerleri, 1989, s. 904). Daha çok çocuk ve ergenlerde görülen bu durum, sosyal ilişkilerden kaçınmaya yönelik eğilimi ile sosyal kaygıya benzer.

Çocuklarda görüldüğü şekli ile çekingenlik, yaygın ve evrensel bir sorundur. Konuyla ilgili bir araştırmaya katılan yetişkinlerin %80'ni çocukluk ya da ergenlik döneminde bir şekilde çekingenlik sorunu yaşadıklarını belirtmişlerdir. Herhangi bir psikolojik yardıma gerek kalmaksızın bu sorunun kişisel gelişim süreci içerisinde giderilebilme oranı oldukça yüksektir. Sosyal beceri yoksunluğu günümüzde gençlerin büyük bir kısmının kişiler arası ilişki kurabilmeye yönelik yetersizliğinin hazırlayıcısıdır. Çekingenlik, özellikle yüz yüze bireysel ilişki gerektiren durumlarda ve/veya belirgin şekilde karşı cinsten birisiyle görüşmenin gerektiği durumlarda gözlenir (BUTLER, 1999, s. 20-33). Çekingenlik daha çok davranışsal, sosyal kaygı ve buna ek olarak subjektif bilişsel bir durum olarak açıklanabilir (NELSON, 2001, s. 8; RHEINGOLD, 2001, s. 67).

Çekingenlik, uyumu güçleştiren bir faktör olarak sosyal girişkenliğin düzeyini azaltır. Çekingenlik sosyal kaygının bir türevi değildir. Fakat sosyal kaygı oluşturacak şartlara yönelik sübjektif sezgileri etkiler (BRUCH ve diğerleri, 1989, s. 904). Sosyallik ve sosyal olabilme becerileri çekingenliği yordayabilmede önemli bir değişkenliktir. Özellikle karşı cinsle iletişim kurmaya dönük güçlükler, çekingenlik bağlamında ele alınabilir. Bu anlamda çekingenliğin sosyallik bağlamında adaptif olmayan davranışlar (BRUCH ve diğerleri, 2003, s. 109-116) ve düşük sosyal becerilerle ilişkili olduğu bulunmuştur (GOULET, 2002, s. 66).

Çekingenlik, içe dönük olma, sosyal kaygı ise kaçınma davranışlarıyla daha fazla belirgindir (HEISHER, 2003, s. 210). Bu içe dönük olma eğiliminin, bağımlı kişilik özellikleri ve üniversite öğrencileri için teknolojinin gelişmesine bağlı kalarak azalan iletişim becerileriyle ilişkili bulunmuştur. Özellikle üniversite öğrencilerinde bilgisayar kullanımı ve internet bağımlılık düzeyi ile çekingenlik arasında bir ilişkiye rastlanmıştır (BUTLER, 1999, 20-23; HARDIN, 2001, s. 71). Ekonomik gelişmeler ve eve bağlı yaşam tarzı, insanlarla direkt olmayacak şekilde iletişim kurmaya imkan veren teknoloji çeşitliliği, sosyal etkileşim kurmaya yönelik davranışların düzeyinde azalmalara yol açmıştır. Çocukluk yıllarından itibaren televizyon, video oyunları, bilgisayar, teknolojik oyuncaklar ve benzeri araçları aşırı kullanan bireylerin diğer insanlara yönelik ilgileri azalmıştır. ATM makineleri, otomatik yakıt alımı, internet bankacılığı; fatura ödemeleri, elektronik kütüphane ve benzeri gelişmelerin çekingenliği artıracak şekilde sosyal beceri gelişimini engellediği belirtilmektedir (HENDERSON-ZIMBARDO, 1999, s.1-15).

Sosyal kaygı, çekingen kişilik bozukluğundan farklı bir kavram olmasına rağmen bu sorunlar genellikle birbirlerine eşlik ederler. Değişik araştırmalarda çekingenlik ile sosyal kaygının birbirlerine eşlik ettiği ve aralarında pozitif korelasyon bulunduğu tespit edilmiştir (SEVİNÇOK, 1998, s.38).

Çekingenlik bir araştırmada (WINK, 1991, s. 590-595) ; (a) davranışsal, (b) değerlendirilme ve (c) iletişim kurma çekingenliği olacak şekilde üç boyutta incelenmiştir. Çekingen bireyin iletişim kurulan kişinin yaş, cinsiyet ve statüsünden öncelikle etkilendiği bulunmuştur. Çekingenlik ile SK arasındaki ilişkinin incelendiği diğer bir araştırmada, sosyal kaygının narsist ve incinebilir olma (CHRISTY, 2000, s. 8; WINK, 1991, s. 590-595); çekingenliğin ise daha çok kişiler arası duyarlılıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu kişisel özellikler savunmacı olmayı, sosyal geri çekilmeyi, saldırganlığı ve bazı durumlarda da fazla temkinli davranma sonucunu doğurur (KATSCHING, 1996, s. 101).

Yüksek düzeyde seyreden çekingenlik semptomlarını sosyal kaygıdan ayırmak güçtür. Sosyal kaygı daha çok bilişsel özellikler ve ilişkili değişkenliklerle karakterize edilerek araştırılma eğilimindedir. Bununla birlikte sosyal beceri yoksunluğu, olumsuz değerlendirilmeden kaçınma, iletişim kurmaya yönelik kaygı sosyal kaygı ile çekingenliğin ortak araştırılan özelliklerindendir. Fakat, çekingenlik için sosyal kaygı tanısında varolan pek çok patolojik duruma ihtiyaç yoktur. Çekingenlik kişilik üzerinde sosyal kaygı kadar belirgin ve etkileyici zararlara yol açmaz. Bununla birlikte çekingenliğin yükselmesi ile sosyal kaygının yükselmesi arasındaki ilişkinin varlığı göz ardı edilmemelidir (CHAVIRA, 1999, s. 58).

22. Bilişsel Model ve Sosyal Kaygı

Bilişsel yaklaşım, sosyal kaygıya ilişkin sorunları, sosyal olunması gereken durumların kesin tehlikeli tanımlanması ve değerlendirilmesi ile karakterize olacak şekilde duruma özgü geliştirilmiş spesifik negatif bilişsel değerlendirmelerin ürünü olarak ele alır (CLARK-FAILBURN, 1997, s.127-131). Bilişsel model çerçevesinde bu gruptaki bireyler sosyal olunması gereken durumların tehlikeli olduğuna yönelik otomatik varsayımlar geliştirirler. Bu durumla oluşturulan algı, kendisinden hoşlanılmayacağı, sıkıcı birisi olduğu, asla hata yapamayacak derecede mükemmel olmanın gerekliliği ve reddedilmenin kabul edilemez bir sonuç olduğu gibi yorumları güçlendirir. Bu durumlar bilişsel anlamda çoğunlukla refleksif işler. Bu tür otomatik bilişler oluşturacağı döngüsel düşünce akımı ile

kişinin yorumlarını ve sosyal durumlara yönelik varsayımlarını sürekli olumsuz çıkarımlarla tekrarlayarak sürdürür. Tehlike tanımlamasına bağlı kalarak, kişilerin kendilerini takip etme ve değerlendirme biçimleri yüksek standartlar içerir. Bu kapsamda bilişsel değerlendirme sürecinde olumsuzluk ve kendisine yönelmiş aşırı dikkat yükselir; problem çözüme ve başa çıkmaya yönelik becerilerde yetersizlikler belirginleşir. Sosyal anlamda kabul görebilmeye yönelik beklenti ve olumsuz duyguları kontrol edebilme becerisi bu süreçte önem kazanır (AMIR ve diğerleri, 2000, s. 713; CLARK-FAILBURN, 1997, s.129; CHRISTENSEN ve diğerleri, 2003, s. 1355; RHEINGOLD, 2001, s. 83). Bu durum sosyal performansı olumsuz ve yetersiz değerlendirme ve algılama eğilimi üzerinde de etkilidir. Sosyal kaygının nedenselliği içerisinde bu faktörlerin katkısı bulunmaktadır (WOODY, 1996, s. 65).

Bilişsel modelde sosyal kaygının, özellikle sosyal olunması gereken ortam ve durumlarda acı (sıkıntı) çekmeyle başladığını belirtir. Sosyal kaygı öncelikle bireyin içinde bulunduğu sosyal etkileşim durumlarına bağlı kalarak oluşturduğu seri varsayımları kullanır. Örneğin “Eğer birisine hayır dersem veya sinirli davranırsam herkes beni reddeder” gibi veya “Eğer birisi beni sevdiğini göstermiyor, bunu sergilemiyorsa bu benim sevilmediğim ve değersiz olduğum anlamına gelir” ve benzeri yorumlar kullanılır. Ayrıca benzeri yorumlar sosyal etkileşime ilişkin negatif değerlendirmeleri kullanarak çıkarımda bulunmayı gerektirir (MEELING-ADLEN, 2000, s. 234-257). Sosyal kaygı sürecinde bireyler negatif sosyal bilgileri almakta seçicidir, bu seçicilik önyargı ve olumsuz değerlendirme düzeyini artırır (AMIR ve diğerleri, 2000, s. 713; 2001, s. 76-80 ; RICHARD ve diğerleri, 2002, s. 282; RHEINGOLD, 2001, s. 83; AMIR ve diğerleri, 2000, s. 719; MYERS ve diğerleri, 2003, s. 277; DERRYBERRY-REED, 2002, s. 230). Sonuçta sosyal kaçınma bir başa çıkma çabası olarak kullanılmaya başlanır (BBOWN ve diğerleri., 1997, s. 25 ; BECKER ve diğerleri, 1999, s.159; HIRSCH-MATHEWS, 2000, s. 712; KOVACSKI, 2001, s. 8; LEE – ROBBINS, 1998, s. 338; MATTRICK-PETER, 1998, s. 251). Bilişsel özelliklerin sosyallığe dönük seçiciliği, sosyal kaygının sonuç değişkenliği açısından performans, kişiler arası ilişkilere ya da savunmacı/kaçınmacı davranışlarda bulunmaya etki etmektedir (IWASE ve diğerleri, 2000, s. 67).

Somatik ya da bilişsel semptomlar, “tehlike var” tanımlamasının kişi tarafından kabul görmesi için, refleksif bir şekilde kaygıyı hissettirecek belirtileri harekete geçirir. Hızlı bir reaksiyonla titreme, yüz kızarması, kalp atışında hızlanma, zor temas ve konuşma, takıntılı

düşünceler gibi etkiler doğurur (CLARK-FAILBURN, 1997, s. 138). Bu tür semptomlarla uğraşmak gerekirken, ikinci boyutta ise güvenli davranışlar sergileyebilmek için sosyal anlamda tehdit edici olduğu varsayılan durumun, olumsuz sonuçlarıyla karşı karşıya gelmemek için birtakım davranış kısıtlamaları oluşturulur (YOLAÇ, 1998, s. 58-59). Bu durumda uyarılmış olma (kendisine yönelik) dikkati yüksek tutmak gibi kişiyi zorlayıcı etkiler gelişir. Sosyal kaygı yaşayan bireyler olumsuz etkilerden çekinme veya diğer insanların kendini gözlemesi gibi durumlardan kaçınma ve bu durumlarda aşırı dikkatli olma ihtiyacındadır (AMIR ve diğerleri, 1998, s. 285; 2000, s. 713; ENDLER, 1997, s. 136; OSMAN ve diğerleri, 1995, s. 235; HOFMANN, 2000, s. 717; KOVACSKI, 2001, s. 8; McNEIL, 2001, s. 7). Özellikle içsel anlamda atfedilmiş olumsuz tanımlamalar sosyal tehdit düzeyini yüksek ve belirsizliği olumsuz algılama düzeyini yükseltir (PINELES, 2003, s. 8).

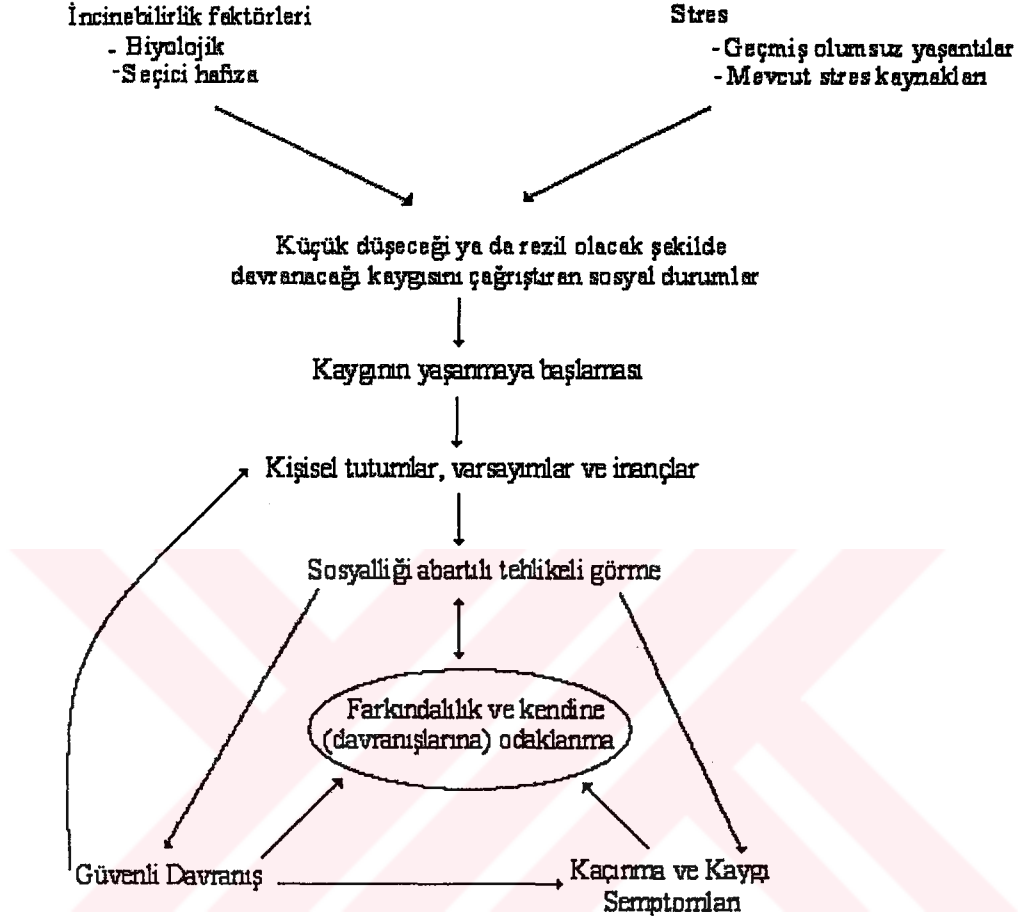
Sosyal kaygı yaşamaya yönelik süreci etkileyen bilişsel değerlendirme, benliğe ilişkin algılamaları ve bunların etkisi ile yürütülen bilgi alma duyarlılığını da yükseltir. Benliğe ilişkin olumsuz algılar, diğer insanlarla etkileşime girmekten çekinme, incinebilirlik ve sürekli olumsuz tepkiler verme gibi sonuçların oluşması böyle bir bilişsel değerlendirme sürecine bağlıdır (LEE-ROBINS, 1998, s. 338; TAYLOR ve diğerleri, 2000, s. 29; WOODY ve diğerleri, 1997, s. 117). Sosyal durumlara yönelik yükseltelen dikkat eşiği ve önyargı içeren düşünceler, özellikle seçici olumsuz hafıza, benliğe ilişkin olumsuz yaşantıları ısrarla bilince kabul ettirilir. Seçici hafızanın sosyal kaygıyı destekleme yönündeki eğilimliği, incinebilirlik ve depresif yaşantıları artıran nedensellikleri de destekler. Yapılan araştırmalar bu anlamda sosyal kaygı ile depresyon arasında pozitif korelasyon olduğunu göstermiştir. Bu nedenle sosyal kaygı problemine yönelik araştırmaların birlikte devam eden bilişsel değerlendirmeler, duygusal problemler, başa çıkma çabaları ve sosyal becerilerle ilişkilendirilerek yapılandırılmasının uygun olacağı yönündedir (CLARK-FAILBURN, 1997, s. 128; MUMMENDEY ve diğerleri, 1999, s. 240; MELLINGS-ALDEN, 2000, s. 243-254; RIGGIO, 1986, s. 649; VORAUER ve diğerleri, 2003, s. 793; WILSON-MACLEOD, 2003, s. 212). Kişisel standartlarını belirleme ve sosyal ilişkilerdeki incinebilirlik düzeyi kişinin kendisini değerlendirme odaklığından etkilenir (WOODY ve diğerleri, 1997, s.117-121). Olumsuz seçici hafıza ve duygusal eğilimlerle yürütülen bilişsel değerlendirme süreci, alınan verileri abartılı değerlendirmeyi etkiler (KIM, 2003, s. 442). Bu durumun tekrarı ile kişiler arası ilişkiye

yönelik durum, kontrol edilebilir normal bir süreç olmaktan çıkar ve kaçınma davranışlarına dönüştürülür (AMIR ve diğerleri, 2001, s. 76).

Sosyal kaygı köklerini düşüncelerimizden alır. Küçük düşeceği ya da rezil olacağı şeklinde otomatik düşünceler, sosyal ortamlara ilişkin kaygının kontrol edilebilirliğine ilişkin inancı azaltır. Bu ise istenmedik davranışları sergileyebilme olasılığına dönük otomatik düşünceleri ve duyulan sosyal kaygıyı artırır (BUTLER, 1999, s. 167). Sosyal kaygı yaşayan öğrencilere yönelik grupla yardım çalışmasında olumsuz otomatik düşünce düzeylerine bağlı bireysel farklılıklar incelenmiştir. Otomatik düşünce düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere oranla bilişsel yeniden yapılandırma etkinliğini daha az başarabildikleri görülmüştür (ÖZBAY ve diğerleri, 1999/a, s. 110).

Sosyal-bilişsel şemaların ve bilişsel değerlendirme sürecinin yeterince ve uygun işletilemiyor olması, sosyal kaygının temel nedensellikleri arasındadır. Kişiler arası problem çözme becerilerinin, sosyal becerilere yönelik yeterlilik algısının, sosyal durumları tanımlama becerisinin bilişsel değerlendirme sürecinin yetersizliğinden, anlamlı düzeyde etkilendiği bulunmuştur. Bunun yanında sosyal kaygı ile birlikte işleyen diğer olumsuz bilişsel ve durumsal faktörlerin, bilişsel değerlendirme sürecini sosyal kaygıya dönük olacak şekilde etkin kullanabilme yeterliğini olumsuz etkilediği görülmüştür (WOLFE, 2001, s. 5).

23. Sosyal Kaygının Nedenselliği



Şekil : 1

Sosyal Kaygının Oluşum ve Süreci

Kaynak: BUTLER, 1999, s. 58

Sosyal kaygının nedensellikleri;

a. Biyolojik Faktörler

- Ani tepkiler vermeye yönelik yatkınlık; uyarılmışlık düzeyini yüksek tutabilecek faktörler
- Mizaç, huy; daha az sosyal ve dışa dönük olma, çekingenlik,

b. Çevresel Faktörler

- Çocukluktan itibaren aile ve yakın çevrede bulunan bireylerin aşırı kontrolü ve kaygı verici tutumlarıyla büyüme,
- Fazla kritize edilme, değerlendirilme ya da tersi olacak şekilde fazla övülme ve takdir edilmeye alıştırılma,
- Sosyal öğrenme, arkadaşlık ve yakın ilişkiler geliştirecek bir ortamı paylaşmama,
- İnsan ilişkilerinde kaçınmayı öğrenme ve başa çıkma çabalarını güçleştiren sosyal destek yoksunluğu,

c. Travmatik Yaşantılar

- Utanç duyulan yaşantılar; reddedilmeye dönük yaşantılar, alay ve aşağılayıcı şakalar, eziyet/işkence yaşantılarına sahip olma,
- İhtiyaç duyduğu önemli anlarda, sosyal destekten yoksun kalmak ve başa çıkma problemleri yaşamak, anne babanın yoksunluğu, süregelen hastalık ya da ölmüş olmaları,

d. Yaşamın Değişik Dönemlerinde Karşılaşılan Başa çıkma Sorunları

- Çocukluk; diğer insanlarla ilişkilerde çekingen olmayı ve davranmayı öğrenmek,
- Erinlik; özdeşim sorunları, bağlanma davranışlarına bağlı gelişen sorunlar, karşı cinsle iletişim kurma güçlükleri,
- Ergenlik; öz güveni sağlayamama, bağımlı kişilik özellikleri, kontrol edebilirlik yeterliğinin olmaması ve boyun eğici olma,
- Yetişkinlik; çalışma rollerinin yetersizliği veya iş arkadaşlarına ve üstlerine yönelik iletişim problemleri,

e. Yakın İlişki Geliştirmeye Yönelik Stres Oluşturucu Durumlar

- Yeni ev, arkadaş veya iş ortamına girme,

- Yaşamın seyrini değiştiren önemli değişiklikler; çocuk sahibi olma, yeni bir grupta çalışmaya başlama, yönetici olma ve benzeri,
- Rekabet gerektiren bir ortam içinde bulunma, kaybetme endişesi (BUTLER, 1999, s. 43).

230. Kişisel Özellikler ve Sosyal Kaygı

Kişilik, kökten yapılanan inatçı bazı organize stratejileriyle bireylerin diğer insanlarla ve durumlarla olan bilişsel etkileşimlerini, farklılıklarını, motivasyon yapılarını, duygularını, geçici ya da karşılıklı sosyal etkileşimlerini (VALENTINER ve diğerleri, 1994, s. 1094) sosyal eğilim ve planlarını düzenlemeyi öneren güce sahiptir (HOLAHAN-MOOS, 1985, s. 739). Sosyal kaygının nedensellikleri arasında; güven eksikliği, sosyal yapabilirliğe ilişkin farkındalılığın az olması, kolayca küçük düştüğü şeklindeki benliğe yönelik değersizlik algıları, çekingenlik, çocukluktan itibaren süre gelen olumsuz kişiler arası ilişkiler, sosyal beceri yoksunluğu ve mücadeleci olmamak gibi kişisel özelliklerin (NELSON, 2001, s. 8) ve benliğin kararlı bir bütünlük oluşturulamamasının etkileri tanımlanmıştır (CROIZER, 1998, s. 450). Sosyal kaygılı bireylerin, benlik yapılarına ilişkin olumsuz algılamaları ve sosyal yeterliklerini gerçekçi şekilde analiz edemiyor olmaları, sorunlarının bir diğer kaynağıdır. Gerçeğe uygun olmayan yorumlar ve düşünceler, irrasyonel bilişsel mekanizmalar olumsuz benlik algısının yardımıyla oluşturulan çıkarımlardır. Sosyal kaygı yaşayan bireyler ilişki ve etkileşimleri hakkında “Nasıl her şeyi berbat ediyorum?”, “Gayretlerim hiçbir işe yaramayacak” gibi olumsuz ve yetersizlik düşünceleri içeren benlik yorumlarına sahiptirler. Bu kapsamda mükemmeli arayan yorumlar ile kendilerinden beklenenin çok ötesinde bir kişilik tasarımı oluşturmayı zorunlu kılar (LEE-ROBINS, 1998, s. 338). Sosyal kaygılı bireyler, bir davranışta bulunuyorken kendilerini rahatsız ve olumsuz hissetmelerine bağlı kalarak çevreleri hakkında olumsuz izlenimler ve gözlemler edinirler. Benliği olumsuz algılamak, kişisel özellikleri sergilemeye yönelik sınırlamalar getirir. Sonuçta bunları açıklayacak şekilde benlik algısının olumluluğu ile sosyal kaygı arasında negatif korelasyon bulunmuştur (HOFMANN, 2000, s. 723).

Sosyal Kaygının tipik semptomları bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik bilişenler çerçevesinde ele alınır. Olumsuz uyaranları algılama eğilimi yüksektir ve kaygı yaşamaya yönelik kişisel özellikler gözlenebilir. Düşünme, duygu ve davranışlar üst

düzeyde analiz edilir. Yükleme biçimi olumsuzluğa dönüktür ve benlik saygısı düşüktür. Kendini suçlayıcı nedensel yükleme ve değersizlik fikirleri, gerçekte uygun olmayacak şekilde kritize edilme kaygısı doğurur. Kendini koruma refleksi birincil bilişsel değerlendirmeyi ve bilgi alma sürecini olumsuz etkiler. Sonuçta sosyallik gerektiren tüm yaşantılar kaygı verici olarak algılanır (O'TOOLE; 1997, s. 64). Mükemmeliyetçilik kişisel özellikleri açıklamak üzerinde etkilidir. Özellikle adaptif olmayan mükemmeliyetçi tutumların sosyal anlamda kritize edilmeye yönelik bir duyarlılık geliştirdiği bilinmektedir (BIELING ve diğerleri, 2004, s.13 ; FLETT-HEWITT, 2004, s. 495).

Kişiler arası ilişkilerde algılanan sosyal istenirlik düzeyinin, sosyal kaygı yaşamaya yönelik etkisinden bahsedilebilir. İstenirlik düzeyinin azalması sosyal ilişkilerdeki beklentileri kaygı verici kılabilir (ALTAYLI, 1999, s. 3). Bir gruba üye olma biçimi, sosyal ilişkilerin analizini bu anlamda olumlu yapabilmeye yardımcıdır. Grup içinde reddedilmeye yönelik olumsuz beklentiler sosyal kaygı düzeyini artırabilir. Sosyal etkileşimi yeterli ve sonuçlarını kontrol edebilir olarak algılamak bu anlamda önemli katkılar hazırlayabilir (MARCUS ve diğerleri, 2001, s. 544).

Mor-Winquist, (2002) bir meta analiz çalışmasında benlik algısına yönelik olumsuzluğunun, kişilerin davranışlarına dönük odaklılığı ve dikkati olumsuz yönde etkilediğini bulmuştur. Bu eğilim bireyin sosyal-bilişsel boyutta davranışlarına yönelik atfı etkileyerek, sosyal kaygı yaşamaya yönelik eğilimini artırmaktadır (MOR-WINQUIST, 2002, s. 657). Benlik saygısı sosyal kaygı sürecinde olumsuz kişisel istenirlik (sosyal çekicilik) algısını etkileyebilir. Kişinin kendi yeterliğini değerlendirme biçimini etkileyen ve belirleyen bir faktör olarak benlik saygısı, sosyal kaygı sürecinde önemli bir önleyici güçtür (JONG, 2002, s. 501; PHILIP-GORDON, 1989, s. 341; NEZLEK, 1999, s. 795) (GREENBERG ve diğerleri, 1992, s. 913)

Sosyal kaygı duygusal anlamda olumsuzlukları ve sosyal çevrenin beklentilerinin tolere edilememesi ile de ilişkilidir. Duygusal anlamda incinebilir olmak ve olumsuzluklarla mücadele konusunda duygusal gerginliğe yönelik aşırı duyarlılık, kaçınma davranışlarının hazırlayıcısıdır (DONALD, 1992, s. 89-92; KELTNER-KRING, 1998, s. 333). Sosyallığe yönelik duygusal olumsuzluklar olumsuz uyarılmışlık düzeyini yükseltir. Bu eğilim sosyal kaygı sürecinde motivasyonu, patolojiyi algılama düzeyini ve yardım arama davranışlarını olumsuz yönde etkiler (McNEIL ve diğerleri, 1993, s. 217).

İçedönük kişilik özellikleri sosyal kaygıyı artırıcı etkenler arasında gösterilebilir. İçedönük bireyler adaptif olmayan bilişsel özellikler ve kötümserlik beklentilerinin daha yüksek olması nedeniyle sosyal kaygı sorunlarıyla başa çıkmakta zorlanırlar (SQUIRE, 1999, s. 8; STEMBERG, 1995, s. 526; ZVOLENSKY ve diğerleri, 2000, s. 653). İçedönük olmak çekingenlik ile sosyal kaygı arasında bir ara değişkenlik hazırlar (HEISER, 2003, s. 209).

Sosyal kaygı yaşayan bireylerin bilişsel değerlendirme süreçleri, benliğe yönelik olumsuz algılamalardan etkilenir. Bu çerçevede kişi öncelikle diğerlerinin bakış açısı ile kendi sosyal performansını ve imajını değerlendirir. Bu değerlendirmeye bağlı kalarak kritize edilmeye yönelik duyarlılık yükselir. Gerçeği algılayabilmeye yönelik bilişsel farkındalık belirgin şekilde olumsuz ve yetersizdir (GILBERT, 2001, s. 723; KEMP-NEIMEYER, 1999, s. 388-392).

Duygusal yönden tutarsız kişilerin streslilik düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bireylerin empatik olma becerileri de azalmaktadır. Kişiler arası ilişkilerde duygularını kontrol etme güçlüğü yaşayan bireylerin, empati yoksunluğu ile artan problemleri, kişiler arası ilişkiler geliştirmeye yönelik kaygıyı yükseltir (YILDIRIM, 2003, s. 73). Duyguların sosyal davranışlar ve psikolojik sorunlarla ilişkisi vardır. Duygularımız sosyal etkileşim eğilimlerini, enformasyon alma eğilimini, çağrışımları ve motivasyonumuzu ayarlayabilmeye yardımcı rolü vardır. Bu faktörler, değişik araştırma bulgularıyla; depresyon, sosyal kaygı ve bazı kişilik bozukluk türlerinin nedenselliği veya sürdürücü faktörler arasında gösterilmektedir. Bu kapsamda sosyal etkileşim ve performansı etkileyen bir kişilik boyutu da *incinebilirlik* düzeyidir (KELTNER-KRING, 1998, s. 333; LAZARUS, 1991, s. 141-415).

Benlik algısı, kültürler arası araştırılmış ve duygusal anlamda oluşan bazı problemlerin depresyon ve sosyal kaygı belirtileri üzerindeki etkisi karşılaştırmalı incelenmiştir. Asya kökenli Amerikalıların kötümserlik puanlarının yüksekliği sosyal kaygıyı yordamaya dönük bir açıklama sunmuştur. Asya kökenli göçmenlerin; idealize edilmiş benlik sunumu, diğerlerini memnun etme tutumları ve kendilerinden hoşnut olmama puanları Avrupa kökenli Amerikalılar ve kuzey ülkelerinden gelen göçmenlerden daha yüksektir. Bu özelliklerin sosyal kaygıyı artırıcı etkileri tanımlanmıştır. Ayrıca idealize edilmiş benlik sunumuyla artan mükemmeliyetçi çabaların Asya kökenlilerin sosyal kaygı düzeyini

yükselttiği bulunmuştur. Kollektivist beklenti ve kişiliği böyle bir kültürel uyumla ele alma zorunluluğu, Asya kökenliler için sosyal kaygı ile ilişkili bir sonuç olduğu değerlendirilmektedir (HARDIN, 2001, s.7).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler çevrelerinde ne olup bittiğini anlamaya ilişkin oldukça fazla zaman harcarlar. Kaçınmaları gereken durumları tespit etmek için dikkatlerini yüksek tutarlar. Obsesif özellikler taşıyan sosyal kaygılılar obsesif olmayan grupla karşılaştırmalı incelenmiş ve iki grubun puanları arasında farklıklar bulunmuştur. Obsesif düşünce süreçlerine sahip bireylerin sosyal kaçmaya yönelik eğilimleri daha yüksektir (HEIMBERG ve diğerleri, 1990, s. 1-23).

Cinsiyet bağlamında sosyal kaygı süreci değerlendirildiğinde, farkı sonuçlara rastlamak mümkündür. Gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışmasında sosyal kaygının cinsiyete bağlı belirgin bir farklılık göstermediği bulunmuştur (FEINGOLD, 1994, s. 429). Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalarda erkeklerin sosyal kaygı düzeyi ve kişiler arası duyarlılık puanları daha yüksek bulunmuştur (ÖZBAY-PALANCI, 2001/b, s. 31; TÜRKER, 1998, s. 92).

Sosyal kaygıyı anlamaya yönelik araştırmalar, bu sorunların oluşumuna kaynaklık eden bireysel farklılıkları inceleyerek anlaşılabilir. Sosyal kaygıyı anlamaya yönelik dizayn edilecek araştırmaların, bu değişkenliği benlikle ilgili bilişsel-duygusal faktörlerle, çoklu etkileşim içerisinde ele alabilmelidir (CARRON ve diğerleri, 1999, s. 152).

231. Sosyal Beceriler ve İlişkili Değişkenler

Sosyal Kaygı bireylerin istenilen düzeyde sosyal becerileri ve davranışları sergileyememeleri ile ilişkili bir durumdur (CLARK-FAILBURN, 1997, s. 143-149; CHEEK-BUSS, 1981, s. 330; YOLAÇ, 1998, s. 58; SMITH-BETZ, 2000, s. 283 ; KOVOVSKI, 2001, s. 64; WANG ve diğerleri, 1997, s. 245). Kişinin sosyal olabilmeye yönelik becerilerini olumlu algılayabilmesi; sosyal öz yeterlik, sosyal girişkenlik, sosyal ilişkilere yönelik olumlu bilişsel değerlendirme ve sosyal güvenin yükselmesine aracılık edebilir (HOFMAN-DIBARTOLO, 2001, s.17 ; RINEHART, 2003, s.4).

Sosyal sonuçların kişi tarafından tahmin ve kontrol edilebilirliğine ilişkin yeterlik algısı kaygı düzeyini azaltabilir. Sosyal kaygı oluşturunca durumlara verilebilecek tepkiler;

dirençli olma ve sosyal durumların kontrol edilebilirliğine ilişkin inançlarla ilişkilidir (LAKEY-ROSS, 1994, s. 581; MATTRICK-PETERS, 1998, s. 251). Sosyal performansa ilişkin yetersizlik düşüncelerinin, diğerlerince kritize edilmeye yönelik duyarlılığı yükselttiği bulunmuştur. Özellikle bu kapsamda oluşturulan yüksek standartlı sosyal yargılama ölçütleri, bilişsel değerlendirme yapabilmeye engeldir (ALBIRIGH-MALLOY, 1999, s. 726; SCHWARTZ, 2000, s. 149-172).

Sosyal performanslarını yeterli ve yetersiz olarak tanımlayan bireylerin, bu atıflarının kaçınma davranışlarını manipüle edip etmeyeceğinin incelendiği bir araştırmada; sosyal kaygı yaşayan bireylerin birçok davranışının yetersizlik atfından etkilendiği bulunmuştur. (WALLACE-ALDEN, 1997, s. 416). Kişisel anlamda sosyalliği olumlu değerlendirmek kritize edilmeye yönelik kırılganlığı azaltmaktadır (RAPEE-LIM, 1992, s. 728).

Sosyal becerileri sergilemekte yaşanan güçlükler, duygusal anlamda problemlilikler oluşturmaktadır. Sosyal kaygılı bireyler bu bağlamda çökkünlük, sinirlilik, sosyal performans sergilemeye, ilişkin zıt ve tolere edilemeyen duygular yaşayabilirler (MELLINGS-ALDEN, 2000, s. 243). Sonuçta kendini değerlendirmeye ve kritize edilmeye yönelik incinebilirlik düzeyi sorun oluşturacak düzeyde yükseltmektedir STROUMAN, 1989, s. 15).

Boylamsal bir çalışma ile üniversite öğrencilerinin öğrenimleri süresince sosyal kaygı yaşamalarına neden olan faktörler incelenmiştir. Tipik anlamda birinci yılda öğrencilerin daha çok arkadaş bulmaya dönük çaba harcadıkları ve yetişkin olmaya dönük yaşam rolleri çerçevesinde güçlük yaşadıkları bulunmuştur. İkinci yıl öğrencilerin daha çok sosyal olmaya ve başarılı olmaya dönük kaygılar çerçevesinde sosyal kaygı yaşadıkları bulunmuştur. Birincil olarak gelişen sosyal beceri kaygıların öğrenim sürecinde üniversite öğrencilerini önemli düzeyde etkilediği bulunmuştur (MARUEN-GEIL, 1991, s. 480-486).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler, sosyal destek sistemini bu sorunlarını giderebilmek için yeterince etkin kullanamazlar. Sosyal destek sisteminin dış yardım süreci olarak kullanamamak sosyal kaygı ile başa çıkmaya yönelik mücadele kaynaklarını azaltır (ROBERSON, 2001, s. 8).

Sosyal kaygı yaşayan bireylerin travmatik olarak gelişip süregelen sosyal ilişki problemlerinin patolojilerini yükselttiği tespit edilmiştir. Bu tür ani gelişen olumsuz

süreçlere karşı kişisel duyarlılık oldukça yüksektir. Sosyal ilişki kurmaya yönelik güçlükler başarısızlık ve yetersizlik tanımlarını güçlendirerek sosyal kaygı yaşamaya yönelik nedensellikleri artırır (RACHMAN ve diğerleri, 2000, s. 615).

Sosyal olayları, olumsuzlukları, ilişkileri ve sosyal değerleri tanımlayabilme ve algılama gücü de sosyal kaygı ile ilişkili bulunmuştur. Sosyal gruplara katılabilme ve sosyal değerleri tanımlama becerileri, sosyal yalıtımı giderebilmek üzerinde etkilidir (LEARY, 1983, s. 142; 1998, s. 485). Bir gruba dahil olarak yakın kişiler arası ilişkiler geliştirebilmenin, sosyal gelişime yönelik pratik katkıları vardır. Fakat, bir gruba kabul sürecinde, oluşturulmuş bilişsel bir değerlendirme modeli ve tanımlanmış normlardan söz edilebilir. Bu modeller genellikle bilişsel ve duygusal öğeler içerir. Bu normlara ulaşmakta yaşanan güçlüklerin sosyal kaygı yaşamakla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Buradaki kaygı ve kaçınma grup tarafından değerlendiriliyor olmakla yakından ilişkilidir. Buna karşılık duygusal destek sunma, aktivasyon bütünlüğü, kolektif saygı ve kişiler arası ilişki problemlerini çözmeye yönelik istekliliğin sosyal kaygı düzeyini azalttığı bulunmuştur (DEFFENBACKE, 1998, s. 234-236). Sosyallik olgusu ve bunu kullanabilmeye yönelik becerilerin yoksunluğu sosyal kaygı yaşamaya yönelik nedenleri etkilemektedir (AIMES ve diğerleri, 1983, s. 174-178 ; KENDER ve diğerleri, 1992, s. 273; LARSON, 1999, s. 5).

Sosyal kaygı yaşayan birey sosyal etkileşim esnasında psikolojik ve duygusal etkenleri (kendisi için önemli olan) seçmektedir. Bu nedenle oluşan seçicilik, bir ön biliş (kabul) şeklinde bundan sonraki davranışlar için kişiyi yönlendirmektedir. Kişi için “hassasiyet” oluşturacak bu tür durumlara yönelik ayarlanmış, “olumsuz dikkat” söz konusudur. Kendisinin veya diğer insanların davranışlarına odaklaşma, olumlu ya da olumsuz gibi nitelermeleri sık sık kullanma sosyal kaygı yaşamakla ilişkilidir (AIMES ve diğerleri, 1983, s. 174).

232. Anne Baba Tutumları ve Aile Etkisi

Aile içi iletişim modeli, belirgin ebeveyn rolleri ve sosyal ilişki kurma biçimleri sosyal kaygı yaşamak üzerinde etkilidir. Çocukların sosyal ilişkilerinin sağlıklı gelişimi çocuk-ebeveyn ilişkisinin sağlıklı oluşturulmasına göre şekillenir (MAISA-MORRIS, 1998, s. 211; MAUREN- GAIL, 1991, s. 497). Sosyal özerkliği geliştirmeye (KAĞITÇIBAŞI, 2000, s. 128) ve sosyal becerileri kazandırmaya yönelik aile tutumları sosyal problemleri çözebilmeye kaynaklık sunmaktadır (ANHAT, 1999, s. 11). Otoriter anne-baba tutumları

ve genellikle eleştirel değerlendirmelerin sosyal kaygıyı etkilediği bulunmuştur (ÖZTAŞ-ELAL, 1998, s. 19 ; BRUCH, 2002, s. 37). Anne ve babaların baskıcı olma tutumlarına bağlı kalarak ergenlik döneminde edinilen çekingen tutumların, kaçınmaya dönük kalıcı tutumlar olarak devam ettiği belirtilmektedir (KULAKSIZOĞLU, 2001, s. 67). Bazı ailelere özgü problemlerin de sosyal kaygı oluşturabileceği değerlendirilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada aileyi etkili görenlerin oranı %11.7 bulunmuştur. Anne ve babanın değersizlik hissi uyandıran tutumlarının ve empatik olmaya dönük yetersizlikleri bu kapsamda değişkenlikler oluşturmaktadır (ANHALT, 1999, s. 9). Ailenin aşırı kontrol edici tutumları ile sosyal kaygı puanları arasında pozitif lineer korelasyon gözlenmiştir. Kardeşler arası uyum düzeyinin de sosyal kaygıyı azalttığı bulunmuştur (MASSEY, 2000, s. 7).

Ailelerin çocuğun güven duygusunun gelişmesi üzerinde önemli etkisi vardır. Aile yetişkin sosyal rollerini sergileyerek sosyal kaygıyı engelleyici davranış modelleri sunabilir. Sosyal kaygı sürecinde ailelerin yüksek olmayan denetim çabaları, içtenlikleri ve duyguları ifade etmeye fırsat veren eğilimleri, güven gelişimini sağlayan önemli tutumlardır (CATHERINE, 2000, s. 30-73 ; GERSMA ve diğerleri, 1990, s. 251).

Üniversite öğrencilerin eğitimlerinin ilk yıllarında sosyal yaşamlarına etki eden aile tutumlarını görmek üzere gerçekleştirilen araştırmada; anne-baba arasındaki çatışma düzeyinin, aile tutumlarının kaygı verici olarak algılamının ve ailenin sosyal ilişki düzeyini yetersiz görmenin sosyal kaygı yaşamaya yönelik kişisel eğilimi güçlendirdiği bulunmuştur. Özellikle kız öğrencilerin bu tür problemlerden daha fazla etkilendikleri araştırmanın bir diğer bulgusudur (KENNY-DONALDSON, 1991, s. 480).

Düşük sosyo-ekonomik düzeyin sosyal kaygı belirtilerini yükselttiği bulunmuştur. (JOHNSON ve diğerleri, 1999, s. 490; ÖZTAŞ-ELAL, 1998, s. 1998). Ailenin sosyo-ekonomik düzeyinin düşük olması, çocukların okul ve çevre ilişkilerinde geri çekilme davranışları sergilemesi ve uyum düzeylerinin azalması üzerinde etkilidir (STRAUSS, 1988, s. 137).

Aile içi problemlerin yoğunluğu ve çiftlerin evlilik uyum düzeyi çocukların yaşayacakları sosyal kaygı düzeyini yükseltebilmektedir (POPKO-DAR, 2001, s. 181). Anne baba tutumları, utandırılma, küçük düşürülme ve cezalandırılma biçimi ile sosyal kaygılı olma arasında bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca model alma ve aileden sosyal öğrenme

sürecine bağlı kalarak sosyal kaçınmaya yönelik davranışların ve kişisel özelliklerin edinildiği de değerlendirilmelidir (BARRETT ve diğerleri, 1996, s. 333).

Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin olumlu ya da olumsuz tutumlar sunan ebeveyn modellerinden etkilendiği bulunmuştur (ROBERSON, 2001, s. 8). Ayrıca sosyal zorlanmalara karşı gözlenen ebeveyn-kardeş desteğinin yeterli bulunup bulunmamasının da sosyal kaçınmayı açıklayabileceği belirtilmektedir. Olumsuz aile tutumları sadece sosyal etkileşimden uzak kalmaya yol açmaz aynı zamanda bireylerin güven gelişimi ve benlik saygısını da etkiler. Ailelerin çocuklarına sundukları düşük duygusal destek ile reddedilme kaygısına dönük yüklemeler arasında bir ilişki söz konusudur. Sosyal kaygıyı destekleyen yalnızlık duygusu, yakın sosyal çevrenin desteğini alamamak ve iletişim kurmaya dönük streslilikle sıralanan faktörler bu anlamda ilişkilidir (MASIA, 1998, s. 211).

233. Kültür ve Toplumsal Farklılıklar

Yakın ilişkilerin ön planda olduğu ve duygusal bağlantıların kişiler arası ilişkilere yoğun olarak etki ettiği kolektivist kültürlerde; reddedilme ve sosyal kaygı yaşamaya yönelik duyarlılığın daha yüksek olduğu bilinmektedir (LAUGHLIN ve diğerleri, 1991, s. 50). Akdeniz ülkelerinde sosyal kaygının görülme oranı Kuzey Avrupa ülkelerinden daha yüksektir. Sosyal kaygı tanımı kültürlerle bağlı farklılıklar taşır. Örneğin Japon kültüründe bir çocuğun gözlerine direkt ve uzun süre bakmak aşağılamak olarak algılanırken, Amerikan kültüründe göz teması çok önemli durumlar haricinde belirgin olarak başvuru bir iletişim yöntemi değildir (BUTLER, 1999, s. 18).

Türk ve Hollandalı üniversite öğrencilerinin karşılaştırmalı incelendiği araştırmada; sosyal kaygı düzeyinin Türk öğrenci grubunda daha yüksek olduğu ve sosyal kaygı düzeyinin bu grup için sosyo-ekonomik düzeyden daha çok etkilendiği bulunmuştur (ÖZTAŞ, 1996, s. 7). Amerikalı ve Asya kökenliler üzerinde depresyon ve sosyal kaygı nedenselliklerini kültürel bağlamda görmek üzere gerçekleştirilen araştırmada; kültürel değerler, kültürü algılama biçimi ve bu bağlamda yetişkinlerle yaşanan çatışmalar incelenmiştir. Amerika doğumlu bireylere oranla Asya doğumlu bireylerin yeni durumlara yönelik daha fazla kaçınma davranışı sergiledikleri ve uyum sorunları yaşadıkları bulunmuştur. Asya kökenli bireyler, ailelerinin olumsuz değerlendirmelerinden daha fazla etkilenmektedirler. Yaşanan depresyon ve sosyal kaygı puanları batı toplumlarında

cinsiyete özgü belirgin bir farklılık göstermiyorken doğu toplumları için farklılıklar söz konusudur. Doğu toplumlarında geleneksel kadınsı rolleri özenle tanımlamak sosyal kaygı düzeyini artırabilmektedir (ZHENG, 2001, s. 7). Kırsal alanda yaşayan gençlerin sosyal becerileri, sosyal kaygı kapsamında karşılaştırmalı ele alınmıştır. Sosyal imkanlar açısından sınırlı bir çevrede yaşamının getirdiği etkiler sosyal kaygı düzeyini artırmaktadır (DePACE, 2000, s. 8).

Kültürel etkenler psikiyatrik rahatsızlıkların yalnızca biçimlenmesinde değil oluşmasında da belirgin bir rol oynayabilmektedir. Japonya'da uzun bir süre önce tanımlanmış olan yaygın bir sosyal kaygı türü olan *taijin kyofusha* (TKS) kişinin uygunsuz toplumsal davranış, beden korkusu, yüz ifadesi, mevcut bedensel kusur veya bakışlarıyla diğer insanları incittiği veya rahatsız ettiği korkusuyla kendisini gösteren bir rahatsızlıktır. TKS'nin benliğin toplumsal alandaki temsiliyle ilgili kültüre özgü bir sendrom olduğu düşünülmektedir. TSK farklı kültürlerde de görüldüğünden eski bir kültüre özgü sendrom olarak değerlendirilmektedir. Özellikle doğu toplumlarına özgü olacak şekilde çevredeki insanları rahatsız etmemek için ciddi bir toplumsal kaçış olarak değerlendirilmiştir (SAYAR ve diğerleri, 2000, s. 154).

Duygusal farklılıkların sosyal kaygı yaşamaya ilişkin katkısı bilinmektedir. Doğu ve batı toplumlarında bu anlamdaki farklılıklar, kaçınma davranışlarının nedenselliklerini açıklayabilmek üzerinde etkilidir (GUISINGER-BLATT, 1994, s. 104; NAKAMURA ve diğerleri, 2002, s.595-598 ; OKAZAKI ve diğerleri, 2002, s. 242; OKAZAKI, 1997, s. 106). Doğu toplumlarında çekingenlik düzeyinin daha yüksek olduğu bilinmektedir. Başarı ve başarısızlığın diğer insanlarca değerlendirilme biçimi ve benliğe ilişkin yüklemelerin dış dünyayla ilişkilendirilme biçimi bu sonucu oluşturmaktadır. Risk alabilme, karar verme ve özgüvene ilişkin kültürel müdahale farklılıklarının da sosyal kaygı yaşamayla ilişkili olduğu görülmüştür (HENDERSON-ZIMBARDO,1999, s.1-15).

24. Kontrol Algısı ve Sosyal Kaygı

Kontrol edebilirlik tüm uyaranlara yönelik olacak şekilde, kişisel kaynaklardan direkt üretilebilecek genel yapabilirlik gücünün kaynağındadır. Bu anlamda bilişsel kontrol değerlendirme süreciyle uyarıyı yorumlama ve karşı koyma gücüyle birlikte düşünülür (LAZARUS-FOLKMAN, 1984, s. 171). Kontrol edebilme algısı önemli bulunan durumları değiştirebilme ve kişisel müdahale/mezdan okuyabilme yeterliğidir. Bilişsel anlamda

varoluşsal katmanları, kişisel farkındalılığı bir arada tutan durumlar üstü form olarak kontrol algısı önemli bir bilişsel özellikler (SKINEER, 1996, s.552). Kişisel güçlülüğü ve davranış sürekliliğini belli bir kararlılık içerisinde sunabilmektir (PEARLIN ve diğerleri, 1981, s. 337; DERRYBERRY-REED, 2002, s. 225). Kontrol algısı iyilik hali ve önleme gücüyle (KORKUT, 2003, s. 166-167), seçme, karar verme yeterliği, potansiyel tehdide karşı koyabilme gücü (AVERILL, 1997, s. 414) ve motivasyon ve öz-yeterliğe kaynaklık eden davranma potansiyeliyle ilişkilidir (BANDURA, 1977, s. 287; SMITH, 1989, s. 229). Anksiyete ve stres araştırmaları sürecinde bu sorunlara yönelik yapabilirlik algısıdır (BANDURA-LOCKE, 2003, s. 90). Başa çıkma süreci kapsamında değerlendirildiğinde kontrol çevresel ve kişisel alternatifleri kullanarak algılanan durumların anlamını değiştirme ve/veya birisinin duygularını ve davranışlarını yönetebilme becerisini sağlayacak değişkenliktir (LAZARUS-FOLKMAN, 1984, s.170). Problem odaklı başa çıkma becerilerini kullanmaya ve duygusal anlamda kaçınmaya yönelik yüklemelere karşılık gelecek şekilde aktif odaklı, problem çözme becerilerini kullanabilme güçlülüğüdür (ÖZBAY ve diğerleri, 1999/a, s. 109; PALANCI, 2000/a, s. 59; PALANCI, 2000/b, s. 19).

Kontrol sosyal olunması gereken durumlara yönelik yapabilirlik algısını, kişisel sorumluluk ve davranış gerekliliğini, bilişsel değerlendirme sürecini, kişiler arası ilişkilerde kendini iyi hissetme ve olayları olumlu ya da olumsuz değerlendirebilme eğilimlerini belirlemeye yardımcıdır. Bilişsel bir özellik ve kişisel bir yapı olarak olumsuz durumlarla mücadele edebilme gücünü yükseltebilecektir (ERIKSEN ve diğerleri, 1997, s. 175 ; FOLKMAN ve diğerleri, 1986, s. 575; KOKKONEN ve diğerleri, 2001, s. 26; KWOK- LI, 1990, s. 613; LANG ve diğerleri, 2001, s. 509; LANG-HECKHAUSEN, 2001, s. 509; PATTERSON-NEUFELD, 1995, s. 145; PRENTINCE ve diğerleri, 1984, s. 333; SKINNER, 1996, s. 565; SMITH, 1989, s. 229; VALENTINER ve diğerleri, 1994, s. 1098).

Kontrol edebilirlik algısının yetersizliğinin üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve uyum düzeylerini olumsuz etkilediği bulunmuştur. Kontrol algısı sosyal kaygının önemli yordayıcılarından birisi olarak değerlendirilmiştir (MASH, 2001, s. 6). Kontrol düzeyinin yükselmesi ile kişiler arası ilişkilerde yaşanacak stresliliğin azalması, kişiler arası ilişkilerde sergilenecek performansın yeterli görülmesi arasında ilişki vardır (YANGSEOK, 1997, s. 147). Kontrolün bu anlamdaki katkısı başa çıkmaya, öz-yeterlik

inançlarına ve kişiler arası ilişkilerde yaşanan sürece etki eden bilişsel değerlendirme boyutuyla incelenebilir (ENDLER ve diğerleri, 2000, s. 951). Kişisel anlamda kontrol edebilirlik algısı sosyal becerileri seçme ve kullanabilme yeterliğini etkileyecektir. Bu ise sosyal kaygı yaşamaya yönelik eğilimi azaltabilecektir (JERUSALEM-MITTAG, 2002, s. 178-180 ; LAKEY-ROSS, 1994, s.581; LEE, 1994, s. 5). Sosyal kaygı sürecinde streslilik ve semptomların düzeyinin yükselmesi ile kontrol düzeyi ve incinebilir olma arasında etkileşim etkisi bulunmuştur. Gerçekleştirilen araştırmada psikolojik, bilişsel ve duygusal süreçlere yönelik etkisi ile kontrol edebilirlik algısının sosyal kaygı, panik ve depresyonla ilişkisi açıklanmıştır (SQUIRE, 1999, s. 80). Ayrıca tehdit düzeyini, niteliğini ve hafızanın sosyal kaygı sürecindeki olumsuz seçiciliğini dengeleyebilmenin kontrol edebilirlik algısıyla ilişkisi bilinmektedir (DERRYBERRY-REED, 2002, s. 230).

Kontrol edebilirlik algısının psiko-patolojik sürece yönelik etkisi, sosyal kaygı sürecinde şu başlıklar altında değerlendirilebilir: (a) sosyal geri çekilme eğilimi, (b) sosyal sorumlulukları yerine getirme veya vazgeçme, (c) sosyal durumlara yönelik kişisel yüklemeleri olumlu veya olumsuz olarak tanımlama. Kontrol sosyal kaygı sürecinde genel davranış eğilimleri, sosyallik-geri çekilme tercihleri, başa çıkma becerileri ve stratejileri seçmekle ilişkilidir. Sonuçta kişi içi başa çıkma süreçleri ile sosyal çevrenini beklentilerini ilişkilendirmeye (GARNER ve diğerleri, 2000, s. 705) davranışların içsel odaklı ayarlanması ile problemi değerlendirme biçimine (KAUNELKIS, 1994, s. 267-276) ve uygun yüklemelerde bulunabilmeye yönelik (D’ZURILLA-BURNS, 1999, s. 345-350 ; FERGUSON-COX, 1996, s. 271; HARRISON ve diğerleri, 1997, s. 79 ; SKINNER, 1996, s. 549; SWENDSEN, 1998, s. 1398) etkileri vardır. Değerlendirilecek olma, birisiyle tanıştırılma, yeni bir ortam oluşturma ve benzeri gibi sosyal olunması gereken durumlarda ilk izlenim ve kaçınma tepkilerinin bu anlamda kontrol edebilirlik algısından etkilendiği bilinmektedir (BURGER, 1989, s. 252). Kontrol algısının yetersizliği sosyal durumlara yönelik olumsuz uyarılmışlığın düzeyini yükseltir (LITT, 1998, s. 149). Kontrol algısının yeterliği; sosyal olabilme, amaç belirleme ve değiştirme, gerçekçi-analitik düşünebilme, duygusal belirsizliği tolere edebilme gibi becerileri de etkilemektedir (BANDURA-WOOD, 1989, s. 811).

Sosyal ilişkilerde öz yeterlik inançlarının düşük olması, kişisel başarısızlık fikirlerinin edinilmesi ve kişiler arası ilişkilerde problem çözme becerilerinin azalmasının nedenselliklerindendir (JOANNE ve diğerleri, 1995, s. 437). Öz yeterlik algısının düşük

olması veya bu yöndeki inançların olumsuzluğu temelde kontrol edebilirlik algısını yetersizliğinden etkilenir. Öz yeterliğin bilişsel anlamda kontrol edebilirlik tanımı ile ilişkisinin göz önünde bulundurulması, kişisel standartları ve kendini değerlendirme biçimini tanımlamaya yardımcı açıklamalar getirmektedir (BANDURA-LOCKE, 2003, s. 90). Kontrol algısının yeterliği ile etkileşim içinde bulunan öz yeterlik inançlarının sosyal rahatlık ve davranışta bulunmaya yönelik seçimlere, sosyal sürecinde psikolojik iyi olmaya yönelik önemli katkılar sunmaktadır (FLAMMER, 2002, s. 96).

240. Sosyal Öz Yeterlik İnancı ve Sosyal Kaygı

Öz yeterlik kişinin istenilen düzeyde ve beklentilerini karşılayacak şekilde belli davranışlarını performe edebileceğine ilişkin yapabilirlik inancıdır (BANDURA, 1982, s. 122). Öz yeterlik psikolojik ve fiziksel sağlığı tehdit edici olumsuz durumlara yönelik kişisel güçlülüğün kaynağıdır. İyimserlik, gerçekçi olma ve kontrol edebilirlik gücü açısından önemli değişkenlikler sunabilir. Sosyal durumlara yönelik alternatif ve adaptif başa çıkma çabalarını seçme ve kullanabilme becerisini yükseltir. Başa çıkma becerilerini olumsuz durumları tolere edebilme gücünü yükselterek de destekler (CAPRARA ve diğerleri, 2003, s. 943). Olumsuzlukları algılama biçimini ve psikolojik travmalara yol açabilecek incinebilirlik tutumlarının olumsuz etkilerini azaltabilecek yapıdadır (SCHWARZER, 1994, s.176). Öz yeterlik sosyal bilişsel model çerçevesinde bilişsel yapıyı, benlik sunumunu ve kişisel özellikleri düzenleyen bir mekanizma olarak önemlidir. Bu anlamda öz yeterliğin davranışları etkileyen meta-bilişsel özelliğinden bahsedilebilir. Öz yeterlik kavramının değişik araştırmalarda psikolojik iyi olma kapsamında kendi kendine yardım, yetebilir olma, bilişsel değerlendirme kapasitesini etkin kullanabilme, motivasyon, performans kalitesi, (BANDURA, 1989/b, s. 1176) etkin kişiler arası ilişkiler, sosyal kaygı ve çekingenlik, (BETH ve diğerleri, 1984, s. 333; CONNOLLY, 1989, s. 258; BUTLER, 1999, s.27; WALLACE-ALDEN, 1997, s. 420) psikolojik semptomların oluşturduğu olumsuzluklarla mücadele yeterliği (ARTISTICO ve diğerleri, 2003, s.73; CONNER-NORMAN, 1999, s. 7-12; SMITH-BETZ, 2002, s. 443) günlük yaşamı kontrol edebilme becerisi, duygusal fonksiyonları olumlu ayarlayabilme, etkin başa çıkma becerileri, belirsizliği tolere etme, kontrol edebilirlik algısı gibi değişkenliklerle ilişkisi tanımlanmıştır (BANDURA, 2002, s. 4-33; BANDURA-WOOD, 1989, s. 809; BARRIOS, 1983, s. 543; CONNOLLY, 1989, s. 258; SMITH, 1989, s. 228; WALLACE-ALDEN, 1997, s. 420; TREPTOW, 1999, s. 24).

Buradaki yeterliğin özünü üstesinden gelebilme, yetebilir olma duygusu tanımlar. Öz yeterlik inançları kişinin davranışlarını bu çerçevede üç açıdan etkiler, Bunlar: (a) gerçekleştirilecek davranışların seçimi (b) performansın kalitesi ve (c) zor işlerdeki kararlılığı (BANDURA, 1982, s. 138; 1989/b, s. 1179). Bir kişinin davranışları ile sergilediğini düşündüğü performansı olumlu olarak değerlendirebilmesi, öz yeterlik düzeyini değerlendirme biçimiyle ortak etkileşim içerisinde (BANDURA, 1982, s. 122).

Sosyal öz yeterlik sosyal kaygı ve çekingenlik sürecinde son yıllarda araştırma konusu edilmekte ve kişiler arası ilişkilerdeki sosyal yeterliği ayarlamaya yardımcı bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Özellikle danışmanlık psikolojisi için, sosyal durumlara yönelik olacak şekilde geliştirilmesi öngörülen sosyal öz yeterlik algısı, önemli bir uygulama alanı sunabilecektir (CONNOLLY, 1989, s. 258). Sosyal öz yeterlik bu bağlamda bir tür sosyal güven olarak da değerlendirilebilir Bireylerin sosyal olunması gereken durumlar için daha güvenli davranışlar sergileyebilmelerini ve başarılı kişiler arası ilişkiler geliştirebilmesini destekleyen yönüyle olumlu algıya katkısı söz konusudur (WALLACE-ALDEN, 1997, s. 420).

Bandura sosyal öğrenme teorisinde edinilen güçlü öz yeterlik inancının kişiler arası ilişkilerde belirleyici rol oynadığını belirtmektedir. Öz yeterliğin kişinin önemli diğerlerini tanımlayarak davranışları model alma veya kişisel anlamda yetersiz olup olmadığını belirlemeye yardımcı olduğuna değinmektedir. Muhtemelen bireyler diğerlerinin beklentilerini karşılayabilmek için, onların değerlendirme ve yargılama ölçütlerini kullanarak kaygıyla ne kadar mücadele edebileceklerine karar vereceklerdir. Kişiler arası ilişkilerde olumlu beklenti ve düşünebilmenin yüksek, başarısızlık duygularının düşük sosyal öz yeterlik inançlarıyla ilişkisi bulunmaktadır. Diğer bireylerin beklentilerini karşılanmaya çalışırken, sosyal anlamda davranışlarımızı açıklama biçimimiz (BANDURA, 1989/b, s. 1176) veya gerekli ise değiştirme sürecimiz öz yeterlik algımızdan etkilenmektedir (BANDURA, 1989/b, s. 1176; TREPTOW, 1999, s. 72).

Sosyal kaygılı bireylerin öz yeterliği yükleme biçimlerinin; sosyal beklentileri karşılanabilir basitlikte tanımlamaya (MADDUK, 1995, s.78), sosyal amaçlar oluşturmaya, motivasyonu artırmaya ve diğer insanlarla etkileşimi tehlikeli veya tehlikesiz olarak tanımlamaya neden olduğu değerlendirilebilir. Öz yeterlik, sosyal ilişkilerde karşılıklı

performansın niteliği, sonuçları ve geri bildirimleri algılama biçimi üzerinde de etkilidir (SANNA, 1992, s. 782). Özellikle, sosyal kaygıyla başa çıkma sürecinde çevreyi tanımlama ve harekete geçmek için sosyal yeterliği uygun düzeyde görebilme öz yeterlik algısından etkilenir. Bu anlamda kaçınma davranışları ile hissedilen olumsuzluğun düzeyinin sosyal öz yeterlik algısından etkilendiği düşünülebilir (BANDURA, 1989/b, s. 1176).

Sosyal etkileşime yönelik yetersizlik duygusu ile kişisel anlamda kritize edilmeye yönelik duyarlık arasında pozitif korelasyon söz konusudur. Bu faktörler sosyal öz yeterlik algısının yetersizliğinden olumsuz anlamda etkilenir (BETH ve diğerleri, 1984, s. 333). Kişinin kendisine yönelik olumsuz yorumları öz-yeterlik inançlarını da olumsuz yönde etkiler. Öz-yeterlik inançlarının azalması kişisel performansa yönelik olumsuz beklentilerle sosyal kaygı düzeyinin yükselmesine aracılık etmektedir (ZVOLENSKY ve diğerleri, 2000, s. 653).

Sosyal anlamda öz yeterliğin; benlik saygısı, sosyal risk alma eğilimleri, depresyon ve sosyal kaçınma üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (ANDERSON, 1998, s. 6). Öz yeterlilik sosyal kaygı sürecinde, sosyal güven duygusu ile toplumsal katılımı (çekingenliğe karşılık gelecek şekilde) artırabilmek üzerinde etkilidir (TREPTOW, 1999, s. 24). Sosyal öz yeterlik sosyal uyum ve davranışlar için önemli bir destekleyicidir ve sosyal kabul, sosyal istenirlik, genel kişisel değerlendirme, bilişsel-fiziksel rahatlık ve benlik saygısı üzerinde etkileri vardır (SMITH-BETZ, 2002, s. 443).

Bilişsel anlamda kontrol edebilirlik algısının yükselmesi, öz yeterlik inançlarının yükselmesine bu da bir sonuç olarak başa çıkmaya yönelik becerilerin geliştirilmesine yardımcı olmaktadır. Sosyal, akademik ve kültürel bazı etkinlikleri gerçekleştirebilmeye yönelik sosyal öz yeterlik algısı yaşanabilecek sosyal streslilik düzeyini azaltabilecektir. Çünkü kaygıya yönelik uyarım miktarı daha düşük algılanacaktır. Sonuçta sosyal anlamda riskli olarak tanımlanan durumlardan kaçınma düzeyi ile (OZER-BANDURA, 1990; s. 482), başkalarını kendisinden değerli ve önemli görme eğilimi azalabilecektir (SMITH-BETZ, 2002, s. 443). Öz yeterlilik sosyal kaygı sürecinde bilişsel ve davranışsal kontrol gücünü yükseltir. Sosyal öz yeterlik sosyal kaygıya engel olabilecek başa çıkma sürecine yardımcı olduğu gibi (TREPTOW, 1999, s. 71) buna engel teşkil edecek kişisel tutumları da etkiler (ARTISTICO ve diğerleri, 2003, s. 74).

Sosyal kaygı yaşamaya yönelik sonuçlar sosyal öz yeterlik inançlarından üç boyutta etkilendir. Bunlar: (a) sosyal durumlarla kişinin sergileyebileceği uygun sosyal becerileri karşılıklı tanımlayarak, başarılı kişiler arası ilişkiler geliştirmeye yönelik davranışları kolaylaştırma, (b) sosyal kaygı, geliştirmeye yönelik tehlikeli olarak tanımlanan sosyal durumlara yönelik kaçınma davranışlarını azaltma ve (c) sosyallik/sosyal yetersizlik gibi tanımlamalara bağlı kalarak sosyal kaygı yaşamaya yönelik olumsuz duyguları azaltabilme şeklinde sıralanabilir. Sonuç olarak, öz yeterlik bilişsel değerlendirme modeli içerisinde sosyal yetersizlikleri algılama biçimi ve bunlara yönelik olumsuz yüklemeleri, sosyal kaygı yaşamaya yönelik nedensellikler uygun olacak şekilde açıklar (SCHLENKER-LEARY, 1982, s.641). Çünkü bireyin kendisini değerlendirmeye yönelik olumsuzluğu algılama biçimi, sosyal yeterliğini düşük algılaması sonucuyla uygun sosyal beceriler geliştirebilmesini engeller (SMITH-BETZ, 2002, s. 443).

Sosyal kaygı yaşayan üniversite öğrencilerinin öz yeterlik ve alkol bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek üzere gerçekleştirilen bir araştırmada düşük öz yeterlik inançlarının hem alkol kullanımı hem de sosyal kaygı düzeyinin yükselmesi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Öz yeterliğin düşmesi ile azalan başa çıkma çabalarının yetersizliği sonucunda, olumsuz duygular artmakta ve oluşan gerginlik alkol bağımlılığını yükseltmektedir (BURKE-STEPHENS, 1997, s. 73) . Sosyal kaygı yaşayanların alkol bağımlılığı ile eğlenme ve diğer insanlarla konuşabilme gibi sosyal ihtiyaçları karşılayabilmeye yönelik rahatlık elde etmeye çalıştıkları bulunmuştur (ABRAMS ve diğerleri, 2002, s. 121; BURKE-STEPHENS, 1997, s. 73; EGGLESTON ve diğerleri, 2004, s. 33).

Sosyal öz yeterlik inançlarının yükselmesi ile davranışlara yönelik başarı ya da başarısızlık tanımlamasının değişeceği belirtilmiştir. Davranışların sonuçlarını olumlu bulmak, çoğunlukla diğer insanların bakış açılarına göre ayarlanır. Sosyal istenirlik ve duygusal tepkilere bağlı kalarak oluşabilen incinebilirlik düzeyinin azalmasının sosyal öz yeterlikle ilişkisi bulunmaktadır. Sonuçta sosyal kaygı yaşamaya yönelik eğilimlerin azalmasından söz edilebilir (CERVONE ve diğerleri, 1994, s. 507).

Sosyal öz yeterlik danışma sürecinde içsel motivasyon gücünü kullanmayı kolaylaştırır. İyimserlik, olumlu bilişsel değerlendirme, öz-güven ve kendi kendine yardımı becerileri böylece daha fazla geliştirilebilir (BANDURA, 1989/a, s. 732). Sosyal kaygı sürecinde

özellikle otobiyografik hafızadan getirilecek olumsuz yaşantıları kontrol edebilmeye yönelik güçlülük, sosyal öz yeterlik algısı ile ilişkilidir. Seçici hafızanın kişiler arası ilişkilere yönelik seçtiği, olumsuz yaşantıların düzeyinin bu şekilde azaltılabilmesi mümkündür. Ayrıca danışma sürecinde sosyal becerileri geliştirme ve sorunla yüzleşmeye yönelik eğilimler kolaylaşabilecektir. Bu anlamda sosyal öz yeterlik; (a) direkt yaşantı ve deneyimlere açık olma, (b) diğer insanlar tarafından gözlenmeye yönelik kaygıları elimine etme, (c) sosyal olunması gereken durumlara yönelik kapasitesini ısrarlı ve kalıcı bir şekilde kullanabilme ve (d) somatik şikayetlerin üstesinden gelebilmeyi kolaylaştırma özelliğine sahiptir (CONNOLLY, 1989, s. 258).

Diğerleri tarafından eleştirilecek olma kaçınılması güç ve kişi için oldukça tehdit edici bir durumdur. Eleştirilmeye yönelik duyarlılığın öz-yeterlilik algısının düşüklüğü ile gelişen yetersiz sosyal becerilerle ilişkisi vardır. (SCHLENKER-LEARY, 1982, s. 665). Sosyal kaygı yaşayan bireylerde anti-sosyal ve adaptif olmayan davranışlar ve bunlara neden olan duyguların varlığı bilinmektedir. Sosyal etkileşim sürecinde yetersizlik ve kişisel değersizlik düşüncelerinin önemli etkisi bulunur. Sosyal etkileşim yeterliği kişinin öz-yeterliliğine ilişkin benlik algılamasıyla yakından ilişkilidir. Bütün bunlardan etkilenen kişisel imajın (LAKEY-ROSS, 1994, s. 581) sosyal seçicilik ve sosyal kabul gibi faktörlerden etkilenebileceği düşünülmelidir (SPINRAD ve diğerleri, 2004, s. 67-80; SCHWARTZ, 2000, s. 149; YOLAÇ, 1998, s.59-60).

Bağımlı kişilik özellikleri sergileyen üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik algılarının azaldığı ve buna bağlı olarak sosyal kaygı düzeylerinin yükseldiği belirlenmiştir. Bu kapsamda öz yeterlilik-bağımlılık etkileşim etkisi sosyal kaygıyı açıklamaya yönelik bir modeli tanımlanmıştır (SCHELENKER-LEARY, 1983, s. 641). Üniversite öğrencilerinin özellikle bireysel başarısızlıklarını ve problem çözme becerilerinin yoksunluğunu sosyal öz yeterlilik algılarının düşük olmasına bağlı kalarak açıklandığı görülmektedir (BURKE ve diğerleri, 1997, s. 65).

Sosyal öz yeterlik sosyal kaygı ve çekingenliği açıklayabilme sürecinde yordayıcı bir değişkenlik sunabilmektedir. Genel kaygıya karşılık olacak şekilde sosyal kaygı sürecinde sosyal öz yeterliği, sosyal kaygıyla ilişkili kişisel ve bilişsel faktörlerle detaylı olarak incelemek mümkündür (SCHWARTZ, 2000, s. 140; SCHLENKER-LEARY, 1982, s.641; SMITH-BETZ, 2002, s. 443; SPENCE ve diğerleri, 1999, s.216).

241. Başaçıkma ve Sosyal Kaygı

Baaıkma; “kişinin kaynaklarını aştığını değerlendirdiği, spesifik içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar” olarak tanımlanır (LAZARUS-FOLKMAN, 1984, s. 84). Baaıkma genel bir eğilim olarak iki ana grupta toplanmaktadır. Birinci tip baaıkma stresle direkt meşgul olmayı içeren problem odaklı (aktif) stratejileri içerir. Burada gerçekçi bir şekilde problemi çözmeye yönelik bilişsel aktiviteler kullanılır. Problem üzerinde odaklanılır ve muhtemel özöme ilişkin cevaplar yapılandırılır. İkinci yöntem ise bir değişim arama yerine, stres veren duruma ilişkin yaşanan duygularda ayarlamaya gitmeyi içerir (duygusal odaklı baaıkma). Yapılanma duygusal tercihlerle gerçekleştirilirken ulaşılabilecek baaıkma sonucu çoğunlukla stresin etkilerini hafifletebilme veya değiştirebilme yönündedir (LAZARUS-FOLKMAN, 1984, s. 44-157). Baaıkmayla ilgili tepkiler yorumlanırken baaıkmayı bilişsel ve davranışsal katılık, sertlik ve direnç gösterebilmeye yönelik dar bir yapı olarak anlayabilmek mümkün değildir. Baaıkma adaptif algının, bilişselliliğin, duyguların, kişilik özelliklerin ve davranışların katılımıyla bütünleşen genel bir yeteneği temsil eder (EPSTEIN-KATZ, 1992, s. 813).

Sosyal kaygı fenomenel anlamda bireyin bilişsel özelliklerinin, problem çözme becerilerinin ve baaıkma yeterliliğinin kompleks bir çerçevede sosyal durumlara yönelik olacak şekilde uygun transfer edilememesi olarak açıklanabilir (BONITA, 2001, s. 144). Kişisel özellikler ve yapabilirliğin bu çerçevede olumsuz duygu ve beklentilerle mücadele edebilmeye uygun sosyal davranışları sergileyebilmesi gereklidir (CARRON ve diğerleri, 1999, s. 159; HOFMANN-DIBORTOLO, 2001, s. 247-369).

Sosyal kaygının azalması, sosyal yaşama yönelik uyumu artırabilecek baaıkma becerilerinin yeterliliğiyle ilişkilidir. Dış dünyaya atfedilen olumsuz yaşam olayları, bilgi alma süreci, sosyal becerilerini tanımlama ve kullanabilme gücü bunlara örnek gösterilebilir. Sosyal anlamda bilişlerin ve davranışların önemli bir kısmı diğer insanların bakış açılarıyla değerlendirilir. Diğer insanlardan alınan olumsuz geri bildirimler ve sosyal anlamda reddedilebilecek olma düşönceleri sosyal olarak bireylerin gerek içsel gerekse dışsal uyaranlara karşı stresliliklerini artırmaktadır. Bu durumda bireylerle benzer sosyal amaçlara sahip olsalar dahi diğer insanlar gibi bunu sergilemek için istekli davranmazlar. Özellikle sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin bilişsel değerlendirme süreci ve problemle

başalıkma becerilerinde yetersizlikler gözlenmektedir (McCLURE, 2002, s.7). Başalıkma bu anlamda sağlıklı davranışlar sergileyebilmek için belirleyici rol oynayabilmektedir (COPLAN, 1998, s.8; FOLKMAN, 2003, s. 4).

Çevre ile ilişkili düşünüldüğünde başalıkma; çevreye ve sosyal ilişkilere hakim olabilme yeterliğini de içerir. Etkin anlamda başalıkma çevrede olup bitenlere müdahale edip değiştirebilmedir. Bu anlamda sosyal ilişkilerden kaçınmaya yönelik başalıkma çabalarının varlığı, benlik saygısının yeterli olmayışı, iletişim sürecinin olumlu duyguları geliştirip desteklememesi ve sosyal problem çözme becerilerinin yetersizliği ile birlikte ele alınıp açıklanabilir (LAZARUS-FOLKMAN, 1984, s. 138).

Kontrol edebilirlik algısı bilişsel bir süreç olarak uygun başalıkma becerilerinin seçimi ve oluşabilecek psikolojik semptomlarla ilişkilidir (BANDURA, 1989/a, s. 732; FLEISMAN, 1984, s. 228; LAZARUS-FOLKMAN, 1984, s. 72-103; FOLKMAN ve diğerleri, 1987, s. 141; SMITH, 1989, s. 228; SKINNER, 1996, s. 549). Sosyal anksiyeteye başalıkabilme ile uygun başalıkma çabaları sergilemek arasında da ilişki söz konusudur (AYDUK ve diğerleri, 2000, s. 776; BOOTS, 2001, s. 76; CHENG, 2003, s. 425; DUNKLEY ve diğerleri, 2000, s. 437; 2003, s. 234; ENDLER- KOVACSKI, 2001, s. 207; KONTOR, 1994, s. 663; KOVACSKI, 2001, s.97; SQUIRE, 1999, s. 81) Kontrol gücünün yeterliği ile aktif ya da düşüklüğü ile duygusal başalıkma seçimleri arasında bir ilişki vardır (BARON ve diğerleri, 1996, s. 513; BOWMAN-STERN, 1995, s. 295; LEON ve diğerleri, 1991, s. 357; McCARTY ve diğerleri, 1997, s. 53; SKINEER, 1996; SWENDSEN, 1998; ENDLER ve diğerleri, 1997, s.136; 2000, s. 245; 2001, s. 207; PALANCI, 2000, s.66). Sosyal kaygıyı bir tür kaçınma tarzı başalıkma eğilimi olarak değerlendirilebilir. Sosyal kaygı sürecinde yaşanan başalıkma çabalarının adaptif olmadığı ve gerçekçi seçimler içermediği düşünülebilir. Bu anlamda kişisel (içsel) özelliklerin başalıkma sürecini etkilediği bilinmektedir. Başalıkma sürecinde aktif başalıkma becerilerini etkileyen değişkenlerin aynı şekilde sosyal kaygı yaşamaya yönelik sonuçları da etkilediği bulunmuştur (ENDLER ve diğerleri, 1994, s. 663). Sosyal kaygı sürecinde sosyal durumları ve davranış sonuçlarını kontrol edilemez şekilde tanımlama eğilimi duygusal başalıkma eğilimlerini yüksektir (McWILLIAMS ve diğerleri, 2000, s. 990).

Bilişsel değerlendirme, cevap verme (tepkide bulunma) süreçleri ve başalıkma, kontrol algısından etkilenir. Sosyal kaygı ile başalıkma sürecinde mücadeleye ilişkin inançlılıkla

kontrol edebilirlik algısı ile ilişkilidir. Psikolojik yardım sürecinde kontrol yeterliğine yönelik inanç ile çaresizlik düşünceleri arasındaki ilişki dikkate alınmalıdır (SQUIRE, 1999, s. 526). Kişiler arası ilişkilerde yaşanacak stres ile mücadele etmede etkin başa çıkma çabalarını kurgulamak üzerinde kontrol algısının yeterli olmasının etkisi tanımlanmıştır (YANGSEOK, 1997, s. 147). Sosyal kaygı yaşamıyor olma durumu kişiler arası ilişkilerde güçlü bir benlik sunumu ile gerçekleşir. Bu anlamda kişisel imajın yeterli algılanması, sosyal yaşam içerisinde pek çok problemi çözebilme yeterliğini getirir. Bilişsel anlamda böyle bir güçlülük etkin başa çıkma becerileri sergileyebilmek ve yüksek kontrol edebilirlik algısına sahip olabilmekle mümkündür (CLOITRE ve diğerleri, 1992, s. 569; ENDLER ve diğerleri, 2000, s. 259)

Sosyal kaygı problemi yaşayan bireylerin geçmiş önemli yaşam olaylarına yönelik problemlilikleri incelendiğinde, tepki düzeylerine bağlı abartılı reaksiyonlar gözlenmiştir. Sosyal kaygılı birey için tehlikeli olduğu varsayılan duruma yönelik tepki verme süresi diğerlerine göre daha kısadır. Bu bağlamda otomatik düşüncelerin, bilgi alma eğilimlerinin ve bilişsel değerlendirme özelliklerinin sosyal kaygılı bireyler için önemli ayırt edici açıklayıcılar olduğu düşünülebilir. Bu tür etkilerin başa çıkma yeterliğine ilişkin kararlılıktan da etkilendiği bilinmektedir (MATTRICK-PETERS, 1998, s. 251).

Kişiler arası ilişkilerde açık iletişim ve empatik olma özelliklerini kullanabilme becerisi ile kişinin sosyal anlamda kabul edilebilirliğine ilişkin inançları arasında bir ilişki vardır. Sosyal beceriler ve sosyal anlamda problemlili görülen durumlarla başa çıkma becerisi, kişiler arası iletişim becerilerinin yeterliliğiyle ilişkilidir (EWART ve diğerleri, 2002, s. 339).

Sosyal anlamda dış yardım alma becerisini yeterince işletemeyen bireylerin sosyal kaygı oluşturan durumlarla başa çıkarken, spesifik başa çıkma yöntemleri seçmeleri güçtür. Sosyal durumlara yönelik başa çıkma sürecinde sosyal destekleri yeterince kullanamamak diğer kişisel yeterlikleri de kullanabilme gücünü olumsuz etkiler. Sosyal kaygı ile başa çıkma sürecinde psikolojik sağlığı hazırlayabilecek sonuç, diğer insanların desteği ile daha kolay elde edilebilir (SMITH ve diğerleri, 2002, s. 122; MARGALIN, 2001, s. 79). Sosyal becerilerin yardımıyla sosyal desteği etkin kullanabilme ve bunun güveni ile yürütülen aktif başa çıkma seçimlerini kullanabilme kolaylaşmaktadır (SHEEHAN, 1999, s. 8-21). Başa çıkma becerileri ve stratejileri sosyal ilişkilerdeki yakınlık ve destek

sisteminden etkilenmektedir. İşlevsel olmayan davranışların getirisi olan psikosomatik sonuçların, sosyal becerileri ve ilişkileri etkilemesi söz konusu olabilir. Sosyal zorlanmaların bir getirisi olarak yaşanan streslilik, enstürmental anlamda sosyal sistemin sunacağı desteklerle başa çıkma süreci daha kolay aşılabilecektir (FRESE, 1999, s. 179). Benzer bir araştırmada; kişiler arası ilişkilerde sosyal desteği yeterli görmeyen üniversite öğrencilerinin, psikolojik uyum becerileri ve aktif başa çıkma becerilerinin azaldığı bulunmuştur (ELLIOT-GREMLING, 1990, s. 427; SEIGEL-ALLOY, 1990, s. 361).

Yakın kişiler arası ilişkiler geliştirmeye yönelik istekliliği engelleyen faktörler arasında; reddedilmeye yönelik olumsuz duygularla başa çıkma güçlüğü vardır. Bu kaygı kişiler arası ilişkilere yönelik streslilik ve kaçınma çabalarının hazırlayıcılarından (KEMP-NEIMEYER, 1999, s. 389). Kişiler arası ilişkilerde algılanan stres düzeyi, birincil bilişsel değerlendirme ve takip eden kişisel açıklamalardan etkilenir. Diğer insanların varlığını kaygı verici olarak algılamak, sosyal ihtiyaçların karşılanmasına engel olacakları yönünde değerlendirmelere yol açabilir. Bu anlamda başa çıkma çabalarını yetersiz olarak değerlendirmek karşı koyabilme çabalarını etkisiz hale getirebilir (PORTELLO ve diğerleri, 2001, s.144-154). Sosyal ilişkilerde incinebilirlik düzeyinin yükselmesi başa çıkma sürecini etkisizleştireceği gibi algılanan stresliliği de yükseltebilecektir. Bu durum sosyal becerileri algılama ve kullanma etkinliğini ve oluşan sosyal kritize edilme kaygısıyla başetme becerilerini olumsuz etkileyecektir (EWART ve diğerleri, 2002, s. 339).

Başa çıkma becerileri eğitiminin sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik katkısı belirlenmiştir. Başa çıkma becerileri eğitiminin öz yeterlilik inançlarını yükseltmeye de yardımcı olduğu bulunmuştur (SCHAUBROECK ve diğerleri, 2000, s. 512). Başa çıkma becerilerinin kontrol edebilirlik algılarından ve bu algının ise bir döngü içinde öz yeterlilik inançlarından etkilendiğini belirtebiliriz (MARLATT ve diğerleri, 2002, s. 292-307). Kontrol algısı böylece öz-yeterlik ve başa çıkma çabalarını yeterli kılacak desteği sunabilir (SMITH, 1989, s. 229).

Mükemmeliyetçilik düşünceleri kritize edilmeye yönelik aşırı duyarlılık ile sosyal kaçınma davranışlarını oluşturur. Bu durum kişiler arası ilişkilerde kaçınma davranışlarına bağlı kalarak etkin başa çıkma seçimlerini azaltır. Sosyal kaygı yaşamaya neden olacak mükemmeliyetçilik düşüncelerinin aktif başa çıkma çabaları, kontrol algısı ve sosyal

desteği olumlu algılama ile negatif korelasyon sergilediği bulunmuştur (DUNKLEY ve diğerleri, 2003, s. 234). Problem çözme becerilerinin yüksek olması sosyal kaygı ile başa çıkma sürecinde aktif başa çıkma çabalarını sergilemeyi kolaylaştırmaktadır (RAFFETY ve diğerleri, 1997, s. 892).

Kişi içi ve kişiler arası değişkenleri belirlemede önemli bir faktör olarak başa çıkma kişisel özellikleri sosyal kaygı sürecinde ve özellikle spesifik sorunlara yönelik olacak şekilde ayarlamaya yardımcıdır (KOCOVSKY, 2001, s. 106). Sosyal anlamda değerlendirilmeye yönelik kaygılar daha çok duygusal odaklı başa çıkma davranışları sergilenmesi üzerinde etkilidir (ELLIS, 1994, s. 350; ENDLER-PARKER, 1994, s. 600). Bu anlamda adaptif çabaların sosyal uyum ve psikolojik iyi olma üzerindeki etkileri sosyal kaygıyla başa çıkma becerilerini incelemeye yardımcıdır (CHENG, 2003, s. 425).

25. İncinebilirlik ve Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı sosyal ilişki geliştirmeye yönelik yetersizlikleri içerir. “Sosyal streslilik” olarak tanımlanabilecek bu durum, bilişsel ve duygusal bileşenlerle, kişiler arası ilişkilerdeki duyarlıktan ve incinebilir olmaktan etkilenerek kaçınma davranışlarını hazırlar (COOK ve diğerleri, 1998, s. 735). Kişiler arası ilişkilerde yakınlık düzeyini belirleyen sosyal ve bilişsel becerilerin yeterliği, reddedilme kaygısı ve incinebilirlik düzeyi sosyal kaçınma davranışlarının artması üzerinde etkilidir (HAMMEN ve diğerleri, 1995, s. 436; PHIFER, 1990, s. 415). Reddedilme kaygısı veya önemli bulunan diğer insanlarla olan ilişkileri yitirecek olma kaygısı önemli bir sosyal kaygı kaynağıdır. Kişilik yapısı içinde özgün amaçlar, bilişsel, duygusal, davranışsal ve motivasyonel süreçler incinebilir olma kişisel özelliklerinden etkilenir. Sosyal performansın ketlenmesi ve sosyal bilgi almaya yönelik olumsuz seçicilik incinebilir olmakla ilişkilidir. Depresyon modeli içerisinde değerlendirilen incinebilirliğin, sosyal anksiyete teorisi içerisinde özellikle bilişsel/sosyal özelliklerle yordanabilmesi mümkündür (HOFMANN-DIBARTOLO, 2001, s. 310-313). Geçmişteki yaşam olaylarına bağlı kalarak yer tutmuş bulunan incinebilirlik düzeyinin yüksek olması kişiler arası ilişkilerde yaşanacak streslilik düzeyini de yükseltir. Özellikle içsel odaklı bireylerin incinebilirliklerine bağlı kalarak kişiler arası ilişkilere yönelik streslilik düzeyinin yükseldiği bulunmuştur. Bu özellikleri sergileyen bireylerin dışadönük ve normal özelliklere sahip bireylere oranla daha yüksek sosyal kaygı yaşadıkları diğer bir bulgudur (CALVO-VINDEL, 1997, s. 301; HAMMEN ve diğerleri, 1995, s. 442).

İncinebilirlik sosyal kaygı yaşamak üzerinde bir tür olumsuz otomatik düşünce değişkeni olarak incelenebilir. İncinebilirlik sosyal kaygı sürecinde uyarılmışlık, kendine/diğerlerine yönelik ayarlanmış dikkat ve psikolojik iyi olmayı tehdit eden değişken olarak tanımlanabilir. Bu sürecin olumluya döndürülebilmesi, başa çıkma çabalarının geliştirilmesi, öz-güven, olumlu benlik algısı geliştirme ve öz yeterlik inançlarının yükseltilmesi ile mümkün olabilir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin reddedilme kaygısı ile incinebilirlik düzeyi arasında pozitif lineer ilişkiler gözlenmiştir. Kişiler arası ilişkilerde risk alabilmeye ve ilişkileri geliştirebilmeye yönelik tutumlarımız incinebilirlik düzeyimizin yüksek olmasından etkilenebilecektir. İncinebilirlik kişisel anlamda duyguları ve kendine yönelik farkındalılığı algılamaya yönelik bilinci de olumsuz yönde etkiler. Bu durum ise sosyal olabilmeye yönelik belirsizliği etkileyerek sosyal kaygı eğilimini artırır (OZER-BANDURA, 1990, s. 482).

Sosyal anlamda değerlendirildiğini düşünen bireyler; bilişsel, duygusal ve psiko-motor faaliyetlerini sergilemekte güçlük yaşarlar (BUTLER, 1999, s. 51-60). Sosyal iletişim stresliliği, kişilik özellikleri, biyolojik yatkınlık ve bilişsel anlamda incinebilir olma değişkenlerinden etkilenir. Kişiler arası ilişkilerde yaşanan “tehdit ediciliğin” içsel etkilerini biyolojik ve bilişsel incinebilir olma yatkınlığı açıklayabilir (CALVO-VINDEL, 1997, s. 309).

Çekingenlik ve buna bağlı sosyal davranışların sergilenme güçlüğü, yalnızlık ve depresif özelliklerle ele alındığında incinebilirlik önemli bir nedensel değişkenliktir. Sosyal desteği algılama biçimi incinebilirlik duygularını algılama biçimini etkileyecektir. Bu ise kişiler arası ilişkilerde yaşanacak geri çekilmenin önemli hazırlayıcılarından (JONIER, 1997, s. 392).

Bilişsel anlamda incinebilirlik modeli ile duygusal bozukluklar arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda, bilgi alma süreci ile değerlendirme sürecinin incinebilirlik düzeyinden etkilendiği açıklanmaktadır. Benliği olumsuz algılamının ve önemli yaşam olaylarına dönük seçici hafızanın, incinebilirliği ve kaygı duymaya yönelik eğilimi artırabilmesi mümkündür. Olumsuz anlamda kritize edildiğini değerlendirme ile incinebilirlik duygularının fazlalığı oluşan bu durumları açıklayabilir (STRAUMAN, 1992, s. 82).

İncinebilirliğe yönelik duyarlılık; içedönük olma, savunucu kişilik özellikleri, anksiyete yaşamaya yönelik duyarlılık ve geçmiş olumsuz yaşantılarla ilişkilidir. Bütün bu faktörlerle birlikte düşünülebilecek diğer bir faktörde ben merkezci düşünmedir. Ben merkezci (egosentrik) olma ile yüksek kişiler arası duyarlılık, incinebilirlik, kötümserlik ve başarısızlık duyguları arasında bir korelasyon bulunmuştur (WINK, 1991, s. 590-595). Sosyal beceri yoksunluğu; ben merkezcilik, daha düşük sosyal iletişim, çatışma, yabancılaşma, incinebilirlik ve kendini diğer insanlardan yalıtma gibi sonuçlarla birlikte ele alınabilir. Bu anlamda yaşanacak streslilik ve memnuniyetsizlik ile sosyal kaygı arasında bir ilişkiden söz edilebilir (BRUCH, 2002, s. 114). Narsistik kişisel özellikleri sergileyen bireylerin; incinebilirlik ve anksiyete yaşamaya yönelik duyarlıklarının yükseldiği belirlenmiştir. Bu anlamda sosyal güven, sosyal istenirlik, fiziksel görünüm, kötümserlik ve sosyal tepkiler incinebilir olma tutumlarından etkilenmektedir (WINK, 1991, s. 594).

Aile yoksunluğu yaşamış üniversite öğrencileri, kişisel gelişimlerine yönelik olacak şekilde yetersizlik düşünceleri geliştirebilirler. Bağlanma, kötümserlik ve incinebilirliğe ilişkin kişisel özelliklerin oluşturduğu olumsuzlukların sosyal kaygıyı artırdığı belirlenmiştir (LONELY, 1997, s. 8). İncinebilirliğin farklı değişkenlerle sosyal kaygı üzerindeki etkinliğinin araştırılması gereklidir. Sosyal geri çekilmenin bu faktörle ilişkisi de önemlidir (AMIES ve diğerleri, 1983, s. 174).

Kişiler arası ilişkilerde incinebilirlik düzeyini ve iletişim sürecinde kişisel duyarlılıkları belirleyen kişi içi süreçler söz konusudur. Kişiler arası ilişkilerde yaşanabilecek sorunlarla başedebilmeyi veya süreci kontrol edebilmeyi zor olarak tanımlamak, incinebilirlik düzeyini artırabilecektir (GARNER ve diğerleri, 2000, s. 705-712).

250. Kişiler Arası İlişki Kurmaya Yönelik Streslilik ve Reddedilme Kaygısı

Kişiler arası ilişkilerde reddedilmeye yönelik duyarlılık, içsel kaynaklarla harekete geçirilecek stres yaşantılarının yoğunluğu üzerinde etkilidir. Bu anlamda oluşan güçlükler yaşanacak kaygı, uyumsuz davranışlar ve sosyal kaçınma üzerinde etkili olabilecektir. Önemli olarak değerlendirilen tüm bireyler, sosyal kaygılılar için otomatik işleyen olumsuz uyarımlar oluşturacaklardır. Bu durumda başvurulacak yöntem ise kişiler arası ilişkilerde oldukça yüksek ayarlanmış dikkat ve geri çekilme davranışları olacaktır. Kişiler arası ilişkilerde yaşanacak belirsizliği kontrol edebilmeye ilişkin yetersizlik algısı ile süregelen

kronik incinebilirlik duyguları, sosyal geri çekilmeleri kişi açısından daha fazla olumsuzlaştırmaktadır (AYDUK ve diğerleri, 2000, s.776).

Sosyal etkileşim (kişiler arası iletişim stresliliği) kaygısı yabancı, ilgi duyulan birisi veya kalabalık ortamlarda tanıdık birileriyle konuşmayı başlatma ve sürdürmeye yönelik daha çok dışsal bir streslilik kaynağı olarak değerlendirilebilir. Sosyalliği olumlu algılama kişiler arası iletişim sürecinde stresliliği düşük algılama (DOWNEY-FELDMAN, 1996, s. 1327-1330; ELLIOT ve diğerleri, 1990, s. 427; HOFMAN-DIBARTOLO, 2001, s. 12-15; WHISMANFREIDMAN, 1998, s. 149) diğerlerini önemli ve kaygı verici olarak tanımlamak (SIEGEL-ALLOY, 1990, s. 361) incinebilirlik, reddedilme kaygısı, kişiler arası ilişkilerde aşırı duyarlılık, sosyal beceri yoksunluğu, hata yapma ve kabul görmeyecek olmayı açıklamaya yardımcıdır (BROWN ve diğerleri, 1997, s. 21; CARNEY-HARRIGAN, 2003, s. 194; HYMEL ve diğerleri, 1990, s. 2004). Reddedilmeye yönelik duyarlılığın seçici hafıza, olumsuz otomatik düşünceler (BUTLER, 1999, s. 99-101) ve çekingenlikle ilişkili bulunmuştur (AMICO ve diğerleri, 2003, s. 864). Kişiler arası ilişki geliştirmeye yönelik yatkınlık ve açıklık, kaçınma türü başa çıkma davranışlar sergilemeyi azaltmaktadır (KEMP-NEIMEYER, 1999, s.391). Sosyal beceri yoksunluğu ergenlerde başarısız kimlik tanımlaması ile reddedilecek olma, benlik saygısına yönelik güçlükler ve olumsuz değerlendirmeler üretir (GLASSER, 1998, s. 184, s.303, s.410).

Sosyal-bilişsel teori kişiler arası ilişkileri bireyin benliğini önemli diğerleri ile ilişkilendirebilme boyutunda ele alan önemli verilere sahiptir (ALBIRIGHT-MALLOY, 1999, s. 726). Sosyal kaçınma boyutunda önemli olarak nitelenen diğerlerini algılama biçimimiz ve onlara sosyal ilişkiler çerçevesinde atfettiğimiz pozisyon önemlidir. Çünkü bireylerin kendilerini sosyal kategori içerisinde görme ve sosyal gruplara dahil olabilme yeterliği bu değerlendirmeyi ölçütlerinden etkilenir. Önemli bulunan diğerlerinin yaşamımızı, sembolik modellemelerimizi ve duygularımızı etkileme güçleri yüksektir. Bu anlamda sosyal kaçınma davranışları benlik, kişilik ve sosyal yapıyı ilişkilendirme tutumlarımızdan etkilenir. Bilişsel anlamda diğer insanları kendisinden oldukça önemli ve değerli görmek sosyal anlamda ait olmaya ve benliği kişi içi ve dışı sosyal değişkenlerle ilişkilendirmeye yönelik kaygı verici güçlükler oluşturacaktır (LEARY ve diğerleri, 1988, s. 308-321).

Çekingenlik tutumları ile gelişen ve sosyal desteği algılama ve kullanabilme becerisini etkileyen bir değişken olarak incinebilirlik ve reddedilme duyarlılığı kaygı ve depresif yaşantılarının düzeyini yükseltir. Yalnızlık, kaçınma ve sosyal geri çekilme davranışları bu değişkenlerin oluşturduğu önemli sonuçlardır (JONIER, 1997, s. 386).

Bir gruba katılma ve kişiler arası ilişkiler geliştirme, başlangıç düzeyinde herkes için belli düzeylerde kaygı vericidir. Bu süreçte önemli olan, katılama yönelik kollektif öz yeterliği algılama biçimi, benlik saygısı ve sosyal anlamda istenir olmaya yönelik kişisel atıfların niteliğidir. Bu niteliği olumlu ayarlayabilmek sosyal kaygı sürecinde sosyal problem çözme becerilerini kullanabilmeyi kolaylaştırır. (SMITH ve diğerleri, 1999, s. 107).

Kişilerin empatik becerilerinin yaşanacak kişiler arası streslilik düzeyine etki edeceği deneysel bir çalışma ile test edilmiştir. Özellikle bayanlarda empatik becerileri geliştirmeye yönelik eğitimin sosyal kaygı düzeyini azaltma üzerinde anlamlı düzeyde fark oluşturduğu bulunmuştur (ÖZBAY ve diğerleri, 2000, s. 106). Kızlarda bağlanma, reddedilme ve kaçınma davranışlarının daha duyarlı biçimde oluşturmaktadır (ALBIRIGHT-MALLOY, 1999, s. 726). Empatik becerilere ek olarak savunma mekanizmaları, sosyal kabul edilme beklentisi, incinebilirlik ve sosyal problem çözme becerilerinin kişiler arası ilişki geliştirebilme yeterliğini etkilediği bulunmuştur (EWART ve diğerleri, 2002, s. 348).

Reddedilme korkusu duygusal anlamda yaşanan incinebilirliği etkiler. İncinebilir olmak iletişim sürecine yönelik stresliliği yükseltecektir. İncinebilirlik olumsuz duygulardan daha farklı bir yapılanma sergiler. Çünkü incinebilirliğe anksiyete ve düşmanlık duyguları eşlik eder. Birçok olumlu ya da olumsuz duygu kişinin kendi içinde veya kişiler arası ilişkilere yönelik oluşturabileceği tutumları açıklar. Sosyal kaygı sadece diğer insanlara yönelik oluşturulmuş olumsuz duyguları yansıtan bir değerlendirme süreci değil, kendini bu süreçte incinebilir ya da reddedilebilir olarak görmeyle oluşan sosyal ilişki problemidir (LEARY ve diğerleri, 1998, s. 308).

Sosyal kaygılılar reddedilme, görünmezden gelinecek olma ve kritize edilme kaygılarıyla düşüncelerinin kabul görmeyeceğini varsayarlar. Spontan bir şekilde iletişim kurmaları, konuşmaları ve arkadaşlık ilişkileri geliştirmeleri güçtür (MARGALIN, 2001, s. 7). Yalnızlık yaşamlarında önemli yer tutar. Diğer insanların kabulünü elde etmek için

beklentileri anlama (BUTLER, 1999, s. 91) ve bu beklentileri öncelikle diğerlerinin beklentilerine göre ayarlamak için özel çabalar sergilerler (MANIS ve diğerleri, 1988, s. 28).

Kişiler arası ilişkilerde yaşanan olumsuz çıkarımlar sosyal kaygı ile birlikte incinebilirliği hazırlayan faktörler arasındadır. Sosyal kaygı yaşamaya yönelik aşırı duyarlılık, diğer insanlara yönelik dikkati yüksek düzeyde ayarlamakla ilişkilidir. Bunun bir nedeni de reddedilmeye yönelik kaygıdır. Bu süreçte kişiler arası ilişkilerde yaşanacak stresliliği kontrol edilemez olarak tanımlamak sonuçları fazlasıyla olumsuzlaştıracaktır (AYDUK ve diğeri, 2000, s. 776).

26. Problem Çözme Becerilerinin Yeterliliği ve Sosyal Kaygı

Problem çözme becerisi; “Problem oluşturan durumlara yönelik olacak şekilde etkili alternatif cevaplar hazırlayabilme, etkin cevapları seçme ve süreç içerisinde potansiyel çabaları yüksek tutabilme davranışları veya bilişsel kapasite olarak tanımlanmaktadır” (D’ZURILLA, 1971, s. 107). Problem çözmeye yönelik dört aşamanın varlığı tanımlanmıştır. Bunlar (a) tanıma, (b) üretme, (c) kuluçka ve (d) değerlendirme aşamalarıdır. Tanıma aşaması problemi anlama, üretme aşaması alternatifleri belirlemeye çalışma ve uygulamadır. Kuluçka devresi çözüm üretilenmiyorsa bir süre başka şeylere yönelip sonra geri probleme dönmektir. Bu süreçte gerçekleştirilen bilişsel değerlendirme ile gerekiyorsa problemi yeniden çözmeyi denemektir (CÜCELOĞLU, 2002, s. 219). Problem çözme becerileri bilişsel bir özellik olarak bilişsel değerlendirme sürecinin gelişmesi ve sonuçlandırılması ile ilişkili faktörlerden oldukça etkilenir. Bu anlamda problem çözebilme becerisine yönelik geliştirilen kişisel güven ve kontrol algısının yeterliliği önemli değişkenlikler sağlar. Sağlanabilecek sosyal destek olumlu kişiler arası ilişkiler geliştirme ve başa çıkma becerilerini geliştirebilmeye yardımcıdır (ELLIOTT ve diğerleri, 1995, s. 113).

Problem çözme becerilerinin yüksek olması bir yönüyle yaşama ve sosyal ilişkilere dönük çatışmaları giderebilme becerisidir. Problem çözme becerilerinin yükselmesi, etkin başa çıkma becerileri geliştirme ve kişisel yeterliliği olumlu algılamaya yardımcıdır. Problem çözme becerilerinin azalması, davranışlara odaklanmış dikkati yükselmesi ile sosyalliği sunma biçimini kısıtlar. Sosyal yaşam içerisinde rollerin kısıtlayarak ve mümkün olan en az iletişim düzeyi ile ilişkilerini ayarlamaya çalışmak sosyal yalıtımı getirir. Sosyal kaygı

düzeyi düşük olanlarla yüksek olan bireylerin, sosyal içerikli iletişim sunumları ve problem çözme becerilerinin farklılaştığı bulunmuştur (BROTHERS, 2001, s. 8). Kendini sağlıklı ve iyi hissetme güvenli ve rahat davranışlar sergileyebilme yakın kişiler arası ilişkiler geliştirebilme ve oluşabilecek problemleri çözebilme becerisiyle ilişkilidir (JONES, 1997, s. 46).

Sosyal beceri sergileme, sosyal etkileşim kaygısından kaçınabilme ve sosyal problem çözme becerileri sosyal öz yeterlikle ilişkilidir (GOETZ, 2000, s. 5). Sosyal problem çözme becerilerinin yetersizliğinin, olumsuz otomatik düşünceler ve kendi davranışlarına odaklaşma ile sosyal kaygı duymayı artırdığı düşünülebilir. Sosyal problem çözme becerilerinin bunu açıklayacak şekilde, kendi davranışlarına odaklaşma ile negatif korelasyon göstermesi önemli bir bulgudur (BROTHERS, 2001, s. 54). Sosyal anlamda uygun davranışlar sergileyebilme becerisinin problemlere alternatif çözümler üretebilme, problemi tanımlama, başlatıcı ve sonuçlandırıcı faktörleri seçebilme yeterliğini etkilediği bulunmuştur (SCHOTTNER, 1997, s. 78).

Sosyal problem çözme becerileri, psikolojik semptomları giderebilme, adaptif davranışlar geliştirme ve sosyal ilişkileri organize edip yürütebilme üzerinde etkilidir. Bu yaklaşım psikoterapi sürecinde de kullanılabilir. Problem çözme becerilerinin geliştirilmesi, sosyal kaygıyı giderebilmeye yönelik çalışmalara katkı sağlayabilecektir (D'ZURILLA-NEZU, 1990, s. 156-160).

Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerinin yükselmesi ile sosyal kaygıyla başa çıkma davranışları arasında bir ilişki bulunmuştur. Uygun ve yeterli sosyal beceriler sergileyebilmek problem çözme becerilerinin yeterliliği ile ilişkilidir. Özellikle kişiler arası ilişkilerde yaşanması muhtemel çatışmalardan kaynaklanabilecek sosyal kaçınma davranışları, problem çözme becerilerinin yükselmesi ile azalabilecektir. İncinebilirlik düzeyinin problem çözme becerileri ile negatif korelasyon gösterdiği ve bu anlamda etkileşim etkilerinin sosyal kaygıyı açıklayabildiği diğer bir bulgudur (BOTTS, 2001, s. 27).

Problem çözme becerilerinin, değişik araştırmalarla sosyal kabul, uyum, başa çıkma, psiko-patoloji ve kişiler arası ilişkilere yönelik sorunlara ilişkisi tanımlanmıştır. Özellikle üniversite popülasyonu için değerlendirildiğinde sosyal problem çözme becerileri sosyal kaçınma ve yalıtım sorunları oluşturmaktadır. Bu sorunlar bilişsel değerlendirme ve

özüm için alternatif davranışları seçebilmeyi zorlaştırmaktadır. Bu anlamda problem çözme becerileri: (a) sosyal çevre ile gerçekçi şekilde ilişki geliştirmek ve sosyal sorumluluklardan kaçınmamak (b) sosyal öğrenme süreci içerisinde sosyal problem çözme gücünü bir tür sosyal beceri olarak kullanabilmek olarak ele alınabilmelidir (D’ZURILLA-NEZU, 1990, s. 157). Gerçeklik terapisi bu anlamda iyi bir problem çözme modeli sunabilmesiyle önemlidir (BOYLES, 1983, s. 42).

Problem özme becerileri eğitimi, sosyal anlamda uyum sağlama becerilerini yükseltmektedir. Bu uyum psikolojik ve fiziksel iyi olmaya kadar uzanan olumlu sonuçlar hazırlamaktadır (KAZDIN ve diğerleri, 1992, s. 740). Sosyal anlamda problem çözme becerilerinin yüksekliği sosyal desteği ve sosyal istenirliği olumlu algılama becerisini yükseltir. Soysal desteğin bu anlamda olumlu görölmesi, kişiler arası ve kişi içi iletişim becerilerini geliştirerek, sosyal becerilerin ve sosyal aidiyetin yükselmesine katkı sağlamaktadır (WANG ve diğerleri, 1997, s. 245).

Problem özme becerilerinin, sosyal kaygı, duygusal ve aktif başaçıkma becerileri, depresyon ve öz yeterlilikle ilişkilidir. Olumlu problem çözme becerilerinin genel uyum becerilerini yükselttiği gözlenmiştir (LARSON ve diğerleri, 1990, s. 488). Başka bir araştırmada problem çözme becerileri eğitimi ile sosyal beceri eğitiminin reddedilme ve incinebilirlik temeline dayalı kişiler arası iletişim stresini yordayabildiği bulunmuştur (LOCHMAN ve diğerleri, 1993, s. 1053-1058). Kişiler arası ilişkilerde yaşanabilecek sorunlara yönelik problem çözme becerilerinin düşük olması, özellikle bayanlarda incinebilirlik ve buna bağlı semptomların yükselmesi üzerinde etkilidir. Kişiler arası ilişkilerden kaynaklanan streslilik ve kaçınma davranışlarının yükselmesi bu durumla ilişkilidir. Kişiler arası ilişkilerde yaşanan problemlerle başaıkmaya yönelik güvenin öz yeterlik inançları ile olan bağlantısı da bir araştırma bulgusu olarak gözlenmiştir (DAVILA ve diğerleri, 1995, s.593).

Öz yeterlik inançlarının yükselmesi problem çözme becerilerini daha yeterli kılarak sosyal kaçmayı azaltabilecektir. Öz yeterlik olumsuz çevresel etkilerden kaçınmayı ve diğer insanları olumsuz algılamayı engelleyebilir. Duygusal uyumu yükselterek kendini iyi hissetme sonucunu etkiler. Bu anlamda sosyal problem çözme becerilerini öz yeterlik inançlarının yükselttiğine değinilmiştir (ARTISTICO ve diğerleri, 2003, s.73).

Problem çözme becerilerinin yeterliğinin, sosyal kaynakları ilişki kurulabilir ve kullanılabilir olarak tanımlayabilme becerisiyle de ilişkilidir (LARSON ve diğerleri, 1990, s. 486). Kişinin kendisini bir problem çözücü olarak yeterli algılaması sosyal anlamda kritize edilme ve olumsuz değerlendirilmeye yönelik kaçınmacı davranışlarının düzeyini azaltabilecektir (SCHWARZ, 2000, s. 175). Problem çözme becerilerinin yeterliği duygusal anlamda sosyal durumlara yönelik olumsuz yüklemelere engel olabilmektedir (MENDOLIA, 2002, s. 215).

Sosyal kaygı sürecinde kişinin davranışları ve diğer insanların değerlendirme biçimlerine yönelik ayarlanmış yüksek dikkat, kişiler arası problem çözme becerilerinin yeterliğinden etkilenir. Başa çıkma yeterliği, yetebilir olma ve motivasyon düzeyi problem çözme odaklılığı ile ilişkilidir (LYUBOMIRSKY-HOEKSEMA, 1995, s. 184).

Diğer insanlarla birlikte olma istekliliği, uygun sosyal beceriler sergileyebilme veya sosyal çatışmaları tolere edebilme problem çözme becerilerinden etkilenir. Katı, belli sosyal beklenti ve geri çekilme davranışları ile sınırlandırılmış problem çözme çabalarının sosyal etkileşim düzeyinin düşmesi üzerinde etkilidir (CARNEVABLE-PROBST, 1998, s. 1309).

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada öğrencilerin, problem çözme becerileri ile yaşadıkları streslilik ve sosyal etkileşim düzeylerinin ilişkili olduğu bulunmuştur. Problem çözme becerilerinin yeterliği, stres veren olayların tehdit edicilik derecesini daha düşük algılamayı sağlayabilir. Kişiler arası ilişkilerden kaynaklanan stresliliği ve buna bağlı oluşan sosyal geri çekilmeleri, problem çözme becerilerinin engelleyebileceği bulunmuştur (D'ZURILLA-SHEEDY, 1991, s. 841).

Bir araştırmada çocuklara aileleri ile birlikte etkili problem çözme becerilerinin öğretilerek, sosyal olmayan davranışları azaltılmaya çalışılmıştır. Bir yıl sonra gerçekleştirilen son ölçümlerde sosyal kaygı, stres ve depresyon düzeylerinde bir azalma gözlenmiştir. Aile içi ilişkileri düzeltmeye yardımcı olacak sosyal problem çözme becerileri eğitiminin sosyallik gelişimini sağladığı ve olumsuz sosyal kaygı uyaranlarını algılama ile sosyal kaygı semptomlarını azalttığı bulunmuştur (KAZDIN ve diğerleri, 1992, s. 733-745).

Problem çözme becerilerinin, sosyal beceri eğitimi ile yükselebileceği ve bunun üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma sürecini desteklediği belirtilmiştir (STRAHAN, 1998, s. 67). Sosyal beceri ve problem çözme becerileri eğitimi; spontan olma, empatiyi kullanabilme ve kişiler arası ilişkilere uygun düzeyde duyarlı kalma gibi faktörleri sosyal kaygı sürecinde önleyebilmektedir (WANG ve diğerleri, 1997, s. 249).

27. Mükemmeliyetçilik Beklentileri ve Sosyal Kaygı

Mükemmeliyetçilik bir çok psikolojik ve fiziksel bozukluklarla ilişkili bir kişilik değişkeni olarak ele alınabilir (BURNS, 1980, s.34; CHANG, 2000, s. 18; FROST ve diğerleri, 1991, s. 469 ; IKETANI ve diğerleri, 2002, s. 171; PACHT, 1984, s.387; FROST-MARTEN, 1994, s.559; SHAFRAN-MANSELL, 2001, s. 879; HEWITT - FLETT, 1991, s. 456; HEWITT-FLETT, 1993, s.63). Mükemmeliyetçilik kişisel ve sosyal unsurlar içeren çok boyutlu bir yapı olarak kabul edilmektedir (COX ve diğerleri, 1991, s. 842; COX ve diğerleri, 2002, s. 365; HEWITT-FLETT, 1991, s.458; SHERRY ve diğerleri, 2003, s. 373). Mükemmeliyetçilik sosyal anlamda kabul görme ve onay almaya yönelik önemli psiko-sosyal süreçler arasındadır (HOLLENDER, 1965, s. 94). Özellikle sosyalliğe dönük olacak şekilde tanımlanmış yüksek kişisel standartlar veya diğer bireylerin beklentilerinin çok yüksek olabileceği yönündeki belirlemeler, kişiler arası etkileşime yönelik önemli bir kısıtlayıcıdır (FROST-MARTEN, 1994, s. 559). Mükemmeliyetçiliğin kişiler arası ilişkilerin gelişimi ve sürdürülebilmesini engelleyebildiği görülmüştür (BURNS, 1980, s. 34). Mükemmeliyetçilik sosyal problem çözme becerileri ve (CHANG , 2001, s.18 ; 2002, s.581; 2004, s. 95 ; FROST ve diğerleri, 1990, s. 469-472) başa çıkma davranışlarının yeterliğiyle ilişkilidir (DUNKLEY ve diğerleri, 2000, s. 437 ; RICE- MIRZADEH, 2000, s. 238). Mükemmeliyetçilik, bilişsel değerlendirme sürecinin başlangıç ve sonuçları üzerinde etkilidir. Kaçınma türü başa çıkma çabaları (CHANG-RAND, 2000, s. 129; LAZARUS-FOLKMAN, 1984, s. 20), sosyal içedönüklük (DUNKLEY ve diğerleri, 2000, s. 447), yalnızlık (STUMPF-PARKER, 2000, s. 837) ve düşük problem çözme becerileriyle etkileşim gösterir (D’ZURILLA-NEZU, 1990, s. 159).

Yaşadığımız dış kontrol dünyasında gerçekliğin tanımı çoğunlukla güçlü olan tarafından yapılır. Bu tanımlama, sosyal anlamda beklentileri diğerleri açısından ulaşılması güç davranış tanımlamalarına dönüştürür (GLASSER, 1998, s. 50-51). Böylece sosyal

becerileri ve uyum düzeyini etkileyecek becerileri geliştirebilmek güçleşir. Mükemmeliyetçilik bu bağlamda sosyal kaygı ile ilişkili önemli bir değişken olarak incelenebilir (LUNDH ve diğerleri, 2002, s. 370). Mükemmeliyetçi bireylerde kişisel standartları çok yüksek tutma, sosyal desteği tanımlama ve sosyalliği açıklama standartları farklılaşır. Benliğe ilişkin olumsuz algılama yükselir ve kritize edilmeye yönelik duyarlılık artar (ALDEN ve diğerleri, 1994, s. 297). Sonuçta sosyal kaygıya yönelik patolojik belirtiler yükselir (JUSTER ve diğerleri, 1996, s. 403).

Mükemmeliyetçilik olumsuz değerlendirilmeye yönelik kaçınma, sosyal beceri yetersizliği ve sosyal problem çözme becerilerinin azalmasıyla sosyal kaygı yaşama üzerinde etkilidir (CHANG, 2002, s. 581). Mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygı sürecinde kaçınma türü başa çıkma eğilimlerini yükselttiği ve kişiler arası ilişkilerde özellikle performansa yönelik kaygı düzeyini yükselttiği belirtilmiştir (HOFMANN-DIBARTOLO, 2001, s. 96-103). Literatürde dikkati çeken en önemli gelişme mükemmeliyetçiliğin sadece kişisel değil kişiler arası çok boyutlu bir özellik olarak ele alınmaya başlanmasıdır. Yapılan araştırmalar mükemmeliyetçi eğilimlere sahip bireylerin kişiler arası ilişki geliştirmelerinin güçleştiğini göstermiştir (DUNKLEY ve diğerleri, 2000, s. 449 ; FLET ve diğerleri, 2002, s. 249).

Klinik gözlemler sosyal kaygı ile mükemmeliyetçilik arasında ilişkinin varlığını desteklemektedir. Bu çerçevede, sosyal kaygılı bireyler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, hatalara karşı aşırı duyarlı olma, şüpheli yaklaşım ve kritize edilmeye yönelik yüksek duyarlılık tanımlanmıştır. Sosyal anlamda katı ve iletişim kurmaya yönelik kişisel dirençleri oluşturma anlamında da mükemmeliyetçilik sosyal kaygıya kaynaklık edebilir (HARLAN ve diğerleri, 1996, s. 403). Bilişsel yaklaşımda içerisinde mükemmeliyetçilik; bilişsel çarpıtma tanımlaması ile ele alınır. Bu bilişsel çarpıtmalar; sosyal durumlara yönelik düşünce sistemi kategorik anlamda ya hep ya hiç mantığını kullanma, aşırı genellemelerde bulunma, olumsuzlukları abartma, kuralcılık, etiketleme ve kişiselleştirme gibi olumsuz sonuçlar doğurur (ALBIRIGH-MALLOY, 1999, s. 726; BARROW – MOORE, 1983, s. 612; BECK, 1976, s. 73; BURNS, 1980, s. 34; FLET-HEWIT, 1998, s. 249; FLET ve diğerleri, 2002, s.147).

Üniversite öğrencilerinin kaçınma ve aktif başa çıkma çabaları, sosyal desteği algılama biçimleri, kritize edilmeye yönelik duyarlılıkları ile mükemmeliyetçilik standartlarının

karşılıklı incelendiği bir araştırmada; mükemmeliyetçiliğin bir model çerçevesinde sosyal kaçınma ve sosyal beklentileri tehdit olarak algılamaya aracılık ettiği bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik, hata yapma ve kritize edilmeye yönelik iletişim kurma stresliliğin artırabilir (DUNKEY ve diğerleri, 2000, s. 437). Kişilerin kendilerini kabul düzeyleri ve bunu etkilediği düşünülen mükemmeliyetçilik özelliklerinin sosyal kaygıyla ilişkisi tanımlanmıştır. Benlik sunumunda mükemmel olma çabası, kusurlu görünmekten kaçınma ve hatalarını kabul etme zorluğu ile sosyal kaygı puanları arasında pozitif korelasyonlar söz konusudur (ANTHONY, 1993, s.5). Mükemmeliyetçilik ve benlik saygısına yönelik ilişkilerin gerek kişi içi gerekse kişiler arası iletişim sürecini olumsuzlaştırarak sosyal kaygı düzeyini yükselttiği bulunmuştur. Benlik saygısının düşüklüğü ile sosyal çatışmalar arasındaki ilişki, farklı çıkarımlarla sosyal kaçınmanın önemli hazırlayıcılarından (LIRON, 1993, s. 5; BURNS, 1980, s. 34).

Sosyal kaygılı bireyler için geçmişteki olumsuz yaşam olayları önemlidir. Seçici hafıza sosyal durumlarla yüzleştirildiğinde bu olumsuz yaşantıları bilince ısrarla getirir. Normal ve sosyal kaygılı bireylerin karşılaştırıldıkları araştırmada; özellikle mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygılı bireylere dönük olacak şekilde, bu seçiciliği yükselttiği bulunmuştur (BRENDLE-WENZEL, 2004, s. 155; EWALD, 1993, s.6; LEVINSON, 1986, s. 200).

Higgins (1999, s. 1313), duygusal anlamda streslilik oluşturan durumların mükemmeliyetçilik beklentileri ile sosyal kaygının gelişiminde rol oynadığını belirtir. Sosyallik beklentilerinin mükemmel ve gerçeğe uygun ayarlanmaması kaçınma davranışlarını artırmaktadır.

Normal düzeyde tutulabilmiş mükemmeliyetçi tutumlar günlük yaşamı düzenleyebilmek için yararlı sonuçlar oluşturabilir. Fakat bundan farklı olacak şekilde nevrotik mükemmeliyetçilik ve getirdiği olumsuzluklardan bahsedilebilir (HAMACHEK, 1978, s. 27). Bu durumda çok yüksek tanımlanmış standartlar, her şeyi kusursuz yapma, mutlaka yapılanların yetersiz olacağı ve her durumda diğerlerince kritize edileceği gibi kaygılar yaygın olarak görülebilir. Özellikle sosyal kaygı sürecinde diğer insanlar tarafından değerlendirilecek olmak birey için çok önemlidir (CLARK-FAILBURN, 1997, s.129; CHANG ve diğerleri, 2004, s. 93-101; FROST ve diğerleri, 1991, s.486).

Mükemmeliyetçilik çok boyutlu olma kapsamında üç boyutta incelenebilir: (a) diğerlerine yönelik, (b) kendine yönelik ve (c) sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik (HEWITT- FLETT 1990/b, s. 802 ;1991, s.486-489).

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin kendisine ilişkin mükemmeliyetçi davranışların içerir. Bu nedenle, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, davranışları sıkı bir şekilde değerlendirilmesi ve davranışını uygun bulmaması gibi sonuçları içerir. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin en önemli özellikleri, aşırı derecede yüksek standartlar, mükemmel olma için güçlü bir motivasyon, gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki zıtlıklardır (HEWITT-FLET, 1996, s. 276; 1989, s. 133). Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, önemli diğerleri tarafından verilen standartlara ve beklentilere ulaşma ihtiyacını içerir. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiler önemli diğerlerinin kendileri için gerçekçi olmayan standartlara sahip olduğu, sıkı bir şekilde değerlendirildikleri ve mükemmel olmaları için baskı yapıldığını düşünürler. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik çeşitli olumsuz sonuçlara neden olabilir. Önemli diğerleri tarafından yüklenen standartlar aşırı ve kontrol edilemez olarak algılandığı için öfke, kaygı ve depresyon gibi duygusal durumlar ve başarısızlık yaşantıları ortaya çıkabilir. Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, sosyal çevrenin beklentilerini karşılamakla ilgili olduğundan sosyal kaçınma davranışlarını artırır (HEWITT-FLETT, 1990/a, s. 423). Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ile yaşanacak kişiler arası streslilik arasında ilişki yüksektir (HEWITT-FLETT, 1990/a, s.423; 1990/b, s. 802). Yüksek düzeyde sosyal mükemmeliyetçilik yalnızlık, utangaçlık, depresyon, olumsuz değerlendirilmeye aşırı duyarlılık ve sosyal becerileri yetersiz olarak algılamaya yol açmaktadır (FLETT ve diğerleri, 1986, s. 137; KAWAMURA ve diğerleri, 2001, s. 291).

Olumsuz bilişsel yapılar ve negatif otomatik düşünceler kişilerin duygularını ve beklentilerini de olumsuz kılarak sosyal kaygı semptomlarını etkilemektedir. Mükemmeliyetçilik, oluşturduğu kendini yargılama, davranışlarına odaklanma, bilişsel takıntılar ve esnek davranmama sonucuyla iletişim becerilerini olumsuz yönde etkiler (CHAMBLEBB-HOPE, 1996, s. 7-22).

Literatürde yeterli öz yeterlilik tanımlamasının uyumlu mükemmeliyetçilerin bir özelliği olduğu belirtilmiştir (ASHBY-KOTTMAN, 1996, s. 237; LOCICERO-ASHBY, 2000, s.182). Mükemmeliyetçilik tutumlarının normalliği etkileyecek düzeyde yüksek

tutan bireylerin öz-yeterlik algılarının azaldığı ve sosyal durumlara yönelik kaygılarının yükseldiği bulunmuştur (ASHABY-RICE, 2002, s. 197). Sosyal kaygı sürecinde başa çıkma ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki; düşük öz-yeterlilik algılamalarına sahip olmaktan etkilenebilir (DUNKLEY ve diğerleri, 2000, s. 449). Sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilikle, kaçınmaya yönelik başa çıkma davranışları (HEWITT-FLETT, 1991, s. 99), sosyal beceriler, düşük öz yeterlik, depresyon (FLETT-HEWITT, 1998, s.142), ve problem çözme becerileri arasında ilişki bulunmuştur (DUNKLEY ve diğerleri, 2000, s. 438).

Başa çıkma ve problem çözme becerileriyle ilgili araştırmalar; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilerin, kaçınma ve düşük problem çözme becerilerine bağlı olacak şekilde işlevsel olmayan başa çıkma davranışları sergilediklerini göstermiştir. Bu nedenle, sosyal kaygı sürecinde, mükemmeliyetçiliğin başa çıkma becerileri ve kişiler arası ilişkilere yönelik etkileşimini incelemek önemlidir (HEWITT ve diğerleri, 1996, s. 278).

28. Psikolojik Yardım Süreci ve Bazı Araştırma Bulguları

Sosyal kaygılı bireylere yardım sürecinde grupla psikolojik yardım sunmak daha avantajlıdır ve sıklıkla tercih edilen yöntemdir (BETZ-SMITH, 2000, s. 283; BUTLER, 1999, s. 138-139; BALLANGER ve diğerleri, 1998, s. 47; BORKOVE ve diğerleri, 2002, s. 288; DUGAS ve diğerleri, 2003, s. 821; GALLAGHER, 2001, s. 7; HEIMBERG, 1993, s. 325; LAMBERT ve diğerleri, 2003, s. 277; NELSON, 2001, s.7) . Bilişsel tabanlı yaklaşımlar (BALLANGER ve diğerleri, 1998, s. 47; BEIDEL ve diğerleri, 1999, s. 630; 2000, s. 1072; CYNTHIA ve diğerleri, 1998, s. 404; DUGAS ve diğerleri, 2003, s. 821; FELDMAN-VAZQUEZ, 2003, s. 396; GALLAGHER, 2001, s. 7; HOFFMAN, 2000, s. 717; LAMBERT ve diğerleri, 2003, s. 277; NEVILLE ve diğerleri, 1998, s. 395; NELSON, 2001, s.12; VELTING ve diğerleri, 2004, s. 42; WENDY, 1999, s. 995; PRUSSIA-KINICKI, 1996, s. 187; VELTING ve diğerleri, 2004, s. 42-54), sosyal beceri eğitimi (GALLAGHER, 2001, s. 7; HOFFMAN, 2000, s. 7; NELSON, 2001, s.7; YOLAÇ, 1998, s. 59-68) ve bilişsel anlamda sorunu algılama ve başa çıkma yöntemini değiştirmeye yönelik yapılandırmalar önemli yardım değişkenlikleridir (LAMBERT ve diğerleri, 2003, s. 277; ÖZBAY ve diğerleri, 1999, s. 110; TSCHACHER-JACOBHAGEN, 2002, s. 59). Sosyallik becerilerinin geliştirilmesi için grupla yardım sürecinin avantajı söz konusudur (ARKANOÇ, 1999, s. 2-30; BACANLI, 1999, s. 75;

FEHR, 2000, s. 276; HOGG, 1997, s. 120-143; 2000, s. 81-89; YALOM, 1992, s. 15). İlaçla yardım sürecinde sunulan bilişsel yardım programları ve beceri eğitiminin tedavi süresini azalttığı bulunmuştur (BALLANGER ve diğerleri, 1998, s. 53; HOFMANN-DIBARTOLO, 2001, s. 340-362). Meta-analiz çalışmaları; kısa süreli yardım gerektiren (en çok 16-18 hafta) durumlarda psiko-sosyal, uzun süreli yardım gerektiren çalışmalarda ise ilaçla yardım veya kombine yardımın daha etkili olduğunu göstermektedir (FELDMAN-VAZQUEZ, 2003, s. 403). İlaçla yardım psikolojik yardımla birlikte kullanıldığında etkin sonuçlar elde edilebildiği gibi, sadece psikolojik yardımla yürütülen çalışmalarında etkin olduğu bilinmektedir (GALLAGHER, 2001, s. 28; HOFMANN-DIBARTOLO, 2001, s. 340-362; ZAIDER-HEIMBERG, 2003, s. 80-84). Sosyal Kaygı veya çekingenlik problemi yaşayan bireylerin sadece ilaçla tedavi uygulamak konusunda çok istekli olmadıkları, yardım modelleri tanıtıldığında psikolojik yardım almaya yönelik istekliliklerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (NELSON, 2001, s. 8). Gerçekleştirilen diğer bir meta-analiz çalışması da bu bulguyu destekler nitelikte, sosyal kaygılı bireylerin sadece ilaç tedavisinden daha çok psikolojik danışma yardımı almaya isteki olduklarını göstermiştir. Yine karşılaştırmalı sonuçlar açısından sadece psikolojik yardımın, sadece ilaçla yardımdan daha etkili olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygılı bireylere yardım süreci bu anlamda sosyal beceriler edinme, sosyal ilişkilere yönelik yanlış öğrenmeleri ortadan kaldırma ve kaçınmaya yönelik tutumları elimine etmeye aracılık eder. Psiko-eğitimsel, sosyal öğrenme süreçleri ve bilişsel özelliklerle ilişkili çalışmaların olumlu sonuçlar sağladığı görülmüştür (GOULD ve diğerleri, 1997, s. 291-305).

Sadece maruz bırakma çalışmalarının, bilişsel faktörlerin değişimine yönelik yardım programlarından daha az etkin olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygıya yardım sürecinde maruz bırakma ve bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin birlikte kullanılmasının, istendik sonuçlara ulaşma düzeyini kolaylaştırdığı bulunmuştur. Önemli yaşam olaylarına bağlı kalarak maruz bırakma tekniğinin kişilere özgü sınırlılıklar oluşturabileceği belirtilmiştir (MATTICK-PETERS, 1998, s. 251-255).

Sosyal kaygılı bireylere yardım sürecinde, kişisel değişimin bireyin kendisini daha olumlu algılayabilmesine yönelik odaklılıkla ayarlanması önemlidir. Grupla yardım sürecinde maruz bırakma yöntemi ile sosyal beceri eğitiminin sosyal kaygıyı giderebilme üzerinde etkili olduğu fakat sosyal beceri eğitiminin ayrıca psikolojik iyi olma sürecinde

katkı sağladığı değerlendirilmiştir. Bu farklılık, kendini kritize etmeye yönelik olumsuz tutumların azalması ile belirgin şekilde gözlenmiştir (HOFMANN, 2000, s. 72).

Sosyal öz yeterlik algısını yükseltmek uyumu, sosyal becerileri ve olumsuz sosyal yaşantılara yönelik duyguları etkileyerek, sosyal kaygı düzeyini azaltabilir (WHITTENBERG, 1994, s. 66-70). Psiko-sosyal becerileri geliştirmeye yönelik yardım, başa çıkma ve iletişim becerileri (AVANTS ve diğerleri, 1998, s. 930; DEFFENBACHER, 1998, s. 230 ; GILODePACE, 1996, s. 7) öz yeterlik inançları (ALBANO, 1995, s. 277 ; CONNOLLY ve diğerleri, 1999, s. 472 ; TREPTOW, 1999, s. 71-74) ve problem çözme becerileri geliştirmeye yönelik yardım olumlu sonuçlar sunmuştur (DUGAS, 2003, s.822-825)

Başa çıkma becerilerini olumlu görmek ve kendini yeterli bulmaya yönelik sunulacak destek önemlidir. Sosyal etkileşime yönelik iletişim stresini kontrol edebilme ve sosyal yapabilirlik algısını geliştirme, kaçınmaya yönelik duyarlılığın azaltılmasına yardımcıdır. Bu durum özellikle reddedilme ve küçük düşecek olma kaygılarını azaltmaya aracılık edebilir (WHITTENBERG, 1994, s. 66-70). Kişiler arası ilişkilere yönelik duyarlılık ve iletişim sürecinde incinebilir olmaya yönelik olumsuz etkinlikleri tolere edebilmeye yönelik destek sunabilmek önemlidir (NELSON, 2001, s. 44).

Anksiyeteyi yönetme becerilerini geliştirme, başa çıkma becerileri eğitimi (LAZARUS-FOLKMAN, 1984, s. 343) bilişsel yeniden yapılandırma, olumsuz otomatik düşünceleri engelleme, iletişim becerilerini geliştirme, gevşeme eğitiminin sosyal kaygı giderebilmeye yönelik katkısı bilinmektedir (NELSON, 2001, s. 68). Psikolojik yardım programlarının sosyal çevreyi tehlikeli olarak görme güvensizliğini giderebilmesi de önemlidir. Bu anlamda var olduğu düşünülen çevresel uyaranları azaltmanın, sosyal kaygıyı azalttığı bulunmuştur (O'TOOLE, 1997, s. 6).

Sosyal kaygıyı kontrol edebilmeye ilişkin düşünceleri geliştirmekte önemlidir. Kontrol kişinin kendi içindedir ve kişiler arası ilişkilerde yaşadığı sorunları çözebilme becerisi ve nasıl çözebileceğine ilişkin bilişsel değerlendirme sürecini olumlu yönde etkilemektedir (TRACEY, 1991, s. 270). Sosyal kaygı sürecinde semptomları azaltmaya yardımcı olacak kontrol, öz yeterlik gibi bilişsel oryantasyonlu kavramlar sorunun tedavisini kolaylaştırıcı enstürmental destek hazırlarlar (TSCHACHER-JACOBShAGEN, 2002, s. 66). Öz yeterlik ve kontrol edebilirlik algısını geliştirmenin, farklı terapi yaklaşımlarında (direktif olmayan,

davranışçı ve bilişsel davranışçı yaklaşımla) sosyal kaygıyı gidermeye yardımcı olduğu bilinmektedir. Motivasyonu ve kendine yardım sürecini tanımlamak da bir yardım değişkenliğidir (LONGO ve diğerleri, 1992, s.449).

Özellikle çekingenlik bağlamında içedönük olmakla gelişen süreç sosyal kaygı semptomlarının yükselmesine aracılık eder. Dışa dönük olmayı kolaylaştıracak kontrol odağı, sosyal rahatlık ve yapabilirliğe yönelik yardımların önemli katkılar sunduğu belirtilebilir (STEMBERGER ve diğerleri, 1995, s. 529). Kontrol algısının yeterliği sosyal davranışları sergileyebilmeyi kolaylaştırıcı bir faktör olarak kullanılabilir. Buna karşılık belirsizliğin oluşturacağı olumsuz uyarılardan daha az etkilenme, olumsuz otomatik düşünceleri kontrol edebilme, sosyal kaygıyı azaltıcı yardım etkinliğine sahiptir (LAMBERT ve diğerleri, 2003, s. 292).

Etkili psikolojik eğitim, sosyal durumlarla yüzleşme, danışanların kendileri üzerinde odaklaşarak değişebilme çabalarıyla ilişkilidir. Kendisine ve olaylara olumlu yaklaşmaya çalışmak, sosyal kaygının olumsuz etkilerini azaltabilir. Olumsuz olaylar ve çevre şartları üzerinde odaklaşmaktansa kişinin kendi değişimi üzerinde odaklaşabilmesi, psikolojik yardım sürecinde davranış değişimini kolaylaştırabilmektedir (CARRON ve diğerleri, 1999, s. 152).

Problem çözme becerilerinin, beyin fırtınası yöntemiyle grup ortamında geliştirebilmesi, sosyal kaygıya yardım amacıyla etkin bir teknik olarak kullanılabilir. Kişiler arası etkileşim kaygısına bağlı olarak sosyal kaygısı yüksek bireylerin, problem çözmekten daha çok direktif almaya istekli oldukları söylenebilir. Bu nedenle kendilerine yönelik alternatif çözümler üretebilmeleri ve seçimlerini elde edebilmeleri için teşvik edilmeleri önemlidir (CAMACHO-PAULS, 1995, s. 1071).

Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin uyum ve sosyal becerilerini yükseltmek üzere gerçekleştirilen bir programla; akademik motivasyon, sosyal motivasyon, olumlu düşünebilme gücü ve genel başa çıkma becerilerini geliştirebilmenin sosyal kaygıyı azaltabildiği bulunmuştur (HOFFMAN, 2000, s. 74).

Sosyal Kaygı tedavisinde çocukluk ve ergenlik dönemine ilişkin geçmiş önemli travmatik yaşam olaylarının incelenmesi ve değerlendirilmesine ihtiyaç vardır. Bu durumlar sosyal yaşamda sosyal kaygıyı sürdürücü etkiler ile kaçınma davranışlarını

artırmaktadır (ALBANO, 1998, s. 303). İletişim kurmaya yönelik kaçınma ve sosyal uyum sağlama güçlüğünden kaynaklanan kaçınma davranışlarını azaltabilmede aile eğitiminin etkinliği değerlendirilmiştir. Sosyal beceri eğitimi sunmada, gerçeklik terapisi ve seçim teorisinin olumlu sonuçlar sağladığı görülmüştür (PETRA, 2000, s. 69-82).

29. Gerçeklik Terapisi

Gerçeklik terapisi, kısa süreli danışmalarda kolaylıkla ve etkili şekilde uygulanabilen (ve uygulama alanı bununla sınırlı olmayan) oldukça pratik ve etkileşime dayalı bir yöntemdir (BRICKEL-WUBBOLDING, 1998, s. 53). Anti determinist ve insan doğasını açıklamaya yönelik olacak şekilde pozitif yaklaşımlıdır. Dünyayı nasıl kontrol etmeye çalıştığımızı gösterebilmek üzerinde odaklıdır. Aktif ve didaktik yaklaşımları da içerecek şekilde psikolojik yardım sürecini işletir (GLASSER, 1991, s. 425-462). William GLASSER tarafından 1965 yılında geliştirilen Gerçeklik Terapisi (GT)'nin farklı araştırmalarda Ellis, Beck, Grieger, Whietely ve Sevall'in bilişsel terapi modelleri ile felsefi ve metodik benzerlikler içerdiği belirtilmiştir (BEVERLY, 1999, s. 8).

Gerçeklik terapisi katılımcılarına başarı kimliği tanımı dahilinde gerçekçi ve sorumlu davranışlar geliştirmeye yönelik yardım sürecini işletir. Mevcut ve fonksiyonel olmayan davranışlarını değerlendirebilmeyi ve değişime yönelik plan yapabilmeyi önerir. Danışanlara gerçekte ne yaptıkları ile başarılı davranışlar sergileyebilmelerine aracılık edecek spesifik davranış değişikliklerinin neler olabileceği üzerinde açıklamalar gerçekleştirilir (COREY, 1990, s.516-523).

Glasser genetik olarak sahip olduğumuz ve sürekli doyurulması gereken beş temel ihtiyacımız olduğunu belirtir. Bunlar: (a) Hayatta kalma (b) Ait olma (sevme ve sevilme) (c) Güç elde etme (d) Özgür olma ve (e) Eğlenme ihtiyacıdır. Gerçeklik terapisi kimlik oluşumu sürecinde sevme, güven ve ait olma ihtiyaçlarının karşılanabilmiş olmasının önemliliğini belirtir. Bu ihtiyaçlarımızı karşılama düzeyimiz bizim ya başarılı ya da başarısız kimlik tanımımızı geliştirir. Başarılı kimlik kavramını tanımlamaya yardımcı en önemli kavramlardan birisi *sorumluluktur*. Sorumluluk, sergilenen davranışların sorumluluğunu almayı, gerçekçi olmayı ve gerçekleri kabul etmeyi, kişisel özgünlüğe uygun ve iç kontrole bağlı davranışları sergileyebilmeyi içerir. *Başarılı kişiler* kendilerini değerli gördükleri gibi sosyal uyumlarını ve fonksiyonel davranışları geliştirebilmeye yönelik becerileri sergileme eğilimleri yüksek olan kişilerdir. *Başarısızlık kimliği* ise

kişinin yeterince değer, güven ve sevgi görmemesi ile gelişen, ihtiyaçlarını karşılayamaması ile oluşan durumdur. Bu özellikleri sergileyen bireyler yaşamlarının ve sosyal sorumluluklarının gerçek karşılığını kabul etmedikleri gibi gerçeği de bu kaçınmaya bağlı kalarak çarpıtarak algılama eğilimindedirler. Bu sonuç davranışlarını ve ihtiyaçlarını karşılama biçimlerini etkin olmayan ve dış dünyanın kontrolüne bağlı olacak şekilde işleten bir süreçte gerçekleştirir. Başarısız kimlikte bireyler gerçeği sorumlulukları dahilinde yürütemeyince gerçekleştirdikleri uygun olmayan seçimleri, davranış kısıtlamaları ve sakınlmalarının benzer ve ilişkili her problem durumu için yaygın bir şekilde kullanmaya başlarlar. Bu çerçevede ihtiyaçlarını karşılamak için kullandıkları yöntemler yeterince geçerli değildir. Bu çerçevede gerçeklik terapisinin süreç odaklılığı danışanların ihtiyaçlarını etkin şekilde karşılanabileceği ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenilebilecekleri bir gelişim atmosferi oluşturabilmektir (GLASSER, 1997, s. 20; GLASSER, 1998/a, s.38 ; GLASSER, 1998/b. s. 30-45, GLASSER, 1999/a, s.15-27; GLASSER, 1999/ b, s. 65; GLASSER, 2000/a, s. 26; GLASSER, 2000/b, s. 225-234).

Başarılı ve başarısız kimlik gerçeklik terapisinin üzerinde önemle durduğu kavramlardandır. Gerçeklik terapisine göre sosyal davranışlarımıza yönelik iki tür başarısızlık vardır. Bunlar; (a) sevgide ve (b) öz-güvende başarısızlıktır. Gerçeklik terapisi içerisinde sevgi ve öz-güven sosyal etkileşim bağlamında değerlendirilerek karşılanabilmelidir (GLASSER, 1999, s.15). Sevilen ve sevmeyi öğrenen birisi, dünyada başarılı olmak için şans elde etmiş olur; değerli hissetmek ve başarılı olmak için gereken motivasyonu sevgiden geliştirebiliriz (GLASSER, 1999, s.17).

Sosyal anlamda geri çekilme davranışları başarısızlık kimliği ile ilişkilidir. Bu anlamda yalnızlık eğilimlerinin başarısızlık yorumlarıyla ilişkisi vardır. Gelişim sürecinde sosyal sorunları çözebilmeye yönelik aile-çevre desteğinin başarı kimliği geliştirmeye katkısı vardır. Ancak toplumla uyumlu sosyal ilişkiler seçilemediğinde beklenen sosyal gerçeklere uygun olmayan seçimlerle mutsuzluk ve kaçınma davranışları oluşturulmaktadır (GLASSER, 1999, s. 18-24).

Başarılı ya da başarısız kimlik tanımlaması içinde doğumdan ölüme kadar çeşitli davranışlar sergileriz. Farklı bileşenlerden oluşan bu davranışlarımızı toplam davranış olarak adlandırabiliriz. Davranış temelde birbirinden ayrılmayan dört bileşenden oluşmuştur. Bunlar: (a) eylem (hareket), (b) düşünce, (c) duygu ve (d) fizyolojidir. Toplam

davranış bunların bileşimi ile *seçilerek* sergilenen davranıştır. Toplam davranış içerisinde problem oluşturan unsurun tanımı önemlidir. Böylece kişi toplam davranışı ve sorunları oluşturan asıl davranış boyutunu görme ve değerlendirme şansına sahiptir. Sorun ya da patoloji oluşturan durum bir boyut ile ilişkilidir fakat bu toplam davranışa yansır. Temel problemlerden bir tanesi de toplam davranışın dış kontrol psikolojisine göre ayarlanmasıdır. Davranışların içsel motivasyon ve gerçek ihtiyaçlara göre seçilerek uygulanabilmesi önemlidir. Bunu bir bavula benzeterek açıklayabiliriz farklı parçalardan oluşan bavulu toplam davranışa benzetebileceğimiz tutma yerinden taşıyabiliriz. Tüm bileşenlerde oluşan etki toplam davranış etkiler veya onun liderliğinde yönlendirilebilir. Bu çerçevede eylem ve düşünce asıl belirleyicilerdir. Dört tekerli bir arabanın ön iki tekeri bu iki elementtir. Eylem ve düşünce nereye giderse bağlı yaşantılar duygu ve fizyolojimizle bütünleşerek onları takip edecektir. O halde ihtiyaçlarımızı karşılayamayan toplam davranışın değiştirilmesi aktif olarak eylem biçimimizi değiştirmek ile ilişkilidir. Duygular davranışların sonucudur. Doğrudan değiştiremeyeceğimiz tek şey duygularımızdır. Duygular davranışlarımızın sonuçlarıdır ve ancak tek başına düzeltebilecek olan davranışlardır. Bu şöyle bir tanımlamayı da sağlar patolojik durumlar çerçevesinde hissedilen olumsuz yaşantılar ve semptomlar ancak sorunla ilişkili davranış ve düşüncelerin değiştirilmesiyle ortadan kaldırılabilir (GLASSER, 1999, s. 25-26).

Doğumdan ölüme kadar gerçek dünya da edindiğimiz tüm izlenim ve bilgiler hafızamıza yazılır ve Glasser bunu *nitelikler dünyası* olarak tanımlar. Adler'in kuramına benzer şekilde bu dünyaya tüm toplumsal ilgimizi yansıtır (GLASSER, 1997, s. 16-18). Nitelikler dünyası bize dış dünyayı en iyi nasıl kontrol edebileceğimizin tanımlarını içeren bir resim albümü hazırlar. Bu albüme doğduğumuz andan itibaren ihtiyaçlarımızı en iyi karşılayan resimleri ve davranış prosedürlerini tanımlayarak yerleştiririz. İhtiyaçlarımızı gerçekçi şekilde karşılamayan resimlerin çıkartılarak yenileri ile değiştirilmesi gerekir. İnsanların en önemli ihtiyaçlarından olan özgür olma hissi nitelik dünyamızdaki resim ya da resimleri tatmin edebildiğimizde elde ettiğimiz özgürlüktür. Nitelik dünyamızda tatmin edemediğimiz resimlerin varlığı ise bizim için dış kontrole açık işleyen ve özgürlük-güç ihtiyacımızı gerçekçi şekilde hissedemediğimiz bir sorun kaynağıdır. İnsana özel bir ihtiyaç varsa o da güçtür (GLASSER, 1998, s. 50). Gücün temelinde yatan, dış kontrol özgürlüğün düşmanıdır. Özgürlüğümüzü kaybettiğimizde insanı insan yapan özelliklerimizden birisini kaybetmiş oluruz. Diğer insanlarla çatışmayacak şekilde

özgürlüğümüzü ne kadar kullanma becerisine sahipsek yaratıcılığımızı o kadar kullanma becerisine sahip oluruz. Özgür olmak sosyal anlamda bencillikten öte alternatif düşüncelere açık olabilmekle ilişkilidir. Diğer insanlara bir arada olabilme, özgür olma ve güç ihtiyacını karşılayamamak yaşanacak kaygıyla ilişkilidir (GLASSER, 1998, s. 53-57).

İnsanlar sevgi ve bağlılık arayışı içerisindedir. Özgürlüğümüz ile dengelendiğinde bağlılık ile ilgili pek problem yaşamayız. İnsanlar sosyal varlıklardır ve sevgi ihtiyacı ile diğer sosyal ihtiyaçlarımızı giderebilmeleri için iyi ilişkiler geliştirebilmek önemlidir (GLASSER, 1998, s. 57-60). Bu çerçevede kontrol teorisi ve gerçeklik terapisi problem çözme yeterliği için yardımcıdır (HOLLIMAN, 2000, s. 52-66; WAYNE, 1985, s. 87). Sosyal ilişkiler geliştirmeye yönelik etkinliği değerlendirildiğinde gerçeklik terapisinin kendini yönetebilme becerisi problem çözme becerilerini yükseltebileceği bilinmektedir (FEHR, 2000, s. 163; COREY, 1990, s. 451). Yakın kişiler arası ilişkiler geliştirebilmek için temel ihtiyaçlarda doyumun karşılanabilmesi gereklidir. Diğer insanlarla etkileşim düzeyimiz ve ihtiyaçlarımızı karşılama düzeyimiz bizlere ait olma ve sevgi ihtiyaçlarımızı ne derece tatmin edebildiğimizi kesin olarak açıklayabilir (GLASSER, 1998, s. 41-43).

Gerçeklik terapisi gerçekçi ve sorumlu değerlendirme yapıldığında olumlu davranış değişiminin başaranılabileceğine inanır. Eğer bu karar izlenmese bu konudaki hiçbir özür kabul edilmez (GLASSER, 1999, s. 27). Kendilerine güvenleri olmayanlar, başarısızlık kimliğinden kaçınabilmek için karar vermekte zorlanırlar (GLASSER, 1999, s. 89). Yardım sürecindeki en önemli unsur mevcut davranışı değiştirmeye yönelik bir planlama ve işlem yapmaktır (GLASSER, 2000, s. 294).

290. Seçim Teorisi

Seçim teorisine göre aslında yaptığımız her şey kendi seçimimizdir. Buna hissettiğimiz mutsuzlukta dahildir. Başkaları bizi ne mutlu ne de mutsuz edebilir. Onlardan alabileceğimiz ya da kendilerine verebileceğimiz tek şey varsa o da bilgidir. Ancak seçimlerimiz olmazsa tek başına bilgi ne bize bir şey yaptırabilir, ne de hissettirebilir. Seçim teorisi bir iç kontrol psikolojisidir; hayatımızın yönünü belirleyen seçimleri neden ve nasıl yaptığımıza açıklık getirir (GLASSER, 1998, s.9-14; 2000, s.227). Seçim teorisi davranışları, gerçeklik terapisinin etkili davranışı nasıl geliştirdiğini açıklar (GLASSER, 1998/a, 100) Gerçeklik terapisinin dayandığı nokta seçim teorisi, odak noktası ise mevcut ilişkileri daha iyeye götürmektir (GLASSER, 1998, s. 81).

Yapmak istediğimiz şeyi kendimiz seçeriz. Dış dünya bizi etkilese bile belli bir şekilde davranmamıza neden olamaz. Belli bir şekilde davranmak ya da davranmamak bizim iç dünyamıza ve onun niteliklerine ait olarak oluşturulur. Seçim teorisi hayatta kalmak dahil olmak üzere bütün insan davranışlarına uygulanabilir. Fakat seçim teorisinin insanlara kazandıracağı en önemli odak dışsal kontrolden vazgeçmenin aslında bireyler arası ilişki problemlerini giderebilmeye yönelik sosyal davranışları uygun bir yapıya getirebilmesidir (GLASSER, 1998, s. 44-45).

Seçim teorisine göre, gerçekliği başkalarından farklı algılayışımızın en önemli nedeni tek tek her birimize özgü nedenleri tayin eden *nitelik* dünyamızdır. Bu küçük kişisel dünya, doğumdan kısa bir süre sonra hafızada şekillenmeye başlar. Hayat boyu oluşturulmaya ve yeniden oluşturulmaya devam eden bu dünya belli resimlerden oluşur. Tanımlanan bu seçim sistemi içindeki resimler üç sınıfa ayrılabilir: (a) En çok birlikte olmayı istediğimiz kişiler, (b) en çok sahip olmayı ya da yaşamayı istediklerimiz ve (c) davranışlarımızın çoğunu niteleyen fikirler ya da inanç sistemleri. Bu nedenle seçimde bulunurken her şeyden çok daha fazla nitelik dünyamızla temas ederiz (GLASSER, 1998, s. 59-61).

Seçim teorisi bize, nitelikler dünyamızın hiç kimsenin değil, bizim hayatımızın merkezini oluşturduğunu öğretir. Bu dış kontrol psikolojisinin tamamen tersini öğrenmiş olmaktır. Çoğumuzun nitelik dünyasında kendimize ait ikinci resimler vardır. Bunlardan biri biraz, diğerleri ise oldukça idealize edilmiş resimlerdir. Gerçek ve bununla ilgili yürütülmesi gereken sorumluluklar bu çerçevede varolanla ideal arasında yaşanacak çatışmaları içerebilir (GLASSER, 1998, s. 69-70).

Daha iyi bir toplam davranış seçmek, aktif anlamda sorunla baş etmeye yönelik çabaları içerir (GLASSER, 1998, s. 99-101). Duygusal eğilimleri ve problemleri önemseyenler, aşırı fedakar, çabuk incinebilen, sevgi ve ait olma ihtiyaçları yüksek bireyler sosyal ilişki güçlüklerini bu nedenle daha fazla yaşarlar (GLASSER, 1998, s. 116-117).

Seçim teorisi daha etkin davranabilmeye yönelik olacak şekilde bize on davranış biçimi tanımlar. Bunlar: (a) Davranışlarını kontrol edeceğimiz tek kişi kendimiziz, (b) başkalarına verebileceğimiz ve onlardan alabileceğimiz tek şey bilgidir. Bu bilgiyle nasıl hareket edeceğimiz bizim seçimimizdir, (c) bütün uzun süreli problemler aslında ilişki

problemleridir, (d) sorunlu ilişkiler şu anki yaşamımızın bir parçasıdır, (e) geçmişteki yaşantılar bize acı vererek kendilerini belli edebilirler. Fakat geçmişi tekrar yaşamının şu ana katkısı olmaz. Şu an bir şeyler yapabilmek için geçmişten sadece fikirler alınabilir, (f) hareketlerimizin temelini beş genetik ihtiyaç oluşturur. Hayatta kalma, ait olma (sevgi), güç, özgürlük ve eğlenme, (g) bu ihtiyaçları ancak nitelik dünyamızdaki resim ya da resimlerin tatmini yoluyla doyurabiliriz, (h) hareket, düşünce, duygu ve fizyoloji toplam davranışın bileşenleridir, (i) bütün toplam davranışlar fiille adlandırılır (j) Bütün davranışlar seçimlerimiz sonucunda ortaya koyduğumuz davranışlarımızdır (GLASSER, 1998, s. 361-366).

Seçim teorisi psikolojik ve psiko-sosyal tüm davranışlarımızı ve davranış teşebbüslerimizi hayatın gelişimini sağlayan güçtür (GLASSER, 1997, s. 119-121). Bu çerçevede içsel motivasyon, sorumluluk ve kontrol GT sürecini ayarlamaya yardımcı birer kavram olarak önemlidir (GLASSER, 2000/b, s. 80). İçsel motivasyon dış ve içsel kontrolü tanımlamaya da yardımcıdır. Temelde dış dünyadan bireye yönelen etkiler anlamsız ve etkisiz değildir. Dışımızda olan bizim yapmayı seçtiğimiz şeyle büyük ölçüde ilgilidir, fakat buradaki asıl önemli olan nokta; davranışlarımızın nedenlerinin dış olaylar olmamasıdır. Dışarıdan elde ettiklerimiz ve edeceğlerimiz bilgiden ibarettir, bu bilgiye yönelik nasıl davranmayı seçeceğimiz içsel motivasyonumuz doğrultusunda bize bağlıdır. İçsel motivasyonun kullanım etkinliği ile gerçekçi ve sağlıklı davranışlar geliştirilebilir (GLASSER, 1992, s.47).

Seçim teorisinin tanımlamaları dikkate alındığında sosyal ilişkilerde temel ihtiyaçlarımızı karşılayan nitelikler dünyasını oluşturmak üzere öz yeterlik algısının önemli olduğu belirtilebilir. Öz yeterlik karar verme ve seçme yeterliğini kolaylaştırır (RADKE, 1997, s. 8). Bu süreçte tehdit edici uyaranlara yönelik adaptasyon becerisini, başa çıkma yeterliğini etkileyen güçtür. Sorumluluk ve seçme davranışı üzerinde kaçınmaya karşılık aktif çabalar sergileme bu çerçevede kolaylaşır (KAPLAN ve diğerleri, 1994, s. 164).

Seçim teorisini geliştirme çabası *kontrol kuramı* kullanılarak da sürdürülmüştür. Seçim teorisi olarak bütünleştirilen kontrol teorisi özgün haliyle, GT'ye Glasser tarafından 1984 yılında eklenmiştir. Tüm davranışlarımızın dünyayla en iyi şekilde başa çıkma çabalarını elde etmeye yönelik olacak şekilde yapılandırılır. Böylece etkin davranışlar bu

ihtiyaçlarımızın en iyi şekilde nasıl doyurabileceğimiz düşüncesine dayalı olarak geliştirilir. Dış dünya tarafından tam anlamıyla kontrol edilebilen tek şey cansız varlıklardır. Yaşayan canlılar olarak insanlar, sadece içimizdeki güçlerin etkisiyle harekete geçirilebiliriz. Bir davranışta bulunmanın güdülenmeyi sağlayıcı kaynağı içsel dünyamızla ilişkilidir. Buna karşılık canlı varlıkların kendi yaşamları üzerinde kontrol yeterlikleri vardır. Yaşamımız boyunca dünyayı en etkili şekilde nasıl kontrol edebileceğimizi öğrenmemiz gerekmektedir. Bunu nitelikler dünyasına yerleştireceğimiz kontrol edebilirlik, sorumluluk ve gerçekle uygunluğu bulunan resimlerle başarırız. İhtiyacımızın karşılanmadığı durumlarda davranış stilimizi değiştirmemiz gerekir. Buna yönelik seçimleri kendi kontrol gücümüze dayandıran içsel motivasyona dayalı davranışlar üretebilmemiz gerekir. Gerçeklik terapisi bir iç (inner) “kontrol kuramı” olması psikolojik ve fizyolojik anlamda sadece bireyler olarak değil topluluk/toplum olarak da nasıl davrandığımızı da açıklamaktadır. Davranış dünyayı en etkin şekilde kontrol edebilecek belirli ihtiyaçları karşılama ve motivasyonel süreçler bağlamında ortaya çıkar (BRICKELL-WUBBOLDING, 1998, s. 53). Sonuçta şu temel gerçeğe uygun davranmak gerekir, kontrol edebileceğimiz tek davranış kendi davranışlarımızdır. Diğer insanları kontrol edebilmenin en etkin yöntemi yine kişinin kendi davranışlarını kontrol edebilmesinden geçer. Çünkü dış dünyanın bize göndereceği bilgileri yorumlama ve tekrar davranımlarla iletme sürecinde oluşan etkileşim bizim kontrol tanımımızla ilişkilidir. Diğer insanların etkilerini direkt almaya açık olmayan böyle bir kontrol tanımı, iç ve dış süreçlerin bizi algılarımıza göre belirlenmesine yardımcıdır. Kişiye kendi özgürlüğünü, gücünü ve kendi niteliklerine uygun karar verebilme sonucunu kazandıracak kontrol açıklaması diğer insanların iletişim sürecinde bizim üzerimizde oluşturdukları etkileri bizim tanımladığımızı öğretir. Kimsenin bireyden alamayacağı tek bir şey varsa o da kendi nitelik dünyanızı kontrol etme özgürlüğüdür (GLASSER, 1998, s. 72).

Etkili kontrole sahip olmak demek nitelik dünyamızdaki resimlerin makul şekilde tatminini sağlayacak davranışlar içinde bulunmak demektir (GLASSER, 1998, s. 92). Sorunlarımıza bağlı olarak hissettiklerimiz üzerinde bir kontrolümüz olduğuna inanmamamızın nedeni bunlar üzerinde faaliyetlerimiz ya da düşüncelerimizin doğrudan doğruya kontrol etkinliğine sahip olmamasıdır (GLASSER, 1998, s. 94). İnsanlar bazı durumlarda kendi kontrol gücünü kullanmak yerine, başkalarının kontrolü altında kendilerini güvende hissederler ya da gerçekte sorumluluklarının ne olduğunu belirleyerek

buna uygun davranmaktan uzak dururlar. Fakat yaşamı kontrol edebilmeye yönelik yetersizliğin yaşanan kişisel mutsuzluk ile ilişkisi çoğunlukla değerlendirilmez (GLASSER, 1998, s. 12).

İç kontrol psikolojisi dış kontrolün yüklediklerinin aksine sorun oluşturan durumlarda ilişkileri koparmayı değil geliştirmeyi önerir (GLASSER, 1998, s. 112). Kişiler arası ilişkilerde kritize edilme endişesi kontrol yetersizliği ile problem oluşturunca bir durum olarak algılanmaya başlar. Seçim teorisi, olumsuz bir davranışı, hayatı daha iyi kontrol edebilmeye yönelik kişisel niteliklere uygun bir uyarılma olarak ele alır (GLASSER, 1998, s. 97). İçsel odaklı kontrol de dışsal odaklı kontrolden daha etkili ve önemli olarak değerlendirilmesi gereken şey üretilmesi gereken *sorumluluk* ve *gerçeği algılamaya* ilişkin tutarlılıktır (PETRA, 2000, s. 89). Glasser'in seçim teorisi tanımlamasına uygun davranabilmenin dış dünya ile iletişim kurmayı kolaylaştırdığı ve yaşanan kaygıyı ve kaçınma davranışlarını azaltabileceği değerlendirilmiştir (HARRIS, 1995, s. 32-54).

291. Psikoterapötik Süreç

Gerçeklik terapisi bilişsel tabanlı bir yaklaşımdır. Davranışların amaçlılığı üzerinde odaklaşır ve davranışların bu amaçlılığa uygun bütünselliğinden söz eder. Toplam davranışın böyle bir bütünsellik içerisinde ele alınarak terapi sürecinde incelenmesi mümkündür. GT davranışların öz-seçim prensibine bağlı olarak gerçekleşme biçimini tanımlayıcı bir modeli ortaya koyabilmenin gerekli olduğunu ileri sürer. GT nedensel olmayan bir sosyallik tanımlaması getirir. İnsanlar yaşamlarına ilişkin gerçek anlamda seçimler sergilemedikçe, davranışları (eylem) ile kendi otantik varoluşlarını algılayamazlar (BEVERLY, 1999, s. 102 ; COREY, 1990, s. 514-531; COREY, 1991, s. 447-460; ÖZBAY, 2000, s. 21).

Gerçeklik terapisi insan davranışlarının amaçlılığı ve dış faktörlerden ziyade iç dünyadan atışlendiği varsayımı üzerinde odaklanmayı önerir. Dış faktörlerin davranışlar üzerinde etkisi olmasına rağmen davranışın sebebi insanın dışında değildir. İhtiyaçlar sorumluluk duygusu içinde karşılandığında başarı ve öz-saygıyla karakterize edilen bir kimlik görüntüsü geliştirilir ve bunları karşılamak için seçtiğimiz davranışlardan mutlu oluruz. Bu yönüyle gerçeklik terapisi insan doğasının deterministlik anlayışla ele alınmasına karşı çıkar. Demokratik toplumlarda insanlar bir şey yapmak istediklerinde bunu değiştirebilme ve daha etkili yaşama şansına sahiptirler. İnsanlar bir amaç için

davranırlar; heykeltıraşın çamuru şekillendirdiği gibi çevrelerini şekillendirirler ve bu iç dünyalarındaki istedikleri resimlere uygunluk teşkil eder. Gerçeklik terapisi daha fonksiyonel davranmak ve uyumlu seçimler geliştirmek için kişisel ihtiyaçlarımızı nasıl karşılayacağımızı öğretir (COREY, 1991, s. 454-458 ; GLASSER, 1986, s. 4).

Gerçeklik terapisi aktif, direktif verici ve didaktik yöntemleri de kapsayan bir yaklaşımdır. Çeşitli teknikler danışanın mevcut davranışlarını görmesi ve değiştirmesi ve bunları değerlendirmesi için kullanılabilir. Eğer mevcut davranışların etkili olmadığına karar verilirse spesifik bir plan geliştirilir ve bu planla bağlantılı bir değişim sağlanacak şekilde sözleşme yürütülür (COREY, 1991, s. 455-456).

Bireyler problemlerini kontrol edebilme ve patolojilerini kontrol altında tutabilme gücüne sahip oldukları varsayımı işletilir. Psikolojik yardım programlarında kendini değerlendirmeye yönelik cesaretlendirme önemlidir. Problem çözme becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar kendini değiştirebilme sürecini destekler (GLASSER, 1997, s. 120).

Kendini değerlendirme davranış değişimini başlatır. Kendini değerlendirmenin işlevi şu anki davranışların nedenlerini görmek ve ihtiyaçları karşılayıp karşılayamadığı üzerinde odaklanmaktır. Bu anlamda sorumlu davranış temel ihtiyaçlarımızın diğer insanların yüklemeleri ve çıkarımları olmadan sergileyebilmektir. Bunu sağlayabilmede terapötik süreç duygusal amaçlar, motivasyon ve cesaretlendirmeyi önemser (GLASSER, 2000/b, s. 66).

Gerçeklik terapisi temel bir varsayımla insanların kendi yaşamlarını kontrol edebilmede ve kendilerini belirlemede yeterli oldukları varsayımdır. Danışma modeli pozitif bir yaklaşımla, insanlara etraflarındaki dünyayı nasıl kontrol etmeye çalıştıklarını gösterir. Bu kontrol ihtiyacı kişilerin tüm ihtiyaçlarını yerine getirebilmenin etkin yollarını gösterir. İnsanlara ihtiyaçlarını karşılamalarının en etkin yolları yardım süreci ile kazandırılır. Davranışlarını nasıl geliştirdikleri ve neler yaptıklarına ilişkin değerlendirme biçimleri değiştirilir (COREY, 1990, s. 372; 1991, s. 452)

Gerçeklik terpisi; danışanlarına sahip oldukları özgürlük ve bunun getirdiği sorumluluğu kullanabilme becerisini önemli bulur. Bu açıdan Gerçeklik terapisi bir çeşit varoluşçu yaklaşımdır. Günümüzde uygulandığı gibi odaklaşma, içsel ihtiyaçlar, istemler

ve danışan tarafından yapılan tercihlerdir. Algısal ve davranışsal odaklaşmadan dolayı, bilişsel-davranışçı değişim eğilimlerini önemser. Bu fenomenolojik yaklaşım terapist danışanın iç dünyasını anlamasına yardım eder, bu tür bir anlayış etkili terapist danışan ilişkisinde güven ortamının oluşturulmasında önemli kazanımlar getirir (COREY, 1991, s. 515-531).

Glasser çaresizliğin bizde basit bir şekilde varolduğu fikrini kabul etmez. Aksine çoğunlukla seçtiğimiz bir şeydir. İnsanların hayatlarında başkalarının istedikleri gibi davranamadıklarından rahatsız olduklarını belirtir. Her türlü davranış bizim seçimlerimizin sonucudur. Yaptığımız hiçbir şey bizim dışımızdaki durumların, olayların ya da kişilerin etkisiyle oluşmaz. Çevre bizi etkilese bile bizim belirlenmiş bir şekilde davranmamızı sağlayamaz. Tüm davranışlarımız dünyayla en iyi şekilde başa çıkma ve böylece ihtiyaçlarımızı en iyi şekilde doyurabilme çabalarımızdır. Bu nedenle aktif olarak bir şeyleri seçmeyi danışanlara terapi sürecinde kazandırmak gerekir. Toplam davranış değiştirme tek yolu ise eylem ve düşünme öğelerinin değiştirilmesidir. (GLASSER, 1986, s. 4-10).

Gerçeklik terapisi problem çözme, duygusal davranışları anlama, sorumlulukları yürütebilmeyi öğrenme, diğerlerini ve kendi ihtiyaçlarını anlama, psiko-sosyal problemleri görme ve bu ilişkileri keşfetmeyi de öğretmelidir (SCHEID, 1978, s.47). Olumsuz geçmiş yaşantılardan, başarısızlık ve acıyı yeniden gündeme getirip, bireyin güvensizliğini pekiştirmesi, yıkıcı ve engelleyici geçmişe odaklanmaktansa şimdiye ve şimdide var olan başarısızlığa odaklanılır. Başarılı davranışların geliştirilebilmesi şu an ki başarısızlığın keşfi ve davranış değişikliğinin başlatılması ile mümkündür (GLASSER, 1998/a, 102, CAMPBELL, 1987, s. 53).

Davranış değişikliği GT'sinin çözüm için temel hedefleri tanımlar. Davranış değişikliği ise bilişsel boyutta sürececek şu faktörleri dikkate almakla gerçekleştirilebilir: (a) farkındalığı yükseltme, (b) kendini yeniden değerlendirme, (c) duygusal rahatlık, (d) çevreyi yeniden değerlendirme, (e) bireysel özgürlük, (d) sosyal özgürlük ve (f) psikolojik yardım ilişkisidir. Bu yapılar kontrol edebilirliği tanımlayarak kendini yönetim becerileri, davranış sürecindeki zıtlıkları tanımlayabilme ve olumlu değişime yardımcıdır (GLASSER, 2000/b, 223-234; 1998/b, s. 21-33). Bilişsel yaklaşımlar bir plan (kendini ve

çevreyi anlayabilmeye yardımcı) ile çalışır olumlu değişim ancak yeni bilgi ve değerlendirmelerle oluşur (KOPLAN ve diğerleri, 1994, s. 164).

Yardım sürecinde içsel dünya ile dışsal dünya arasında bir uyumsuzlıkla oluşan algısal hata tanımlanabilmelidir. Bu farkı azaltmak amacıyla çözümler tanımlanır ve bunları gerçekleştirmek için ısrar edilir (COREY, 1990, s. 380). Gerçeklik terapisi genelde “üç R” terapisi olarak tanımlanabilir. Bu üç R; (a) Gerçeklik (Reality), (b) Sorumluluk (Responsibility) ve (c) doğru-yanlış (Right-Wrong) olarak tanımlanır. Bu terapötik sistemin genel amacı danışanın psikolojik güç geliştirerek şu andaki davranışları değerlendirmesini ve şayet bunlar ihtiyaçları karşılamıyorsa daha etkili davranış kazanmasına sağlamaya yardım etmektir (ÖZBAY, 1996, s. 1-6)

Gerçeklik terapisi süreci Glasser’in insanların ihtiyaçlarını başkalarınınkini engellemeden tatmin etme davranışı olarak tanımladığı *sorumluluk* kavramına odaklanır. Sorumlu insanlar bağımsızdırlar. Yani hayattan beklentilerini bilir ve bu beklentiler ve ihtiyaçlar doğrultusunda amaçlarına ulaşma çabasındadırlar. Kısaca sorumluluk insan hayatını kontrol etmeyi öğrenmesi ve bu yönde davranabilmesidir. Psikolojik danışma danışana hayatının kontrolünü yeniden nasıl kazanabileceğini ve ona etkili olarak nasıl yaşayacağını öğretmektir. Bu ortam danışanın ne yaptığıyla, hissettiğiyle ve düşündüğüyle yüzleştirmesi ve daha fazla fonksiyonel olması için alternatif yollar araştırmasını önerir. Süreçte şimdi ve burada üzerinde odaklanılır. Danışan hayatını kontrol etmede etkisiz olan yönlerinin farkında oldukça alternatif yollara daha açık olur. Diğer birçok yaklaşımın aksine gerçeklik terapisi bu etkili yolları öğretmede ısrarlıdır. Gerçeklik terapisi danışana isteklerinin gerçekçi olup olmadığının anlaşılmasına yardımcı olmak ve yaptıklarının istediklerini gerçekleştirmede nedenli etkili olduğunu göstermek oluşturur. İsteklerini ve ihtiyaçlarını yerine getirmek için neler yaptığına ve ne tür değişiklikler yapılması gerektiğine şayet varsa bunların gerçekleştirilebileceğine karar verecek danışandır. Glasser bunu kişinin kendini kontrol ettiğine ve kontrolünde neler yaptığınıza bağlı olarak açıklar Sorumluluk bu psikolojik ihtiyaçların gerçekçi olarak nasıl karşılanacağını öğrenmektir. Terapinin özü insanlara sorumlu olmayı öğretmektir (COREY, 1990, s. 379-383; 1991, s. 459-462).

Gerçeklik terapisinin özü “şu anki davranışın seni elde etmek istediğine ulaştırır mı?”, “şu an yaptığının faydası mı var yoksa zararı mı?” , “yapmak istediğini gerçekçi şekilde

elde edebildin mi?” gibi danışanlara değerleri üzerinde yargılama yapmalarını sağlayacak soruları içerir. Bu sorgulama değişim için istek, algılama ve toplam davranışa ilişkin gerçekçi yorumlar üretebilmeye yardımcı olur (ÖZBAY, 2000, s. 21).

Gerçeklik terapisinde şu anki davranışların sorumluluğunun alınması amaçlandığından şimdiki davranışına ve davranışı eyleme dökmeye odaklaştırılır. Gerçeklik terapisi “ne istiyorsun?” sorusu ile danışanların ihtiyaçlarını nasıl karşılamak istediklerini yeniden belirleme, tanımlamaya ve kabul etmeye teşvik edilirler. İsteklerini karşılamaya uygun olacak şekilde içsel diyaloglarını dışsal dünyaya yakınlaştırmalarını amaçlayan davranış yolları oluşturulur. Şu anki davranışlarımızı kontrol etme ve ihtiyaçlarımızı karşılayabilmek eylemleri seçme gücümüz vardır ve bunu sağlayabilecek geleceğe dönük planlarımızı yapabiliriz. “Şu anda ne yapıyorsun?”, “yapmak istediğini söylediğin şeylerden seni ne engelledi” şeklinde bir yaklaşım sergilemek önemlidir. Nedenleri sorgulamak yerine “ne yapıyorsun?” sorusuna yer vermek önemlidir. Ne yaptığını görmek kolaydır, bu ise terapide uygun odak olmaya hizmet eder (COREY, 1990, s. 386; GLASSER, 1998/b, s. 479-484).

Aynı şekilde duygular ve düşünceler terapide araştırılabilir, fakat bunu ne yaptıklarına ilişkin olarak tartışmadan süreçlendirmek verimsiz olur. Gerçeklik terapisi başarısız davranışların başarılı davranışlara dönüştürülmesine belli yollarla yardımcı olur. Bu nedenle terapide basit ve anlaşılması kolay, yaşantılarla ilişkili, tekrar edilme şansı olan, pozitif hareketli planlamalar etkili sonuçlar doğurur. Üyeler bu yolla yaşamları ve değişimleri konusunda kendilerinin söz sahibi olduğunu anlamalıdır (WUBBOLDING, 1985, s. 24-27).

Gerçeklik terapisi mantıklı bir planın her zaman yürürlüğe konulabileceğine inanır. Bu nedenle de hiçbir mazeret kabul edilmez. Bu aşamada mazeretler yerine planın ne zaman uygulanabileceği, gerekli ise nelerin değiştirilmesinin iyi olacağı üzerinde durulur. Gerçeklik terapisi inatçı olmayı ve pes etmemeyi önerir. Birlikte mutlaka bir çıkış alacağına dair güven dile getirilmelidir (COREY, 1991, s. 468; GLASSER, 1998/b, s.30-31).

Gerçeklik terapisinin amacı kişilerin başarı kimliğinin oluşturulmasına yardımcı olmaktır. Başarı kimliğine sahip bireyler kendilerini seven ve sevilen, başkalarının değerli görüldüğünü hisseden, öz-değerini oluşturup uygulayabilen, başkalarıyla ilişki içinde ve

başkalarına dayanmadan kendi ihtiyaçlarını karşılayabilen birisi olarak değerlendirilir. Başarı kimliği olan bireyler yapıcı davranışlarda bulundukları ve sorumlu oldukları için değerlidirler (KANER, 1991, s. 26-31).

Yardıma ihtiyaç duyan bireylerin başarısız kimliklerinin ön planda olması daha olasıdır. Bu bireyler kendilerini seilmeyen, başkalarına yakın olmayan, söz verdiklerinde yerine getirmek için yetersiz, iktidarsız hisseden ve genelde çaresizlik düşüncesine sahip bireyler olarak algırlar. Psikolojik problemlilik insanların gerçeği reddetme ve sorumluluklarından kurtulmak için buldukları ihtiyaçlarını karşılamayan bir yöntemdir. Birey bir gerçeği reddedip sorumluluğundan kaçınca bu başarısızlığını sürekli olarak yinelerler. Genelde başarısızlık inancı olan insanlar yapamam inancına fazlasıyla sahiptirler. Bu ise daha fazla başarısızlığa yol açar. Sonuçta kendilerini başarısız ve ümitsiz olarak görmeye başlarlar (KANER, 1991, s. 26-29).

Gerçek dünya da olanı kontrol edemesek de algıladıklarımızı kontrol etmeye çalışırız. Davranışlarımızı en iyi ihtiyaçlarımızı karşılamak için algıladıklarımızın kontrolü ışığında algılarız. GT'nin temel amacı, bireyin yaşamını etkin bir şekilde kontrol edebilmesine yardımcı olmaktır. Bu nedenle de onların gerçeklerle karşılaştıklarında yaptıklarının işe yaramadığını gösterir. İnsanlara yaşamlarını etkin bir şekilde kontrol edebilmeyi sağlayacak alternatiflerin her zaman var olduğunu göstermek gerekir. Şartlarımız ne olursa olsun ne yaptığımızın ve düşündüğümüzün ve hissettiğimizin içsel güçlerimizi tatmin için giriştiğimiz en iyi çabamızdır. Çünkü davranışımız kafamızdaki resim albümüne uyum sağlamak ve dengeyi kurmak için bir girişimdir (GLASSER, 1998/a, 44-57).

Gerçeklik terapisi insanların hayatlarının daha iyi kontrolünü sağlayabilmeleri için onlara yardım eder. İnsanların ne istedikleri ve neye ihtiyaç duyduklarını belirler ve açığa kavuşturur. Danışanların kendi davranışlarını test etmelerine ve açık kriterlerle değerlendirmelerine yardımcı olurlar. Sonuçta artan güç, daha çok öz güven, daha iyi insan ilişkileri ve daha etkili hayat için kişisel plan ortaya çıkar. Oldukça pratik olan kontrol kuramı yoluyla gerçeklik terapistleri danışanlara kontrol edebileceğimiz tek davranışın kendi davranışımız olduğunu, çevremizdeki olayları kontrol etmenin tek yolunun kendi davranışlarımızı kontrol etmekten geçtiği öğretilir. Kontrol kuramı, temel ihtiyaçlarımız tüm dış dünyayla nasıl başa çıkarak karşılayacağımızı açıklamaya çalışır (GLASSER, 1998, 75-78).

Gerçeklik terapisi problem çözme toplumdaki gerçeklerin aşırı istekleriyle baş etme konusunda odaklaşır. Böylece danışmanlar danışanların ihtiyaçlarını karşılamak için davranışlarını pratik olarak değiştirmek üzere odaklaşır. Danışanların ihtiyaçlarını ve isteklerini belirlemeleri istenir. Ek olarak davranışlarını değiştirmeye yöneltilirler. Değişim için bir plan oluşturulur. Özür dilemeden ve başkalarını suçlamadan, istediklerini elde etmek için ne yaptıklarının değerlendirilmesinin yapılması hayatları üzerinde artan bir şekilde kontrol hissederler (WAYNE, 1985, s. 141)

Gerçeklik terapisinin uygulanışına ilişkin bazı küçük değişiklikler olmasına rağmen, çoğunlukla izlediği yol, birbiri ardına sıralanan sekiz basamaktan oluşmaktadır. Bunlar: (a) katılım, (b) ne yapıyorsun, (c) davranış değerlendirmesi, (d) plan yapma, (e) kendini adama, (f) mazeret kabul etmeme, (g) anlaşma (sözleşme) ve (h) hiçbir zaman denemekten vazgeçme (KANER, 1995, s. 581-583) şeklinde özetlenebilir.

Sosyal kaygının tipik semptomları bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik bilişenler çerçevesinde ele alınır. (O'TOOLE, 1997, s. 64). Üniversite öğrencileri için bilişsel ve durumsal faktörlerle işleyen sosyal kaygının, farklı değişkenliklerle ürettiği semptomlar bağlamında incelenebilmesi önemli görülmektedir. Bu popülasyon için tipik çekingenlik ve sosyal kaçma davranışların ötesinde bilişsel anlamda zorlayıcı yapının daha belirgin olduğu görülmektedir. Bilişsel özellikleri takip eden duygusal, davranışsal ve fizyolojik semptomlarla bunların oluşturduğu iletişim güçlükleri sorunun gözlenebilir olmasına yönelik olumsuzlukları artırmaktadır. Sosyal anlamda yardım almaya yönelik direnç ve çoğunlukla aile ortamından uzak olmanın getirdiği güvene dayalı ya da tanıdık insanlarla ilişki kurmaya yönelik imkanların sınırlılığı sonuçları daha fazla olumsuzlaştırabilmektedir. Üniversite kampüs yaşamı, akademik faaliyetler ve yurt hayatı belli zorlanmalarla olsa da sosyal beceri sergilemeyi zorunlu kılmaktadır. Üniversite öğrencileri akademik ve kişisel gelişimlerine rağmen sosyal kaygıyla ilişkili sorunlarla başa çıkma problemleri yaşamaktadırlar. Problemlerini değerlendirme ve giderebilmeye yönelik belli stratejileri uygulamalarına rağmen özellikle belli durumlar için oluşan sosyal iletişim kurmaya yönelik streslilik başa çıkma becerisini engelleyebilecek değişkenler çerçevesinde incelenebilmelidir. Bu kapsamda sosyal becerileri sergilemeye engel teşkil edecek durumlarında birlikte incelenebilmesi oluşturucu nedenleri incelemeyi kolaylaştırmaktadır. Maruz kalma, sosyal beceri eğitimi gibi etkinlikler akademik yaşam

ile veya zorunlu bazı yaşantılarla oluşmasına rağmen bu grup için sorunun aşılamamış olmasının farklı değişkenlerle ilişkisi yordanabilmelidir.

Gerçeklik terapisinin, tüm yaşam için genellenebilecek pratik çözümler üretmesi ve sosyal ilişkilerdeki yetersizliği sosyal roller ve edinilmesi gereken başarı kimliği çerçevesinde ele alması uygulama seçimi için belirleyici olmuştur. Sosyal kaygıyı oluşturucu ve srdrtc durumların bu anlamda gerçeklik terapisinin toplam davranışı ele alma biçimine uygunluğu değerlendirilmiştir. Seçim teorisi ve yüklenilmesi gereken sosyal sorumluluğu bu gelişim düzeyi için değerlendirdiğimizde üretilen semptomları anlayabilmek daha kolaylaşmaktadır. Sonuçta niversite öğrencileri için konuyu ayrı bir şekilde tanımlamaya ve giderebilmeye yönelik çalışmaların katkı oluşturabileceği düşünülebilir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

30. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma iki aşamalı bir çalışma deseni hazırlanarak gerçekleştirilmiştir. Betimsel yöntemle (Çalışma-I) araştırma korelasyonel ve nedensel karşılaştırmaya dayalı olarak yürütülmüştür. Deneysel yöntemle (Çalışma-II) betimsel yöntemle sınanan modeli test etmeye uygun deneysel araştırma deseni gerçekleştirilmiştir. Çalışma-II'de gerçek deysel desenle, Çalışma-I'den elde edilen veriler doğrultusunda müdahale programının etkililiği araştırılmıştır.

31. Betimsel Yöntem (Çalışma-I)

Betimsel yöntemle; üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı probleminin nedenselliklerini belirlemek ve psikolojik yardım çalışması sunabilmek amacıyla bir model geçerleme çalışması yürütülmüştür. Bu amaçla konuyu önerilen model bağlamında ele almaya uygun ölçme işlemleri araştırma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Nedensel karşılaştırmaya dayalı düzenlenen betimsel çalışma kapsamında özellikle, model sınamaya (nedensel) yönelik içerik yapılandırılmaya çalışılmıştır. Nedensel ilişkiyi tanımlayabilmek için değişkenler; neden-sonuç olarak düşünülen durumlar arasında gelişen çoklu etkileşime göre (KARASAR, 1994, s.89-91) ele alınmıştır. Neden sonuç ilişkisinin öne sürüldüğü hipotezleri destekleyebilmek için neden (x) ile sonuç (y)'nin aynı zaman dilimi içinde ortak değişim gösterebilmeleri beklenir. Bu ölçüte göre (x) ile (y) zamanda birlikte değişmeli, (x) farklı değerler alırken (y)'de almalıdır. Zamanda öncelik sıralaması dahilinde neden sonuçtan önce gelebilmelidir. Ayrıca neden ile sonuç arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek güvenli bir ilişki yöntemi tanımına ihtiyaç vardır (KARAKAŞ, 1988, s 23).

Çoklu ilişkiyi uygun bir modelleme ile sonuca doğru güvenli ve ortak bir yapı içerisinde değerlendirme uygunluğu gözetildiğinde, işlemlerin Yapısal Eşitlik Modeli (Structural Equation Modeling/Path Diagram/LISREL) (TOIT-TOIT, 2001, s. 72-89),

temelli yürütülme karar verilmiştir. Çoklu yapıyı, psikoloji araştırmaları için denence sınama bağlamında en iyi desteklediği bilinen tam tanımlanmış model geçerlemesi kullanılmıştır. İlişkileri ve lineer yapı temelindeki etkileşimi görmek üzere de korelasyonel tabanlı analiz yöntemlerine yer verilmiştir. Başlangıç uygunluğunu görmek ve destekleyici anlamda değerlendirmelerde bulunmak amacıyla betimsel işlemlere yer verilmiştir.

310. Araştırma Grubu (Çalışma-I)

Araştırmanın grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma-I için 700 üniversite öğrencisine ilgili ölçme araçları uygulanmıştır. Ön veri analizleri ve homojenlik testi sonucunda 650 cevaplayıcıya ait ölçümler üzerinde işlemler gerçekleştirilmiştir. KTÜ Fatih Eğitim Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, Trabzon Turizm Meslek Yüksekokulu ve Trabzon Meslek Yüksek Okulunda öğrenimlerini görmekte olan öğrenciler araştırma grubunu oluşturmuştur. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine ilişkin bazı demografik bilgiler Tablo 1’de verilmektedir.

Tablo : 1
Çalışma-I’e İlişkin Bazı Demografik Bilgiler

<i>Değişken</i>	<i>Dağılım</i>				
Yaş	Ort.	Ss			
	20,8	2,3			
Cinsiyet	Kız (%)	Erkek (%)	Toplam		
	345 53,1	305 46,9	650		
Sosyo Ekonomik Düzey	Düşük (%)	Orta (%)	Yüksek (%)		
	42 6,4	586 90,1	22 3,5		
Sınıf Düzeyi	(I)	(II)	(III)	(IV)	(V ve üstü)
	190	166	139	103	52
İkamet Edilen Yer	Köy	İlçe	Şehir	B.Şehir	
	163	234	168	84	
Fakülte	Eğitim F.	İİBF	TTMY	TMYO	
	428	148	47	27	

311. Ölçümler

Sosyal kaygı yaşayan üniversite öğrencilerini Çalışma-II' ye alınmalarına karar verebilmek için Sosyal Kaygı Ölçeği (SAÖ), Streste Başa çıkma Becerileri Envanteri (SBTE), Minnesota Çok Boyutlu Kişilik Envanteri (MMPI) Sosyal Kaçma Alt Skalası, Belirti Tarama Listesi (SCL-90), Kontrol Algısı Ölçeği, Sosyal Öz Yeterlik Ölçeği (SÖZYE), Problem Çözme Becerileri Envanteri (PÇE), Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İncinebilirlik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçme araçları ile elde edilen sonuçların yanında DSM-IV Sosyal Kaygı kriterleri nitel değerlendirme ölçütleri ile birlikte kullanılmıştır. Belirtilerin yaklaşık 2 yıl süre ile deney ve kontrol grubu üyeleri tarafından rahatsızlık uyandıracak düzeyde yaşanıyor olmasına dikkat edilmiştir. DSM-IV kriterleri gözetilerek katılımcılarda belirgin şekilde tanımlanabilecek Agorafobi ve Panik Atak belirtilerinin bulunmamasına dikkat edilmiştir. Ayrıca çalışma ve kontrol grubunu oluşturan tüm üyelerin daha önce düzenli psikolojik yardım ve ilaçla yardım almamış olması önemsenmiştir.

Çalışma-I için kullanılan ölçme araçları ön test ve son test olarak kullanılmıştır. Aynı ölçme araçları üç ve altı aylık izleme çalışmaları için de kullanılmıştır.

312. Tanımlamaya Dönük Araç

Bilgi toplama formunda yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, sınıf, anne ve babanın eğitim düzeyi, akademik başarı gibi bilgileri toplamaya dönük sorulara yer verilmiştir. Bilgi toplama sürecinde üniversite öğrencilerinin kimlik bilgileri de toplanmıştır. Bunun nedeni daha sonra gerekli görülen öğrencilerle temas kurabilmektir.

313. Teşhise Dönük Araçlar

3130. Sosyal Kaygı (Anksiyete) Ölçeği (SAÖ)

Ölçek ÖZBAY-PALANCI (2001), tarafından üniversite öğrencilerinin yaşadığı "sosyal kaygı" içerikli sorunları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Üniversite öğrenci popülasyonuna yönelik kullanışlılığa sahip olacak şekilde geliştirilen ölçek, üniversite öğrencilerinin sosyal durumlara uygun becerilerini ve bu durumlarda oluşabilecek kaygılarını ölçebilecek yapıda hazırlanmıştır. Test kriter ve yapı geçerliğine tabi tutulmuştur. Kriter geçerliği için SCL-90 ölçeğinin ilgili dört alt ölçeği ve MMPI Sosyal

içedönüklük alt testi kullanılmıştır. Yapı geçerliğine yönelik faktör analizi sonucunda 30 maddelik üç faktörlü bir test yapısı oluşmuştur. Faktör analizi SPSS FACTOR (SPSS 10.0/WINDOWS) ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan faktör analizinde faktörlenebilirlik değişik yöntemlerle incelenmiştir. İlk olarak bütün maddeler arasındaki korelasyon matrisleri incelenmiş ve uygunluk aranmıştır. Örneklem uygunluğu ve Sphericity testleri gerçekleştirilmiştir. KMO örneklem uygunluk katsayısı .90, Barlett Sphericity 3644.58 ile $p<.001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Yapılan ilk faktör analizinde döngüsel metot kullanılarak faktör çözümlemesinin birden büyük öz değerleri grafikleme yöntemiyle (scree test) maksimum manidar faktör sayısı incelenmiştir. Uygunluk gösteren ve açıklanabilir faktör sayısının üç olduğu belirlenmiştir. Varimax rotasyon faktör çözümlemesinin sonuçlarıyla elde edilen bu üç faktör (1) sosyal kaçınma, (2) kritize edilme kaygısı ve (3) bireysel değersizlik duygusu olarak adlandırılmıştır. Üç faktörün açıkladığı toplam varyans % 32.9 'dur.

Sosyal Kaçma: Bu faktör Sosyal ilişkilerden kaçınma, iletişim kurma isteksizliği, sosyal etkileşim kaygısı, konuşma güçlüğü, kalabalığa karışma, otorite kaygısı yaşama, görünme ve gözlenme sorunları gibi sosyal kaygı bağlamında ele alınabilecek çeşitli durum ve semptomları içermektedir. Toplam varyansın 22.3'ünü açıklayan faktör 12 maddeden oluşmuştur.

Kritize Edilme Kaygısı: Kendini kontrol etme çabalarının fazlalığı, hatalı davranmaktan korkma, küçük düşme, reddedilme kaygısı gibi kaygıları içeren bu faktör toplam varyansın 6.2'sini açıklamaktadır.

Bireysel Değersizlik Duygusu: Kendini değersiz hissetme, kendinden memnun olmama, başkasından yardım alamama, başarısızlık kimliği, eleştiri ve kişisel özelliklerini kabul etmeme gibi içerikleri yansıtan faktör varyansın 4.4'ünü açıklamaktadır.

Testin kriter geçerliği için kullanılan MMPI Si alt testi ile $r=.43$, $p<.001$, SCL alt testlerinden kişiler arası ilişkilerde duyarlılık alt testi ile, $r=.51$, $p<.001$, kaygı testi ile, $r=.25$, $p<.01$, fobik kaygı alt testi ile $r=.36$, $p<.001$, depresyon alt testi ile $r=.40$, $p<.001$ düzeyinde kuramsal açıklamaya uygun pozitif lineer ilişkilerin bulunduğu görülmüştür.

Güvenirlik hesaplamaları ile dağılıma ilişkin uygunluğun elverişliliği analiz edilmiştir. Yapılan varyans analizi sonucunda $F=68.58$, $p<.001$ düzeyinde sonuç anlamlı

bulunmuştur. Güvenirlik hesaplamaları için test içi tutarlılık yöntemi ile hesaplanan Cronbah Alfa değeri .89'dur. Test likert tipi 0-4 aralığında beşli derecelendirmeye sahiptir. Alınan puanların yükselmesi SK düzeyinin yükseldiğini göstermektedir (ÖZBAY-PALANCI, 2001, s. 31).

Bu araştırma kapsamında toplanan 650 öğrenciye ait SAÖ verileri üzerinde ölçeğin güvenirlik puanı, test iç tutarlık yöntemiyle yeniden hesaplanmıştır. Ölçek geliştirildikten yaklaşık üç yıl sonra başka bir önreklam üzerinde gerçekleştirilen işlem sonucunda Cronbah Alfa değeri .88 olarak hesaplanmıştır.

3131. Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)

Orijinali ÖZBAY (1993) tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan stresle başa çıkma yolları ölçeğidir. Yine ÖZBAY-ŞAHİN (1997), tarafından testin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Geliştirilen bu testin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma çabalarına ölçmeye yöneliktir. Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda 56 maddelik orijinal başa çıkma ölçeğinden 43 madde 6 faktör altında toplanmıştır. Test 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiştir. Faktör analizi ile belirlenen 6 faktör aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyo-kimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma olarak adlandırılmıştır. Yapı faktör analizinin yanında ölçüt geçerliği de benzer ölçek yardımı ile testin geçerliğine ilişkin bulgular elde edilmiştir. ŞAHİN-DURAK (1995), tarafından Türkçe'ye uyarlanan Stresle başa çıkma tarzları ölçeği ölçüt olarak alınmıştır. S.B.T.Ö ile S.B.T.E arasında genel olarak .54 ($p<.001$) düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. Testin güvenirlik hesapları Cronbah Alfa iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Testin genel güvenirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Alt test içerikleri aşağıda sıralanmıştır:

Aktif Planlama: Daha çok aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematigi içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemleri kapsayan 10 maddeden oluşmaktadır.

Dış Yardım Arama: Sosyal desteğe başvurma iki açıdan söz konusu olabilmektedir. Bunlar somut çözüme yönelik (enstrümental) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım

arama eğilimidir. Bu alt ölçek yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta ölçümünü amaçlayan 9 maddeden oluşmaktadır.

Dine Sığınma (Dine Yönelme): Bu faktör altında toplanan maddeler daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır. Bu faktör 6 madde ile temsil edilmektedir.

Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel): Kaçma-Soyutlama iki boyutlu olarak faktöriyel yapıda yer almıştır. Bu maddeler kişinin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır ve 7 maddeden oluşmaktadır. Stres veren etkiyle aktif başa çıkmaktan çok duygusal anlamada kişinin kendisini değiştirmeye yönelik yaptığı işlemleri içermektedir.

Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal): Bu boyut duygusal-eylemsel kaçma ve soyutlamadan farklı ve pasif bir başa çıkma stratejisi olarak metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilebilir. Sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi biyokimyasal bu boyut kapsamındaki başa çıkma yollarıdır. Faktör 4 madde ile temsil edilmektedir.

Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma: Problemin kabul edilip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranmasıdır. Bu alt ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve başa çıkmada kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işlemde çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır.

3132. MMPI Sosyal İçedönüklük Alt Testi SK Skalası

Sosyal İçedönüklük (Si) alt testi standart MMPI profiline sonradan eklenmiş bir alt testtir. İçedönüklük ve dışadönüklük üzerinde çok çalışılmış bir kişilik boyutudur. Bu alt test içedönüklüğün yalnızca bir boyutunu, sosyal ilişkilerdeki içedönüklüğü ölçmeyi amaçlamaktadır. Diğer alt testlerden daha farklı olarak geliştirilmiştir. Psikiyatrik ve normal popülasyon için alt test Si'den alınan yüksek puanlar benzer şekilde tanımlanır. Sosyal olarak içedönük, utangaç ve geri çekilmiş kişiler olarak değerlendirilir. Alt test Si 70 maddeden oluşmaktadır. 26 madde alt test Si'ye özgüdür. Diğer maddeler Depresyon ve Psikasten testleri ile paylaşılmaktadır. Psikiyatrik hastalarda test korelasyonu 1-2 gün aralarlar .80- .88, bir yıllık arayla .63- .64'tür. 41 ayrı çalışmada iç tutarlılık .81

bulunmuştur (CEYHUN-ORAL, 1998, s. 17). Sosyal Kaçınma Skalası 14 madde ile bu alt test içerisinde temsil edilmektedir. 1975 yılında Serkownek tarafından normal bireylere patolojinin tanımlandığı gruba karşılaştırmalı olarak uygulanarak boyut test edilmiştir. Normal sayılabilmeye ilişkin T skoru 45-59 ranj aralığı olarak alınmıştır. Orta düzey için 60-69, yüksek düzey için 70 ve üstü T skoru kabul edilmiştir. Yüksek puan almak sosyal ilişkilerden rahatsız olma ve diğerleriyle birlikte olmaktan kaçınma durumu olarak yorumlanmıştır (GREENE, 1980, s.242).

3133. Belirti Tarama Listesi (SCL-90) Kişiler arası Duyarlılık Alt Testi

Belirti tarama listesi kendini değerlendirme türü bir tarama aracı olup 1977 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesinde dört temel amaç tanımlanmıştır. Birincisi “görünüşte” normal bireylerde belirti düzeyini bulma, ikincisi belirti düzeylerindeki değişimleri değerlendirme, üçüncüsü klinik yordamalara yardımcı olma ve dördüncüsü psikiyatrik hastaları DSM-III tanı gruplarına yerleştirmede kolaylık sağlamadır. Bu ölçek 90 maddeden oluşmaktadır ve her bir madde 5’li likert tipi derecelendirmeye cevaplanmaktadır. DAĞ (1989), Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) alt ölçekleri ile SCL-90’ın genel endeksleri arasında yaptığı geçerlik çalışmasında kriter bağımlı geçerlik katsayılarının .59 ile .77 arasında olduğunu belirtmiştir. Güvenirlik çalışmasında ile Cronbah Alfa değerini .90 bulunmuştur. Araştırmada kullanılan kişiler arası duyarlılık alt testi; kişinin diğer insanlarla karşılaştığında kişisel yetersizlik ve küçüklük duygularına kapılarak geri çekilme, kişiler arası ilişkilerde kendini küçük görme, rahatsızlık hissetme ve olumsuz beklentiler taşımak gibi durumlar üzerinde odaklanılır. Ölçek 9 maddeden oluşmaktadır. Testin MMPI alt ölçekleri ile kriter bağımlı geçerlik katsayısı .64, test iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .86’dır.

3134. Kontrol Değerlendirme Ölçeği (KDÖ)

ÖZBAY-PALANCI (1999/b), tarafından, kişilerin hayali olarak verilen stres durumlarına yönelik kişisel kontrol edebilirlik algılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek BANDURA (1982), SKINNER (1996) ve LAZARUS-FOLKMAN (1984), tarafından sunulan kuramsal tabanla örtüşecek şekilde hazırlanmıştır. Teste ilişkin maddeler önemli bir kişinin ölümü ya da kaybına yönelik stres, sınav stresi, sosyal etkileşim stresi, aileden ayrı yaşama, ekonomik darboğaz, sosyal reddedilme, güçlü ve önemli kişiler karşısında konuşabilme, aile içi huzursuzluklar gibi durumların oluşturduğu

stres uyaranlarını kapsamaktadır. Test maddeleri, fazla stres verici olarak görülen durumlardan daha az stres verici durumlara doğru dizilmiştir. Test içi ve test tekrar test güvenilirlik ölçümleri istatistiksel olarak sırasıyla .74 ve .71 bulunmuştur. Testi alan kişilerden her bir durumun kendilerinde oluşturabileceği etkileri kontrol edebilirlik açısından likert tipi ölçekle 1'den 7'ye doğru sıralaması istenmiştir (Hiç kontrol edememden, tamamen kontrol edebilirime doğru). Testten elde edilen puan kişinin genel olarak strese yönelik kontrol edebilirlik algısını vermektedir. Puanların yüksekliği kontrol edebilirlik algısının yüksekliğini göstermektedir.

3135. Problem Çözme Becerileri Envanteri (PCBE)

Bireylerin problem çözme becerilerinde kendilerini algılama biçimlerini görmek üzere geliştirilmiştir. HEPPNER-PETERSON (1982), tarafından geliştirilen orijinal form, ŞAHİN-HEPPNER (1993), tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir uygulamayla Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yapı geçerliği işlemleri sonucunda aceleci yaklaşım, düşünen yaklaşım, kaçınan yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve planlı yaklaşım olmak üzere 6 faktör bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik işleminde Beck Depresyon Envanteri ile arasındaki korelasyon .33 ve STAI-T toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı ise .45 olarak bulunmuştur. İç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilen güvenilirlik işleminde Cronbah Alfa katsayısı .88 bulunmuştur. Yarıya bölme güvenilirliği ile gerçekleştirilen işlemde elde edilen güvenilirlik katsayısı $r = .81$ bulunmuştur. Ölçek 1-6 arasında likert tipi derecelendirmeye sahiptir (SAVAŞIR-ŞAHİN, 1997, s. 82).

3136. Sosyal Öz yeterlilik Algısı Ölçeği (SÖZYE)

Ölçeğin orijinali SMITH-BETZ (2000), tarafından geliştirilmiştir. Ölçek üniversite öğrencileri ve ergenlerin geniş bir sosyallik tanımlaması içerisinde sosyal öz yeterlik algılarını ölçebilmeyi amaçlamaktadır. Sosyal öz yeterlik algısı ölçeği (SÖZYE) 25 maddelik bir ölçek olup, sosyal etkileşim, arkadaşlık ilişkileri, sosyal girişkenlik, kalabalık önünde rahat olabilme, gruba katılabilme ve sosyal destek/yardım sunabilme gibi boyutları içerecek yapıda hazırlanmıştır. 5'li likert tipi derecelemeyle sahip ölçekten yüksek puan almak sosyal öz yeterlilik algısının yükseldiğine işaret etmektedir.

Bu tez çalışması kapsamında Sosyal Öz-Yeterlik Algısı Ölçeğinin Türkçe adaptasyon çalışmasını gerçekleştirilmiştir. Ölçeği adapte etmeye ilişkin gerekli izin ve ölçeğin orijinali alındıktan sonra tercüme işlemleri gerçekleştirilmiştir. Karşı tercüme işlemleri uzmanlarca yürütülerek ölçek kriter geçerliği için kullanılacak ölçeklerle birlikte 580 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Yapı ve kriter geçerliğine uygun işlemler çerçevesinde kriter geçerliği için Kontrol algısı ölçeği (ÖZBAY-PALANCI, 1999/b, s. 62) ve Sosyal Kaygı Ölçeği (ÖZBAY-PALANCI, 2001, s.31) kullanılmıştır. Yapı geçerliğine yönelik gerçekleştirilen işlem sonucunda orijinali 25 madde olan ölçeğin 25 maddesi bir faktör altında korunarak varyansın 44.2'sini açıkladığı görülmüştür. Likert tipi 1-5 aralığında kendimi bu durumda hiç güvenli hissedemem den tamamen güvende hissedime doğru sıralanan derecelendirme ile ölçek yüksek puanla sosyal öz yeterlik algısının yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin orijinalinde de olduğu gibi sosyal kaygı ile orta düzeyin üstünde negatif lineer korelasyon $r = -.59, p < .001$ bulunmuştur. Öz-yeterlik kavramını tanımlamaya yönelik teorik tabanla uyumlu olacak şekilde kontrol algısı ile orta düzeyin üstünde pozitif lineer $r = .40, p < .001$ korelasyon gözlenmiştir. Testin güvenilirliği maddeler arası iç tutarlılık yöntemi ve test tekrar test yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. İç tutarlılık yöntemi ile Cronban Alfa güvenirlik katsayısı .89 bulunmuştur. Dört ay sonra gerçekleştirilen güvenirlik hesaplamalarında tesadüfen seçilen yüz kişilik gruptan elde edilen korelasyon $r = .68, p < .001$ düzeyinde anlamlı bir tutarlılık göstermiştir. SÖZYE olarak kısaltılan ölçek araştırma kapsamında ilgili değişkenlerle bilgi toplamaya yardımcı amacıyla birlikte kullanılmıştır.

3137. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (MTÖ)

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin orijinali HEWIT-FLETT (1991), tarafından geliştirilmiş olup üniversite öğrencileri için Türkçe uyarlama çalışması ORAL (1999), tarafından gerçekleştirilmiştir. 45 maddelik orijinal ölçek, kendine yönelme, başkasına yönelme ve sosyal kurallara yönelik mükemmeliyetçilik olacak şekilde üç boyutludur. Bu araştırma için sosyal kurallara yönelik mükemmeliyetçilik alt testi kullanılmıştır. 45 madde ve üç boyut korunarak hazırlanan Türkçe form 7'li likert tipi ölçme sistemine sahiptir. Üç faktörün açıkladığı toplam varyans %31 güvenirlik hesaplamaları tüm test için $\alpha = .86$ bulunmuştur (ORAL, 1999, s.73).

3138. İncinebilirlik Ölçeği (İÖ)

SINCLAIR-WALLSTON (1999), tarafından geliştirilen psikolojik incinebilirlik ölçeği; strese yaşamaya neden olan olumsuz tepkileri hazırlayan bilişsel boyutu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. ÖZBAY-ERÖZKAN (2003), tarafından Türkçe adaptasyonu gerçekleştirilmiştir. Ölçek kişiler arası ilişkilerde uyumu bozucu bilişsel tepkiler, başa çıkma süreci, fiziksel ve psikolojik iyi olma durumunu etkileyecek temel incinebilirlik durumlarını yansıtmaktadır. Ölçeğin kapsam geçerliği algılanan çaresizlik, olumsuz duygu durumu, uyum ve başa çıkma ve fiziksel hastalık aktiviteleri ile pozitif korelasyon, olumlu duygu durumu, yaşam memnuniyeti, algılanan sosyal destek ve kişisel başa çıkma kaynakları ile negatif korelasyonlar göstermiştir. Test içi tutarlılık katsayısı $\alpha=.73$ bulunmuştur. 6 maddeden oluşan ölçek 5 'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir.

314. DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri

Uygulanan ölçeme araçlarının yanı sıra DSM-IV kriterleriyle değerlendirme yapılmıştır. DSM-IV'ün en önemli özelliklerinden birisi, tanısal yargıların güvenilirliğini artırmak üzere tanı ölçütleri sağlıyor olmasıdır (APA, DSM-IV, 2000, s. 2). Sosyal anksiyeteli bireylere yardım sürecinde belirtileri daha etkili tanımlayabilmek için DSM kriterlerini diğer ölçümlerle birlikte gözetmek gereklidir (DUGAS ve diğerleri, 2003, s. 822; MATTICK-PETERS, 1998, s. 253; STEMBERG ve diğerleri, 1995, s. 530; TSCHACHER-JACOBHAGEN, 2002, s. 60).

315. Çalışma-I'e İlişkin İşlem Aşamaları

Araştırmanın işlem sıralaması üç temel boyutu içermektedir. Bunlardan birincisi, araştırmada kullanılacak Sosyal öz yeterlilik algısı ölçeğinin Türkçe adaptasyonu gerçekleştirilmektir. İkinci aşamada betimsel çalışmaya yönelik veri toplama, analiz etme ve yorumlama işlemleri, üçüncü aşamada ise uygulama çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Uygulama işlemleri için ikinci aşamada geliştirilen betimsel modelden yararlanılmıştır. Gerçeklik terapisinin kuramsal ve uygulamalı bilgileri model ile test edilen verilerle sosyal kaygıya yardım sunmak amacıyla bütünleştirilmiştir.

Araştırmacı doktora eğitimi süresince sosyal kaygıyı açıklama ve yardım sunmaya yönelik gerçekleştirdiği değişik araştırma verilerini mevcut çalışmaya katkı sağlayacak

şekilde bütünleştirmiştir. Sosyal Kaygı ölçeği geliştirme çalışması tamamlanmış ve değişik durumlarda gerçeklik terapisi ile yardım sunabilmeye yönelik modeller incelenmiştir. Sosyal öz yeterlik ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması bitirilince kullanılması uygun görülen diğer ölçeklerle birlikte 700 adet çoğaltılarak Çalışma-I için veri toplama işlemleri tamamlanmıştır. Çalışma-I'e ait veriler KTÜ Merkez ve Söğütü kampüsleri, öğrenci yurtları, Turizm ve Trabzon Meslek Yüksek Okullarında öğrenim görmekte olan öğrencilerden edinilmiştir. Geri dönen ölçekler ve verilerin uygunluğu incelenerek Çalışma-I'in 650 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmesine karar verilmiştir.

316. Veri Analizleri (Çalışma-I)

Araştırmanın veri analiz işlemleri, çalışmanın tüm değişkenlerini irdeleyici ve ana hipotezleri test edici yönde belirlenmiştir. Model geliştirmek amacıyla kullanılacak veriler, çok yönlü veri analiz yöntemleriyle analiz edilmiştir. Ayrıca Çalışma-II'nin içeriğini desteklemeye yönelik sınamalar gerçekleştirilmiştir.

Çalışma-I için LISREL 8.5 Profesyonel ve SPSS/WINDOWS 10.0 paket programları kullanılmıştır. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) hesaplamaları ve Path Diyagramı LISREL 8.5 Profesyonel ile gerçekleştirilmiştir. Tanımlayıcı istatistik, homojenlik ve lineerlik sınamaları, korelasyon, hiyerarşik çok yönlü regresyon analizi, t testi ile faktör analizi SPSS/10.0 paket programı yardımıyla yürütülmüştür. Analizler için en düşük anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

3160. Yapısal Eşitlik Modeli

Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) ölçülen ve gizil değişkenler arasındaki “nedensel” ilişkileri sınamada kullanılan kapsamlı ve çok yönlü işleyen bir istatistiksel yaklaşımdır (ANDERSON-GERBING, 1998, s. 411; BYRNE, 1998, s. 3; BURNS-HOEKSEMA, 1992, s. 441; COLE-MILSTEAD, 1989, s: 412; DUNKLEY ve diğerleri, 2000, s. 437-450; DeSHON, 1998, s.412; GONZALEZ-GRIFTIN, 2001, s. 258; HOYLE-SMITH, 1994, s.429; HOMER-KAHLE, 1998, s.638; JACCARD-WAN, 1995, s. 348; MARSH ve diğerleri, 1994, s. 457; PRING ve diğerleri, 1996, s.166; PING, 1996, s. 166; SILBERG ve diğerleri, 1994, s. 56; SÜMER, 2000, s.49-74; WANG ve diğerleri, 1997, s. 250).

YEM iki önemli uygulama prosedürü içerir. Bunlar: (1) yapısal eşitleme ile nedensel ilişkileri göstermek (regresyon, confirmatory faktör analizi temelli), (b) teoriye bağlı geliştirilen modeli figürleştirerek (path) kavramların ilişkilerini açıklamaktır (BYRNE, 1998, s.3; 1994, s. 289-311; MARSH, 1998, s.47; 1987, s. 17-19). YEM'in geleneksel yöntemlere olan üstünlükleri nedeniyle, sosyal bilimciler arasında son yıllarda model sinama ve veri analizlerinde kullanılmasına yönelik ilginin arttığı gözlenmektedir. Davranış bilimlerinde birçok yapının direkt ölçülmesi ve gözlenebilmesine yönelik geleneksel yöntemin taşıdığı güçlükler bilinmektedir (JÖRESKOG-SÖRBOM, 2001, s. 1-8).

YEM'in özellikle kendini ifadeye (self-report) dayalı ölçümlerle elde edilen verileri açıklamaya, yardımcı göstergelerin (indicator) içeriğe yönelik tahminde bulunmaya yardımcı açıklamalar sunduğunu kabul edilir. YEM'in gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki ilişkilere sınavan bir kapsam sunmaktadır. Geleneksel yöntemler karmaşık ilişki örüntüsüne sahip olan ve özellikle çok sayıda aracı (mediator) ve biçimlendirici (moderator) değişken içeren modelleri sınamada yetersiz kalmaktadır. YEM'in en önemli üstünlüğü ise, görece ölçüm hatalarından arınmış olan gizil (latent) değişkenler arasındaki ilişkileri hesaplama ve yordama kapasitesine sahip olmasıdır (BYRNE, 1994, s. 289-295; BYRNE, 1995, s. 53; HOYLE, 1995, s. 13; MARSH, 1987, s.18; MARSH, 1988, s. 570; MARSH, 1989, s.47; SÜMER, 2000, s. 49-71).

YEM kullanımı ölçüm işlemleri için kullanılan dil ve tanımlamaları bilmekle ilişkilidir. $Data = Model + Hata$ açıklaması içerisinde Exploratory Faktör Analizi (EFA) ve Confirmatory Faktör Analizi (CFA) temelli modelleme işlemleri temel veriler üzerinde yürütülür. Bu dili kullanan ve farklı işlemleri gerçekleştirebilen bilgisayar programları olmakla (AMOS, EQS, LISCOMP, CALIS, RAMONA, SEPATH) birlikte yaygın olarak kullanılan program LISREL'dir. Model sınavının yanında değişik kullanım boyutları da bulunan programın farklı versiyonları bulunmaktadır. Kullanım pratikliğine sahip bulunan paket programının doğru kullanımı kullanımı için dikkatli davranılması gerekmektedir.

YEM için kullanılan ve matrisleri tanımlayan semboller ve bilgisayar programındaki karşılıkları Tablo 2 'de verildiği gibidir.

Tablo :2

YEM Yapı Matrisleri ve Tanımlayıcı Program Sembolleri

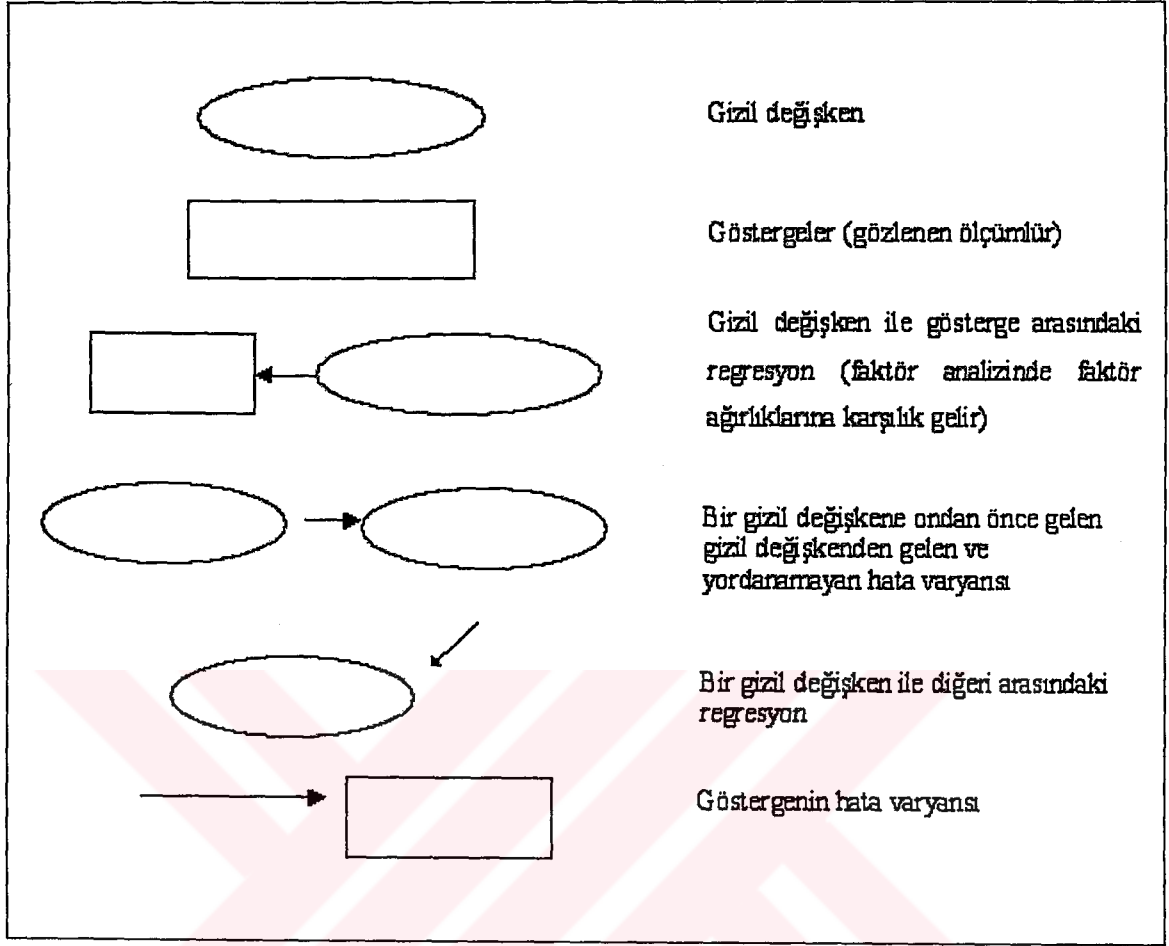
Latin Harf	Matrix	Matrix Element	Program Kodu	Matrix Tipi
Ölçülen Model				
Lambda-X	Λ_x	λ_x	LX	Regresyon
Lambda-Y	Λ_y	λ_y	LY	Regresyon
Theta delta	θ_δ	θ_δ	TD	Var/cov
Theta epsilon	θ_ϵ	θ_ϵ	TE	Var/cov
Yapısal Model				
Gamma	Γ	γ	GA	Regresyon
Beta	β	β	BE	Regresyon
Phi	Φ	ϕ	PH	Var/cov
Psi	Ψ	ψ	PS	Var/cov
Xi (ya da Ksi)	---	ξ	---	Vektör
Eta	---	η	---	Vektör
Zeta	---	ζ	---	Vektör

Var/cov = Varyans/Kovaryans

Kaynak: BYRNE, 1998, s. 13

Yapı matrislerinin açılımı; BE: Gizil bağımlı değişkenler arasındaki yordayıcı regresyon katsayısı, GA: Gizil bağımsız değişkenlerin yordayıcı bağımlı değişkenlerin regresyon katsayıları makrisi, LX: Gizil bağımsız değişkenlerin yordadığı ölçülen bağımsız değişkenlerle (göstergelerle) ilişkili katsayıların matrisi, LY: Gizil bağımlı değişkenlerin yordadığı ölçülen bağımlı değişkenlere (göstergelere) ilişkin katsayıların matrisi, PI: Gizil bağımsız değişkenler arasındaki kovaryans matrisi, PS: Bağımlı gizil değişkenlere ilişkin hataların kovaryans matrisi, TD: Gizil bağımsız değişkenlerin yordadığı ölçülen bağımsız değişkenlerin (göstergelerin) hatalarına ilişkin kovaryans matrisi, TE: Gizil bağımlı değişkenlerin yordadığı ölçülen bağımlı değişkenlerin (göstergelerin) hatalarına ilişkin kovaryans matrisi olarak tanımlanır (BYRNE, 1998, s.3; SÜMER, 2000, s. 49-71).

LISREL ile çizilen path diyagramlarındaki şekillerin, okların ve sembollerin belli anlamları vardır. Şekil 2 'te path diyagramları ile ilgili çizimlerin anlam karşılığı verilmiştir.



Şekil : 2

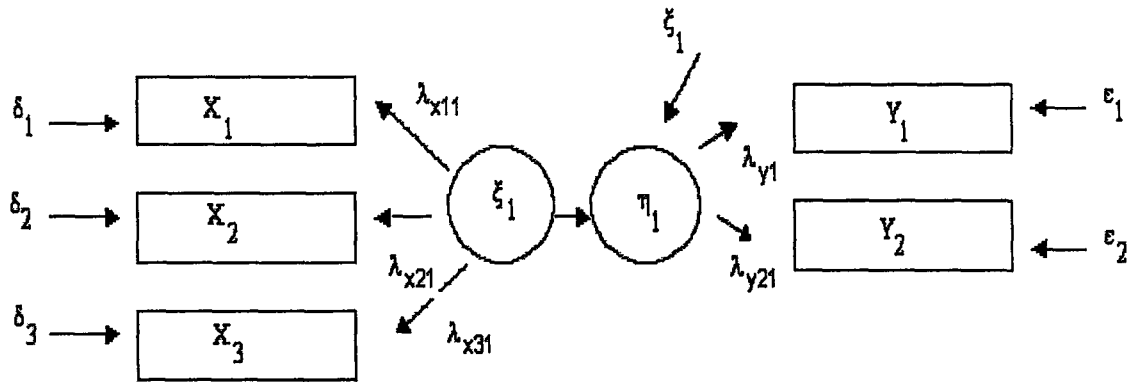
Path Diyagram Sembolleri

Kaynak: BYRNE, 1998, s. 15

YEM kullanılarak model sınaması; (a) model betimleme, (b) parametreleri tanımlama, (c) bunları hesaplama, (d) modelin eldeki verilerle uyumunu sınama ve (e) son olarak gerektiğinde modifikasyonlar yapma şeklinde beş aşamalı bir süreçtir. Bu süreç her zaman bir modelin betimlenmesiyle başlar. YEM genellikle bir kuram temelinde üretilmiş denencelere göre değişkenler arasındaki ilişkilerin betimlendiği modellerin sınanmasında kullanılmaktadır. Değişkenler gizil değişkenler ve gözlenen değişkenlerden oluşturulur. YEM kapsamında göstergeler en az iki değişken tarafından açıklanır. Bir anlamda YEM’de betimleme, modele dahil edilen değişkenler arasındaki ilişkileri çok yönlü ve tüm parametreleri kullanarak, aynı anda ayrıntılı olarak açıklama anlamına gelir.

YEM betimlenmesinde gizil değişkenler gizil değişkenler arasındaki ilişkilere dair parametrelerin yanı sıra modelde yer alan bütün gösterge değişkenlerin ve hatta varyansların betimlenmesi gerekir. YEM bu anlamda şekil çizimi ile ilişkili bir gösterime sahiptir. Gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin yanı sıra bütün değişkenler, hata varyansı ve göstergelerin faktör ağırlıkları modelde yer almaktadır. Geleneksel olarak YEM’de gizil değişkenler elipslerle ya da köşeleri ovalleştirilmiş dikdörtgenlerle gösterilmektedir. Göstergeler ise kareler ile gösterilir. Gizil değişkenler arasında tek yönlü ve çift yönlü oklarla gösterilmiş parametrelerin yanı sıra tek yönlü parametrelerin de hesaplanması gerekir. Bir modeldeki bütün parametrelerin betimlenmesinin ardından istenilen kovaryans matrislerinin hesaplanması ve modelin sınanması ancak önerilen modelin tanımlanması ile mümkündür. Modeldeki her bir parametre için tek bir sayısal çözüm ya da sayısal bir değer verilebilmelidir.

Lisrel ile çizilebilecek örnek bir YEM modeli (path diyagramı) Şekil 3 ‘te verildiği gibidir. Özellikle YEM’in EFA ve CFA için de tanımlanmış özel parametreleri ve diyagram yapıları mevcuttur (ANDERSON-GERBING, 1984, s. 155-157). Fakat bu araştırma içeriğinde bunlara ilişkin uygulama gerçekleştirilmediğinden ayrıntılı bilgi verilmemiştir .



Şekil : 3

LISREL Yapısal Eşitleme Modeli

Kaynak: BYRNE, 1998, s. 14

YEM kullanımı ile ilgili üç modelden bahsedilebilir. Bunlar;

- (I) Mutlak doğrulayıcı modelde araştırmacı sadece bir tek model oluşturur ve bu modelin veriye uygunluğunu test eder. Model veriye uygun ve yorumlanabilir sonuçlar üretmişse dayandığı denence ya da yapı desteklenmiş sayılır. İstatistiksel uyum değerleri modelin desteklenmediğini gösterirse yeni veya alternatif bir model sınınmaz.
- (II) İkinci modelde ise veriye ve denenceye en uygun model elde edilinceye kadar eldeki model sistematik olarak sınınmır. Bu aşamada her bir aşamadaki parametreler sabitlenerek ya da serbest bırakılarak en iyi uyum indekslerine sahip olan model üretilmeye çalışılır. Bu işlem esnasında önerilecek değişikliklerin ve sınıma işlemlerinin kuramsal bir açıklamasının bulunması önemlidir. Model modifikasyonunun bu şekilde gerçekleştirilmesi işlem mantığı için gereklidir.
- (III) Son modelde ise alternatif modeller arasında karşılaştırmalar yapılır. Bu yaklaşımda araştırmacı genellikle belirli kuram ya da kavramsallaştırmalar temelinde önceden birden fazla model önerir ve bu modellerin aynı veri üzerinde karşılaştırılır. Bu modeller literatürdeki tutarsız bulguları aydınlatmak üzere kurgulanmış alternatifler ya da farklı kuramların üstünlükleri bakımından karşılaştırılmış modeller olabilir (SÜMER, 2000, s. 49-74).

Tam tanımlanmış bir modelin bütün parametreleri ölçmüş olması gereklidir. Tanımlanmış gizil değişkenler, göstergeleri ve ara değişkenleri oklarla araştırma hipotezlerini ve sınıanan modelin nedenselliğini yansıtacak şekilde dizilmiş olması gerekir.

Tam tanımlanmış açık bir modele Şekil 4 örnek gösterilebilir. Örnek olarak sunulan modelde çocukların sosyal güvenlerinin nedenselliği açıklanmaya çalışılmıştır. Şekilde verilen kısaltmaların açılımı sıralanndığı gibidir; sosyal güven (SCONF), sosyal yeterlilik algısı (SSC), bu süreçte aile etkisi/aileye yönelik yorumlar (SSCF), okul akran etkisi (SC).

göstermektedir. Ayrıca Normlaştırılmış Uyum Endeksi (Normed Fit Index), NFI, Normlaştırılmamış Uyum Endeksi (Non-normed Fit Index) NNFI, Basamaklı Uyum Endeksi (Incremental Fit Index), IFI ve Karşılaştırmalı Uyum Endeksi (Comparative Fit Index), CFI yaygın olarak kullanılan endeksler arasındadır ve .90 ile 1.00 arasında bir değer almaları beklenmektedir.

Sonuç olarak gizil değişkenler arasındaki ilişkileri analiz etme kapasitesi ve ölçüm hatalarını kontrol ederken evren parametrelerine yakın değerler vermesi nedeniyle YEM'in kullanışlılığı ve kapsamlı sonuçlar sunabilmesi araştırmacıların ilgisini çekmektedir. YEM ile elde edilen veriler hesap sistemi içerisinde geleneksel yöntemlere benzemekle birlikte sadece bulguları kapsamlı olarak model dili kullanımı ile sunmaktadır. Diğer çok değişkenli istatistikler gibi YEM de bazı temel kuralların ve sayıtlıların karşılanması durumunda doğru kullanılabilen bir yaklaşımdır. YEM istatistiksel olarak nedensel modellerin sınanması için kullanılır. Modellemenin özündeki kurgulama araştırmacının oluşturduğu nedenselliklerdir. Ortaya çıkan "nedensel" sonuç model uyumu açısından desteklense de gerçekte böyle bir nedenselliğin "mutlak" olarak var olduğu anlamına gelmez. Bir modelde bağımlı ve bağımsız değişkenlerin yerini değiştirdiğimizde istatistiksel olarak kuramsal açıklaması bulunan, farklı bir model yine nedensel olarak desteklenebilir ve modelimiz doğrulanabilir. Model sınamaya yönelik bu kullanım elverişliliği ile YEM' in psikoloji kavramları üzerinde işlemsel elverişliliği bulunmaktadır (SÜMER, 2000, s. 49-74).

32. Deneyisel Desen (Çalışma-II)

Bu araştırma gerçek deneyisel desene uygun olacak şekilde hazırlanmıştır. Deneyisel desenler en az bir bağımsız değişkenin manipüle edildiği, kontrol düzenekli ve bağımlı değişkeni açıklamaya yönelik bir yapıyı tanımlanmalıdır (KERLINGER, 1986, s. 293). Gerçek deneyisel modellerde birden çok grubun kullanılması ve grupların yansız atama (örnekleme) ile oluşturulması esastır (KARASAR, 1994, s.97). Popülasyon içindeki her bir veri kaynağının, örnek gruba seçilmek için eşit şansa sahip olduğu, dolayısıyla belli büyüklükteki mümkün her bir örnek grup seçiminin de eşit olasılığa sahip olduğu işlemdir. Bu sebeple random seçimde tarafsızlık söz konusu olamaz. Herhangi bir faktörün veya eğilimin veri kaynağının hangisinin seçileceğini belirlemesi mümkün değildir. Çünkü random seçim bu işi yalnızca şansa bırakmıştır (ARIK, 1998, s. 261; BALCI, 2001, s.95).

Bu araştırmada deneysel işlemler; yansız seçilen iki gruba, (grup a + grup b), deneysel program dahilinde, ön test, son test, kontrol gruplu, 3 ve 6 ay takip modeli içerisinde yürütülmüştür. Çalışma-II'nin işlem deseni Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo : 3
Gerçek Deneysel Desen

		n Test		Son Test	Takip	Fark
Deney Grubu	R	O ₁	X	O ₃	O ₅ + O ₇	O ₃ , O ₅ , O ₇ – O ₁ , O ₃
Kontrol Grubu	R	O ₂	X	O ₄	O ₆ + O ₈	O ₄ , O ₆ , O ₈ – O ₂ , O ₄

Çalışma-II zaman, grup ve müdahale programı ile işleyen bağımsız değişkenlerin sosyal kaygı düzeyini düşürme üzerindeki etkilerini araştırmaya uygun olacak şekilde yapılandırılmıştır.

Gerçek deneysel desenler uygulama etkisini doğru şekilde açıklayabilmek için dış ve i geçerlik durumlarının gözetilmesini gerektirmektedir (ARIK, 1998, s. 297; BULDUK, 2003, s. 79; COOK-CAMPBELL, 1979, s. 37; KARASAR, 1994, s. 105; KERLINGER, 1986, s. 417). Dış geçerlik sosyal bilim araştırmalarında genellenebilirliğin gerçek dünya da oluştuğu doğal durumlarda ve geniş popülasyonlarda oluşma ihtimali ve sıklığı ile ilişkilidir (NACHMIAS-NACHMIAS, 1981, s. 92-100). Dış geçerliği yüksek tutabilmek amacıyla;

- Veri analizi yapabilmeye yönelik sınırlılığı azaltmak ve genellemeleri daha yeterli kılabilmek için aynı varsayımlara dayalı iki deney grubu oluşturulmuştur. Bu yöntemle deneysel (n) büyük tutulmaya çalışılmıştır.
- n test ölçümü ile uygulamaların başlaması arasında bir süre bırakılmasına (18 gün olarak gerçekleşmiştir) dikkat edilmiştir. Yaklaşık aynı süre deneysel çalışmanın bitimi ile son test arasında da uygulanmıştır. lm-tepki etkileşimi gerçek deneysel desenler için kontrol edilmesi güç bir faktör olarak tanımlanır (BULDUK, 2003, s. 85). Bu etki deneysel çalışmalar için kabul edilebilir sınırlar içerisinde en uygun düzeyde tutulmaya çalışılmıştır.

- Çalışmaya katılan üyelere uygulama süreci ve araştırmanın denenceleri hakkında bilgi verilmemiştir. Kontrol grubuna alınan bireylere de çalışmanın içeriği ve kontrol grubu kavramı hakkında bilgi verilmeden kısa süreli görüşmeler yapılmıştır. Bu çerçevede araştırmaya ilişkin özel bir eğilim geliştirmeleri engellenerek “Hawtorne Etkisi” azaltılmaya çalışılmıştır. Diğer bir amaç ise oluşabilecek etki düzeyinin gruplar için mümkün olduğu kadar telafi edilebilmesidir.
- Çalışma-I ile sıralanan bağımsız değişkenler belli bir sıralama ile sunulmak (within subject desing) yerine, gerçeklik terapisinin seçim ve kontrol teorisi tanımı içinde bir bütün olarak ele alınmış ve programa dahilinde yürütülmüştür. Programın etkisi bu anlamda bağımlı değişkene bağımsız değişken tatbik sıralaması ve yenilik özelliğini incelemekten daha çok bağımlı değişken üzerindeki etkiyi toplam davranış olarak ele almak yönündedir.
- Sosyal kaygının DSM-IV kriterleri kapsamında, kolay gözlenebilmesi, belirtilerinin denek ve uygulayıcı tarafından yer-durum-düzey bağlamında kolay incelenebilmesi, nitel gözlemleri kolaylaştırmıştır. Sonuçta bağımlı değişkene yönelik farklılaşmayı süreç içinde ve sonunda açıklayabilme şansı yükselmiştir. Bu durum yapaylık etkisi ile oluşabilecek davranış değişikliklerini de ayırtılabilmeye yardımcı olacak şekilde kullanılmıştır.
- Üç ve altı aylık tekrarlı takip çalışmaları yürütülmüştür.
- Ön test ve son test karşılaştırmalı deneysel ve istatistiksel kontrol uygulanmıştır.

İç geçerlik; değişkenler arasında bir ilişki ortaya çıkmışsa, bu ilişkinin sadece bağımsız değişkenin etkisinden veya sadece hipotezde belirtilen iki değişken arasındaki ilişkiden dolayı ortaya çıktığını ifade eder (ARIK, 1998, s. 301). İç geçerliği yüksek tutabilmek amacıyla;

- Deney öncesi ve sonrası, uygulama ve kontrol grubu benzer ölçme işlemlerden, ölçeklerden ve işlem sıralamasından geçirilmiştir.
- İç geçerliğe yönelik etkisi nedeniyle de ölçme araçlarının uygulanması ile uygulamaya başlama arasında belli bir süre bırakılmıştır.

- Deney süresi, çalışmaya alınan katılımcıların sorunlarını yaşadıkları süre ile oranlandığında büyük bir olgunlaşma etkisi doğuracak düzeyde değildir.
- Ölçme sonuçları hakkında katılımcılara bilgi verilmeyerek merkeze yönelme etkisinin giderilmesi amaçlanmıştır.
- Deneysel düşmeler göz önünde bulundurularak oryantasyon süresi sosyal kaygılı öğrencilerin grupta çalışma dirençleri gözetilerek kurgulanmıştır. Ayrıca gruplar bu gerekçeyle 12 kişi olacak şekilde oluşturulmuştur.
- Deneysel tedavi etkisinin yayılmasını önlemek amacıyla grup üyelerinin yapılan işlemleri farklı kişilerle veya dışarıda grup üyeleriyle paylaşmamaları istenmiştir. Uygulama süresince diğer uzmanlardan yardım alma, ilaç kullanma, sorunla ilgili ek okumalar yapma gibi süreci etkileyecek diğer değişkenlikler sabitlenmeye çalışılmıştır.
- İç ve dış geçerlik dengesinin bozulmamasına sıralanan işlemler gerçekleştirilirken dikkat edilmiştir

320. Deney Grubu (Çalışma-II)

Çalışma-II için araştırma grubu; Çalışma-I’den elde edilen bulgular sonucunda tespit edilen öğrencilerle, çalışmaya yönelik gerçekleştirilen duyurular sonucunda başvuruda bulunan gönüllü üniversite öğrencilerden oluşmuştur. Deneysel çalışmayı gerçekleştirmek için 2 ayrı grup oluşturulmuştur. Bu gruplar “Deney a” ve “Deney b” olarak adlandırılmıştır. İki grup oluşturmaktaki temel amaç bu tür çalışmalarda istatistiksel analizleri gerçekleştirebilmeye yönelik katılımcı sayısından kaynaklanan sınırlılığını azaltabilmektir. Deney grubundaki denek sayısı kadar kontrol grubuna da üye alınmıştır. Deney gruplarına üyelerin dağılımı yapılırken yansızlık korunmuş ve hiçbir değişkenlik için eşitleme yapılmamıştır. Tablo 4’de deney ve kontrol gruplarındaki katılımcılara ilişkin bazı demografik bilgiler verilmektedir.

Tablo : 4
Çalışma-II'ye İlişkin Bazı Demografik Bilgiler

Değişken	Grup	Cin		Sed			İka				Yaş	
		K	E	Düş	Orta	Yük	Köy	İlçe	Şehir	B. Şh	Ort	Ss
Sosyal	Deney	11	10	1	19	1	5	7	7	2	20,76	1,60
Kaygı	Kontrol	9	12	3	18	-	7	6	6	2	21,01	1,81

Cin: Cinsiyet, K: Kız, E: Erkek, Sed: S osyo-ekonomik düzey, Düş: Düşük, Y ük: Y üksek, İka: İkamet edilen yer, B.Şh: Büyük şehir, Ort: Yaş ortalaması, Ss: Standart Sapma

321. Danışman

Grup “a” ve grup “b” tek danışman tarafından yönetilmiştir. Grupları yöneten danışman doktora eğitimi süresince konuyla ilgili kuramsal ve uygulamalı beceri geliştirmeye yönelik eğitim almıştır. Araştırmaya temel oluşturacak şekilde kontrol algısı ve başa çıkma, etkin başa çıkma becerileri geliştirme, kontrol yeterliği ve kendin kendine yardım, kendini izleme eğitimi ile ilgili doktora dönem çalışmaları (2000-2002) ve sosyal kaygılı üniversite öğrencileriyle bireyle ve grupla danışma uygulaması ve süpervizyon alma (2001-2002), kontrol algısı ölçeği (ÖZBAY-PALANCI, 1999, s. 62), bilişsel değerlendirme, kontrol ve başa çıkma davranışları (ÖZBAY ve diğerleri, 1999/a, s. 23), yardım arama tutumları (ÖZBAY ve diğerleri, 1999/b, s. 42), sınav kaygı ve başa çıkma (ÖZBAY ve diğerleri, 2000/a, s.103), Cinsiyet rolleri ve başa çıkma (ÖZBAY-PALANCI, 2000/b, s.101), iletişim kurma stresliliği ve empatik beceriler (ÖZBAY-PALANCI, 2000/c, s. 64), Üniversite öğrencilerinin uyuma yönelik sorunları, başa çıkma davranışları ve diğer psikolojik belirtiler (ÖZBAY-PALANCI, 2001/a, s. 17), sosyal kaygı ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması (ÖZBAY-PALANCI, 2001/b, s. 31), sosyal kaygılı öğrencilere yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modeli geliştirilmesi (ÖZBAY-PALANCI, 2002, s. 34), sosyal öz yeterlik algısı ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması (PALANCI-ÖZBAY, 2003, s. 116), üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının kontrol algısı, sosyal öz yeterlik, başa çıkma davranışları ve incinebilirlik ile yordanabilirliği (PALANCI-ÖZBAY, 2003, s.43), olmak üzere araştırma değişkenleri ile ilgili çalışmalar gerçekleştirmiştir.

322. Çalışma-II'ye İlişkin İşlem Aşamaları

Çalışma-I ile elde edilen analiz sonuçları ve tanımlayıcı istatistik verileri değerlendirilerek Çalışma-II'ye alınacak öğrencilere ve takip edilecek probedürel işlemler belirlenmiştir. Başlangıç düzeyinde geçmişte yürütülen çalışmalara dayanarak sosyal kaygı yaşayan öğrencilerin bu sorunları ile ilgili yardım almaya yönelik belirgin isteksizlikleri bilinmektedir. Bireysel başvuruda bulunan on dört öğrenciye de ilgili ölçme araçları uygulanmış ve Çalışma-I sonunda belirlenen öğrencilerle bir havuz oluşturulmuştur. Havuza alınan 72 öğrenci yansızlık korunarak ikiye bölünmüştür. Çekilen kura ile denek havuzlarından birisi deney grup havuzu diğeri de kontrol grup havuzu olarak tayin edilmiştir. Deney grubuna alınması düşünülen öğrencilerle ön görüşmeler 11 gün içerisinde gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmeler için akademik danışmanların ve öğrencilerin arkadaşlarının sosyal desteği alınmıştır. Beş öğrenci böyle bir çalışmaya kesinlikle katılmayacaklarını belirtmiştir. Bu öğrencilere kontrol grubuna katılmaları yönünde de bir telkinde bulunulmamıştır. Kalan 31 öğrenci ile önce 2-3 sonra 4-5 kişilik küçük gruplar oluşturularak ön görüşmeler yürütülmeye devam edilmiştir. Bu süreçte 1 öğrenci daha görüşmelere gelmekten kaçınmış, telefonla görüşmeyi de kabul etmemiştir. Sosyal kaygılı üniversite öğrencilerinin grupta yardım almaya bireysel yardım almaya oranla daha fazla direnç gösterdikleri bilinmektedir. Danışmanların bu iki ve daha çok kişiden oluşan küçük grup görüşmeleri yoluyla gerçekleştirilecek grupla yardım modeline uyum sağlamalarını kolaylaştırmak amaçlanmıştır. DSM-IV kriterleri ve gözlem sonuçları bütünleştirilerek 24 kişilik (12+12) iki deney grubu “grup a” ve “grup b” yansızlık korunarak oluşturulmuştur. Bu işlemler tamamlandıktan 18 gün sonra deneysel çalışmalar başlatılmıştır.

323. Üyelerin Oryantasyonu

Deneysel çalışmalar başlatılmadan önce iki grup ile oryantasyon çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Oryantasyon çalışmalarında uygulamaların ne kadar süreceği, gruba üye olmanın genel kuralları, grubun ne zaman ve nerede toplanacağına ilişkin bilgiler verilmiştir. Öğrencilerin ders programı ve dönem içi tatil günleri değerlendirilerek on seanslık çalışma programının takvim dağılımı belirlenmiştir. Seanslar haftada bir gün olacak şekilde Eğitim Bilimleri Bölümü seminer salonunda gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların içeriğe ilişkin merak ettikleri bazı durumlar tanımlama yapılmayacak ve programın içeriği hakkında derinliğine bilgi verilmeyecek şekilde cevaplanmaya

çalışılmıştır. Öğrencilerin telefon ve adres bilgileri (takip çalışmaları için) alınarak gruba katılım ve devamla ilgili protokol imzalanmıştır.

324. Deneysel Çalışmaya İlişkin İşlem Aşamaları

Çalışma-II kapsamında yürütülen uygulama çalışması 10 hafta süren, yaklaşık 2 saat ile 2.5 saatlik oturumları kapsamıştır. Bu süreçteki her bir seans bütünlük sıralaması içerisinde gerçeklik terapisinin temel özelliklerine ve Çalışma-I ile sınanan modelin tanımladığı değişkenlerin ele alınmasına uygun olacak şekilde yapılandırılmıştır.

Gerçeklik terapisi kısa süreli grupla yardım programları için uygunluğu bilinmektedir. On ya da daha az seansla, problem çözümüne yönelik pratik bir çalışma içeriği sunmaktadır. Küçük gruplarla kısa süreli terapilerde gerçeklik terapisinin farklı araştırmalarda sağlanmış etkinliği bilinmektedir (BLOCK, 1994; 107; BOYLES, 1983, s. 40; CAMPELL, 1987, 40-48; CHANGE, 1985, s. 144; GLASSER, 1998, 140-142; ZAPF, 1976, s. 23). Sosyal uyumu ve kendini olumlu algılamaya yönelim çabaları artırdığı (MATTHEWS, 1972, s. 122) değerlendirilmiştir.

Sosyal kaygıya yardım programlarının kısa süreli yardım grupları için 8-14 seans (BRIGETTE ve diğerleri, 2002, s. 19; DEFFENBACHER, 1998, s. 230; NELSON, 2001, s.30). 10-12 seans (AVANTS ve diğerleri, 1998, s. 928) 8-10 seans (BALLANGER ve diğerleri, 1998, s. 49; WHITTENBERG, 1994, s. 6), çekingenlik ve sosyal kaygıya yönelik 6-9 haftalık grupla yardım etkinliklerinin uygun süreler olacağı, uzun süreli tedavilerin bu kapsamda sorun düzeyine bağlı kalarak ilaç yardımı ile birlikte 4-6 ay olarak ayarlanabileceği belirtilmektedir (HENDERSON-ZIMBARDO, 1999, s. 1-15; HOFMANN-DIBARTOLO, 2001, s. 340-362; NELSON, 2001, s. 8). Bu araştırmadaki uygulama çalışmasıyla, sosyal kaygıya yardım sürecinde gerçeklik terapisinin etkinliği araştırılmıştır. Çalışma-I 'in model uygunluğu içinde GT'nin kısa süreli terapi yaklaşımına uygun olacak şekilde yardıma dönük kullanımı sağlanmıştır. Bu yaklaşım çerçevesinde bir tanılama, semptomları açıklama ve benzeri durumların gereksiz olduğu bilinmektedir. Doğru yaklaşım sorun tanılamadan çok, ihtiyaçları en etkin şekilde karşılayabilecek yöntemleri geliştirmektir. Patolojiyi ayrıntılı irdelemeye gerek yoktur. Sorun açık olsa bile bunu ifade etmenin veya tanıyı açıklamanın çözüme katkı sağlamayacağı düşünülür. Nedenleri danışana tanımlamak her zaman çok gerekli değildir. Sorun daima çözüm için şimdiki zamanda yaşanmalı ve aranmalıdır.

Gerçeklik terapisi ile 10 hafta sürecek şekilde planlanan Çalışma-II haftada bir oturum olacak şekilde gerçekleştirilmiştir.

3240. Uygulama İşlemleri

(Seans 1) Seansın Amaçları: Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini giderebilmeye yönelik programın genel amaçlarını belirlemek, profesyonel psikolojik yardım alma kavramının tanımlamak, programa yönelik teşvik ve cesaretlendirme, içeriğe yönelik işbirliği eğilimlerini geliştirmek.

Yapılan İşlemler: Üyelerin birbirleri ile tanışmaları sağlanmıştır. Psikolojik yardım almaya ve vermeye ilişkin etik kuralların aktarılmasının yanında, gruba devam etme sorumluluğu ve tüm katılımcıların zamanlamaya ilişkin sorumlulukları açıklanmıştır.

Öğrencilerle daha önce imzalanan katılım belgelerinin hazırlanmış birer sureti verilmiştir. Sözleşmeye ihtiyaç duyulmasının ilk nedeni sözleşmeye aykırı durumların daha sonra yorumlanabilmesidir. Grubun toplantı günleri ve saatleri, profesyonel bir yardım grubu olduğu, psikolojik danışma etkinlikleri çerçevesinde yardım çalışmaları oluşturulacağı, grup dışı sosyalleşmelerin terapi sürecine yönelik olası olumsuz etkileri, gizlilik, grupta kalma, verilen ödev ve uygulamaları gerçekleştirmeye yönelik bilgileri içeren sözleşme esasları (BAŞTUĞ, 1998, s.58-59) birlikte değerlendirildi. Programın genel amaçları, psikolojik yardım anlayışı ve psikolojik yardım alma kavramı hakkında bilgi verildi.

Üyelerin ilk seans olması nedeniyle, problemlerinin doğası gereği oldukça çekingen ve konuşmaya yönelik isteksiz davrandıkları gözlemlendi. Katılımcılar özellikle bireysel psikolojik yardım almanın daha uygun olup olmayacağı konusunda bilgi almak istediler. Katılımcılara grupta yardım çalışmalarının sonuç almaya ve birlikte problem çözmeye yönelik etkinliği açıklandı. Gerçeklik terapisinin içeriğine uygun olacak şekilde herhangi bir tanılama, patoloji, semptom ve benzeri açıklama kullanılmamasına özen gösterildi. Üyeler, oryantasyon çalışmalarından çalışmaya katılan bireylerin sosyal performans güçlüğü ve sosyal ilişkilerde rahat olmama durumu yaşadıklarını biliyorlardı. Genel anlamda her bir katılımcı çalışmaya katılma gerekçesi kapsamında genel bir amaçlılığa sahipti. Oryantasyon çalışmaları ile kişisel katılım gerekçeleri oluşturulmasına yardım edildi. Başlangıç düzeyinde üyelerin böyle bir ortamı paylaşmaya dönük güçlükleri gözlemlendi. Tanışma esnasında kızarma, kekemelik, konuşmaktan kaçınma, sadece sorulan

sorulara kısa cevaplar verme gibi davranışlar gözlemlendi. Bazı üyeler grupta bulunmalarının zannettiklerinden daha zor olduğunu belirttiler. Grup ortamında bulunmanın güçlüklerini açıklamaları istendiğinde birbirine benzer zorluklar tanımlandı. Katılımcılar; çoğunlukla tanımadığı insanlarla bir arada bulunmanın güçlüğü, ne yapacağını bilmemek, buraya nasıl olup ta katılabildiğini bilmiyor olma, huzursuzluk hissi, heyecanlanma, konuşmak istemiyor olma, psikolojik yardım sürecinin nasıl işleyeceği ve kendilerinden tam olarak ne isteneceğini bilmemek gibi durumları tanımlamışlardır. Başlangıç düzeyinde suskunluğu tolere edebilmeye yönelik olacak şekilde küçük bilgi yapılandırmaları hazırlandı ve kullanıldı. Belli aralıklarla katılımcıların gruba katılmaya yönelik amaçlılıklarını teşvik edildi. Öncelikle, katılıma ilişkin devamlılığı sağlayabilmek için üniversite öğrencilerinin akademik ve mesleki gelişimleri sürecinde rahat sosyal davranışlar sergileyebilmesinin gerekliliği açıklandı. Artan toplumsal ve mesleki beklentiler ile sosyal beceriler sergilemeye yönelik kararlılık geliştirebilmelerinin önemine değinildi. Gelişim dönemlerinin sorunlarıyla baş edebilmelerine yönelik sunduğu destekler ve kişisel kaynaklar açıklandı. Danışanlardan ikisinin talebi ile bu oturumda bir sefer on dakikalık ara verilmiştir. Seans bu ara ile birlikte iki saat yirmi beş dakika sürdürülmüştür. Seans içerisinde öncelikle katılıma ilişkin isteklilik ve başlayabilmeye yönelik uyum artırılmaya çalışılmıştır.

(Seans 2) Seansın Amaçları: Grubun başlangıç evresini oluşturmak, güven ve gruba katılım becerilerini geliştirmeye çalışmak.

Yapılan İşlemler: Bir önceki seansın özeti yapıldı. Bu aşamada özellikle katılımcıların grubun amaçlarına uygun katılım gerekçeleri ve kendileri için belli bir bulunma yöntemi üretebilmeleri üzerinde duruldu. Bu anlamda gruba katılım ve sosyal rahatlıklarını sağlamayı amaçlayacak küçük ısınma egzersizleri belli aralıklarla kullanıldı. Rahatlık üretilmeye çalışılarak grupta bulunmaktan hoşnut olmaları sağlanmaya çalışıldı. Başlangıç düzeyindeki endişeleri giderebilmeye, grubun mantığını anlayabilmeye, gruba ve kendi rollerine değer biçmelerine yardımcı olmaya özen gösterildi. Özellikle bu aşamada üyelerin liderin davranışlarına ve talimatlarına yoğunlaştıkları görüldü. Üyelerin sorunlarına ilişkin ortak yaşantıları görebilmeleri için çaba gösterildi. Üyeler burada bulunmaktan başlayarak günlük hayatta yaşadıkları sosyal performans güçlüklerine ilişkin farklı açıklamalar geliştirdi. Yaşantı ve duygusal benzerlikler grupta bütünleşmeyi sağlayıcı unsurlar olarak kullanılmaya çalışıldı. Kaynaştırmaya yönelik bu etkinliklerde

gözetilen diğer bir amaç da grup içi iletişimi zenginleştirmek ve ortak yaşantılar üreterek grup içi bütünlüğü oluşturmaktır.

Özellikle son sınıf öğrencilerinin staj uygulamaları ve gelecek yıl öğretmen olarak çalışmaya başlayacak olmaları nedeniyle kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sınıf düzeyindeki öğrenciler daha çok sorunlarını en pratik şekilde nasıl çözeceklerini merak ettiklerini belirtmiştir. Grupla belli bir program ve amaçlılık içinde süreç içinde uygun başa çıkma becerileri geliştirebilecekleri açıklanmıştır. Bazı katılımcılar grup çalışmasın ayrılmak istediklerini belirtmiştir. (Çalışmaya devam edemeyeceğini belirten katılımcıların tamamı bu seans sonunda çalışmadan ayrılmışlardır). Bu aşamadan sonra çalışma bitene kadar deney gruplarındaki üyelerden ayrılan olmamıştır. Ayrılma gerekçeleri temelde grupta bulunma zorluğu ve bunu sürdüremeyecek olma olarak açıklandı. Gruptan ayrılan üyeler başka yardım etkinliklerine katılmak istemediklerini belirtmişlerdir. Sadece bir bayan katılımcı sorunlarını giderilebilmesi için ilaç kullanmaya ihtiyaç duyduğunu söylemiştir. Sevk ve diğer yardım hizmetleri hakkında üyeye gerekli bilgiler verilerek yardım alması için destek sağlanmıştır. Katılımcıdan bu bilgileri grupta tanıştığı arkadaşları ile şimdilik paylaşmaması istenmiştir.

(Seans 3) *Seansın Amaçları:* Gerçeklik terapisi ve temel kavramlarını açıklamak.

Yapılan İşlemler : Bir önceki seansın özeti yapılarak çalışmaya başlandı. Üyelerden 3. seansa gelmek için yaşadıkları zorlanma düzeyi ile birinci seansta yaşadıkları zorlanma düzeyini karşılaştırmaları istendi. Bu yolla değişimlerine ilişkin farkındalılık üretilmeye çalışılmıştır. Üyelerin gruba gelme ve özet çalışmalarına yönelik katkılarının daha rahat olduğu gözlemlendi. Gruptan ayrılan arkadaşları hakkında bilgi verildi. Daha sonra W. Glasser'in Gerçeklik terapisinin genel prensipleri, gelişim çizgisi ve temel amaçları açıklandı. Gerçeklik terapisi enstitüsünden alınan ve grupla danışma uygulamalarında kullanılmak üzere hazırlanmış olan seçim teorisi anlatım basamakları takip edilerek "seçim teorisi" ve yaşam biçimi üzerindeki etkileri grup üyelerine açıklandı. Takip kolaylığı sağlamak için bir el formu dağıtıldı. Ayrıca oturum sonunda üyelerde kalacak şekilde seçim teorisinin bazı örneklerle açıklayan bilgi notu dağıtıldı. Seçim teorisini anlatabilmek için aşağıdaki sıralama kullanıldı. (1) En iyi kontrol edebileceğimiz davranış kendi davranışlarımızdır. Başka birisini ve onun üzerimizde oluşturduğu etkileri kontrol edebilmemiz yine kendi davranışlarımızı kontrol etmekten geçer, (2) diğer insanların bize ilettiği şeyler sadece bilgidir. Bunların bizi etkileme biçimi bilgiyi algılama, yükleme ve

yapılandırma tarzımızla ilişkilidir, (3) problem daima mevcut yaşam tarzımızla ilişkilidir, (4) geçmişte ne yaptığımızdan daha çok temel ihtiyaçlarımızı doğru karşılayacak şekilde geleceğe yönelik planlamalar yapmalı ve mevcut davranışlarımızı değiştirmeliyiz, (5) ihtiyaçlarımız ancak kalite dünyamıza tanımlayacağımız daha yetebilir resimlere tatmin edebiliriz, (6) Davranışlarımız bir bütündür, (7) Toplam davranışın eylem, düşünme, hissetme ve fizyolojimiz ile ilişkisi vardır, (8) bütün toplam davranışlarımız aslında bizim seçimlerimizdir. Fakat biz sadece eylem ve düşünmeyi direkt kontrol edebiliriz, (9) toplam davranışımız eylemlerimizi en iyi tanımlayan davranışımızdır.

Grup üyelerine yaşantılarından yola çıkarak anlatılanlar üzerinde neler düşündükleri soruldu. Seçim teorisine yönelik tepkiler genelde iki boyutta oluşmuştur. (a) Üyelerin bir kısmı için oldukça ilginç bulunan yaklaşım (b) bazı katılımcılar için kullanılabilirliği düşük bir yöntem olarak algılanmıştır. Üyelerin yaklaşımlarının grubun bulunduğu evreye uygun çatışmacı tutumlarla ilişkili olabileceği veya yaklaşımla ilgili kültürel bazı sınırlılıklardan kaynaklanabileceği değerlendirildi. Bu direnç yaklaşımına ilişkin grubun gelişim aşamasındaki tepkilerle karşılaştırmalı anlaşılacak üzere not edildi. Üyeler sorunlarını kökenleri dış dünya da ya da yaşam koşullarına bağlı kalarak açıklama eğilimi sergilediler. Problemle ilgili geçmişe odaklanma, sosyal dış yardım bekleme, problemliliği sosyal beklenti yoğunluğu ile ilişkilendirme, aktif tutumlar sergileme zorluğu gibi gerekçeler üretilmiştir. Bunlara rağmen üyelerin problemleri hakkında başlangıç düzeyine göre daha olumlu değerlendirmelerde bulunmuşlardır. Katılımcıların çalışma içeriğe duydukları ilginin, belli sınırlamalar göstermekle birlikte yüksek olduğu, paylaşımaya yönelik daha rahat davrandıkları ve katılıma yönelik istekliliklerini geliştirdiği gözlenmiştir. Özellikle kız grup üyelerinin bireysel yardım almaya yönelik taleplerinde azalma olmuştur. Gözlenen diğer bir gelişme ise daha spontan olmaya ve birlikte düşünmeye yönelik belirtilerin artmış olmasıdır.

(Seans 4) Seansın Amaçları: Gerçeklik terapisi, seçim teorisi, toplam davranış ve nitelikler dünyası kavramlarının açıklanmasına devam edilmesi

Yapılan İşlemler: Geçen seansın özeti yapıldı. Üyelerden dağıtılmış olan bilgi formuna ilişkin değerlendirmeleri alındı. Seçim teorisinin yaşam biçimimizi ve davranışlarımızı kontrol etmeye yönelik etkinliği bu seansı yürütebilmek için kısaca tekrar açıklandı. Bir önceki seansla gerekli bağlantılar hazırlanarak danışmaya devam edildi. Katılımcılara yaşamak için nelere ihtiyaç duydukları soruldu ve akıllarına ilk gelen en önemli

ihtiyaçlarını sıralamaları istendi. Verilen cevaplar yazı tahtasına geçirildi. Yazım işlemi gerçekleştirilirken gerçeklik terapisinin temel ihtiyaçlarımıza ilişkin sınıflamaya uygun olacak şekilde verilen cevapların gruplanmasına dikkat edildi. En çok ait olma ve sevilme en az ise eğlenme ihtiyacını tarif eden kavramların sıralandığı görüldü. Glasser'in genetik olarak sahip olduğumuz ve sürekli doyurulması gereken beş temel ihtiyacımızı açıklama biçimi tanımlandı. Temel ihtiyaçların karşılanma biçiminin bireysel farklılıklar, mevcut yaşantılar ve davranışlarla ilişkisi açıklandı. Bu açıklamalar resim albümü kavramı ile de ilişkilendirildi. Böylece en son davranışın oluşma biçimi, şu an ve burada, yüklemeler, kişisel özelliklerin ihtiyaçlarla ilişkisi ve kişisel gelişim gibi kavramlar seçim teorisi içerisinde açıklanabilmiştir. Üyelere BEVERLY (1999), tarafından hazırlanan temel ihtiyaçlar listesi dağıtıldı. Bu listede hayatta kalma, ait olma (sevme ve sevilme), güç elde etme, özgür olma ve eğlenme ihtiyaçları ile ilgili tanımlar bulunmaktadır. Bu liste ile üyelerin kendi yaşam ihtiyaçları ile ilgili yazı tahtasına sıraladıkları liste karşılaştırıldı. Üyeler sıraladıkları ihtiyaçların benzer kategori ve içeriği yansıttığını önemsediler. Takiben ihtiyaçlarımızı karşılama biçimimiz ve kalite dünyası hakkında bilgi verildi. Üyelerin bir kısmı, seçim teorisi mantığında yaşam sürecinde bu ihtiyaçlarını karşılarken hangi kalite düzeyinde davranmaya ve seçim yapmaya özen gösterdikleri konusunda yapıcı değerlendirmeler de bulundular. Üyelere mutlu veya mutsuz olmamızla ihtiyaçlarımızı karşılama biçimimiz arasındaki ilişki sunulmaya çalışıldı. Oturumun sonunda BEVERLY (1999), tarafından hazırlanan sosyal istenirlik skalasının bazı maddeleri çıkartılarak el formu şeklinde üyelere dağıtıldı. Hafta boyunca kendilerini takip ederek bu anlamdaki ihtiyaçlarını hangi durumlarda ve nasıl karşıladıklarına ilişkin kısa notlar tutmaları istendi. Bunu yapmakla dört amaç güdülmüştür. Bunlar: (1) Katılımcıların kendilerini bir amaca dönük olacak şekilde takip etmelerini ve davranışlarını tanımlamalarını sağlamak, böylece ihtiyaçlarına ilişkin farkındalığı yükseltmek, kendi yaşamlarına yönelik daha gerçekçi değerlendirmeler yapmalarına katkı sağlamak, (2) sosyal kaygı sürecinde davranışlarına ilişkin ayarladıkları dikkat, dış dünyanın sunduğu kontrol/motivasyon sürecinin üzerlerinde oluşturduğu etkiyi takip etmelerini sağlamak. İçsel motivasyon ve kontrol etkinliklerine yönelik gerçekleştirilecek gelecek seans uygulamalarına yaşantı verisi sağlamak. (3) Beşinci seans çerçevesinde ele alınması düşünülen eylem, düşünce, duygu, fizyoloji ile toplam davranış tanımlanmasının daha etkin anlaşılmasına yardımcı olmak. Gözlemlerden elde edilecek bilgilerle danışanlara düşünceleri ile takip eden duyguları arasındaki ilişki ve seçtikleri davranışları tanımlanmaya yardımcı olmak. (4) Özellikle bu

seansa kadar katılımcıların grupta bulunmaya yönelik güçlükler yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu durum azalmakla birlikte kısa etkileşimlerle daha çok verilen bilgileri almaya çalıştıkları gözlenmiştir. Böyle bir gözlem süreci ile gruba devam etmekte olan üyelerin hafta içi gözlemlerini sırayla anlatabilme ve etkileşim düzeyini yükseltme fırsatı oluşturulmaya çalışılmıştır. Bu seansta üyelerin çözüme ilişkin neler yapılacağını merak etmekten daha çok anlatılanlara ve paylaşılan yaşantılara ilgi gösterdikleri, konuşma isteksizliklerinin giderek azaldığı gözlenmiştir.

(Seans 5) Seansın Amaçları: Düşünce ve eylemin problem çözmeye yönelik gücünü açıklamak, kontrol becerilerini geliştirmek, başarı kimliği ve ihtiyaçlar dünyasının kaliteli seçimlerle oluşturabileceğine yönelik yapıyı tanımlama

Yapılan İşlemler: 4. Seansın özeti yapıldı. Üyelerden verilen ödevlere ilişkin çalışma notları toplandı. Bu esnada gözlemlerine ilişkin genel düşünceleri, ödevler hazırlanırken ifade etmekte zorlandıkları durumlar dinlendi. Ödevler sırası ile incelendiğinde üyelerin birisi ile konuşma veya dışarı çıkma konusunda karar verme zorluğu veya birisinin ısrarını bekleme, giyim kuşam ve görüntülerinin uygunluğu ile çok meşgul olma, konuşmalarının dinlenmeyeceği veya ilgi çekici bulunmayacağı düşüncesi, herhangi bir hata yapmaya yönelik kaygı, haklarında birisinin bir düşünce ifade edebilecek olması, birisini eleştirmesi gerektiği zaman dahi bunu asla söyleyemeyecek olma ve istemedikleri bir şey için ısrar edildiğinde hayır diyememe gibi durumları yaşadıkları görüldü. Sonuç olarak ne yaptıkları sorulduğunda; yalnız kalmak, endişeli olmak, kalabalık içine girememek, sokakta veya kampus içinde rahat dolaşamamak, tedirginlik, küçük düşme korkusu gibi durumların yaşamlarını kapladığını belirtmişlerdir. Seçim teorisi içerisinde düşünce ve eylemin duygu ve fizyolojimiz üzerindeki etkileri açıklanmıştır. Kontrol teorisi açıklanırken kullanılan araba resmi üyelere dağıtıldı ve toplam davranışın etkileşim mekanizması sosyallikten rahatsızlık duyma, iletişim güçlükleri, girişkenlik ve benzeri durumlarda yaşanacak düşüncelerle ilişkili fiziksel ve duygusal sonuçlar karşılıklı paylaşıldı. Üyeler bu durumlarda özellikle saygı duyulmayacağı, değer bulmayacakları, yetersiz oldukları, çok sıradan oldukları veya sürekli dikkatli davranmaları gerektiği gibi zorlayıcı düşünceler yaşadıklarını tespit ettiler. Üyelere bu durumlarda geliştirdikleri duygusal ve bağlı fizyolojik tepkilerin neler olduğunu tanımlamaları istendi. Bunu yaparken “ben” dilini kullanmaları ve grup üyelerinin buna uygun olacak şekilde cevaplamalarda bulunmaları istendi. Bu seansta bütün şikayetlerin sıfat ya da isim halinden

çıkarılarak fiil haline getirilmesi başarılmıştır. Bütün bu fiillerin düşündürdüğü ve hissettirdiği durumların “şu an ve burada” zaman-mekan kipleri kullanılarak anlatılması sağlanmıştır. Bu değişiklik ile şikayetlerimizin aktif seçimlerimiz olduğu kavratılmaya çalışılmıştır. Bu noktadan itibaren toplam davranış yani daha nitelikli toplam davranışları seçebilme şansımızın varlığı birlikte değerlendirilmiştir. Aynı zamanda daha iyi seçimler yapılabileceği ve şikayetlerin ortadan kaldırılabileceğine yönelik farkındalılık yükseltilebilmiştir. Acı veren bir durumu seçmemek için istediğinizi, yaptığınızı ya da ikisini değiştirmenin gerekliliği üzerinde duruldu. Daha etkili davranışları nasıl oluşturabilecekleri ve problemlerinden kurtulmak için ne yaptıklarını hafta boyunca gözlemleri istendi. Kontrol teorisi etkinliklerine yer verildi. Dış dünya kontrolüne açık tutumlardan içsel kontrol tutumlarına yönelik durumlar sıralandı ve ne kadar kontrol becerilerine sahip oldukları soruldu. (Sıralamada kontrol edilmesi mümkün olmayan durumlarda sunulmuş ve bunların tüm insanlar tarafından kontrol edilemeyeceğine üyelerle birlikte karar verilmiştir). Sonuçta dış kontrole karşı geliştirilen etkin içsel ihtiyaçları karşılama yöntemlerinin kendilerine ait seçimler olduğu ve onları daha kolay kullanabilecekleri üzerinde duruldu. Bu seansta özellikle paylaşımlar gelişmeye başladı, bireysel farklılıklarını ifade etme zorlukları azaldı, konuşma içeriklerinde özellikle yargılama ile ilgili unsurlar azalmıştır. Seçim teorisinin mantığına ve kullanışlılığına ilişkin endişelerin azaldığı görülmüştür. Danışanlar sosyal yaşam içerisinde gruptaki paylaşımlar ve gelişen rahatlıklarından hareketle kendilerine daha güvenli davranışları için teşvik edilmişlerdir. Kendilerine yönelik dikkatlerini olumlu yönde kullanarak daha kaliteli davranışlar planlamalarının kaygılarını azaltabileceği üzerinde durulmuştur.

(Seans 6) Seansın Amaçları: İstemediğimiz durumları değiştirmek için ne yaptığımızı sorgulamak ve planlama yapmak.

Yapılan İşlemler: Bir önceki seansın özeti yapıldı. Hafta boyunca kendilerini değerlendirme biçimlerinde oluşan değişikliklere yönelik edindikleri gözlem ve düşünceler hakkında konuşuldu. Üyelerin davranışları hakkında kişisel sorumluluklarına yönelik daha farklı tanımlamalar getirdikleri görüldü. Bir danışan kendisine bir gün birisinin yardım ederek problemlerini ortadan kaldırılabileceğine yönelik beklentilerinin bir erteleme duygusu olduğunu ifade etti. Bu düşünce üzerinde diğer üyelerin görüşleri alındı. Üyelere nitelik dünyası ve geliştirilen başarı kimliği tanımı ile başarısız kimlik tanımı arasındaki fark açıklandı. Üyeler özellikle bu duruma uygun olacak yaşantılarını tanımladılar. Fakat

ortak problemlerinin sorunlarını bilmekten daha çok olması gereken davranışları sergilemekte zorlandıklarını ifade ettiler. Sosyalite gerektiren durumlarda bir şey yapmaktan çok olumsuz duyguları ile kendilerini kısıtlamaya yenik düştüklerini belirttiler. Seçim teorisi çerçevesinde üyelere otomatik cevaplar sunan “nasıl” sorusu yerine “o halde ne yapmayı planlıyorsunuz” sorusu yöneltildi. Kendilerini iyi hissetmelerinin ancak bir şeyleri aktif olarak eyleme dökmeleri ile mümkün olabileceği belirtildi. Ne istiyorsun, ne yapıyorsun, mevcut durumu değerlendir ve planlama yap (İYDP) sistemi içerisinde iyi bir davranış planlaması yapmanın sorunlarının çözümü için nasıl bir yöntem hazırlayacağı konuşulmuştur. Üyelerden kişisel beklenti ve yapabilirliklerine uygun bir planlamayı nasıl gerçekleştirebilecekleri konusunda temel bilgiler verildi. Bu aşamadan sonra üyelere gelecek hafta üzerinde birlikte çalışılmak üzere kullanabilecekleri bir plan yapmaları istenmiştir. Seans sonlarına doğru planlamaya gerçekçi veriler sağlamak amacıyla güçlü ve güçsüz yönleri, diğer insanlardan özellikle farklı gördükleri yönleri-benzerlikleri, kendi seçimlerini diğerlerinin bakış açısıyla nasıl algılayabildikleri, en rahat uygulayabilecekleri sosyal davranışların neler olabileceği odaklılığında konuşuldu.

(Seans 7) *Seansın Amaçları:* Etkili bir plan yapmak ve davranış değerlendirmesi yaparak değişimi planlamak.

Yapılan İşlemler : Bir önceki seans özetlendi. Grup üyelerinin davranışlarını değiştirmek için hazırladıkları planlama grup içinde paylaşıldı. Bazı planların uygulanabilir olmaya yönelik güçlükleri ele alındı. Bununla birlikte bazı planlarda belirgin bir amaçlılık bulunmuyordu. Bunlar üzerinde durularak temel amaçlar içeren, dış dünya beklentilerinden çok kişisel ihtiyaçlara uygun ve yapabilirliği bulunan planlar hazırlandı. Zaman ve sosyal performans içeren davranışlar planlandı. Planın teknik bir metin olarak içeriğinden çok danışanları yaşamları üzerinde etkin bir kontrol kazanabilecekleri üzerinde duruldu. Planlanan davranışlar ve sonuçlarına ilişkin beklentilerin üyeler için ne anlam taşıdığı paylaşıldı. Bu aşamada danışanlara ihtiyaçları olduğunu düşündükleri davranışlar için şu ana kadar başarımları soruldu. “Niçin” ya da “nedenli” sorulardan uzak durularak mazeret bildirilmemesine özen gösterildi. İstekleri, yaptıkları davranışlarının kendilerince uygunluğu, davranışlarının en iyi seçimleri olup olmadığı tartışıldı. Buradan hareketle davranışları hakkında değerlendirmelerde bulunmalarına yardımcı olundu. PETRA (2000), tarafından hazırlanan davranış değişimi ve planlamaya ilişkin işlem soruları üyelerle birlikte tartışıldı. Bu aşamada sosyalite tanımlarına ilişkin albümleri, neleri değiştirmek

istedikleri, bunun için ne yaptıkları, neye ulaşmayı amaçladıkları, beklentileri, neyi değiştirmenin onlar için önemli olduğu, daha iyi ne yapabilecekleri, bazı yaşantıları nasıl eğlence ve espriye çevirebilecekleri, bunlara ilişkin planlamaları ve istedikleri yardımların neler olduğu değerlendirildi. Üyelerin aktif işlemler yapabilmelerine yönelik araştırma değişkenleri de bu oturumda ele alındı. Öncelikle kontrol algısı, öz yeterlik inançları ve aktif başa çıkma kavramları tanımlanmaya çalışıldı. Sosyal ilişki problemlerini üstesinden gelebildikleri durumları anlatmaları istendi. Burada sahip oldukları öz-yeterlik ve öz-güven düzeylerinin davranışlarını nasıl etkilediği değerlendirildi. Olumlu başarımlardan geri dönütler alınmaya çalışıldı. Yeterlik düşünceleri ile gelişen durumlara yönelik duygularının da olumlu gelişimi incelendi. Danışanlarla bir genelleme ile sosyallığe yönelik yetersizlik ve mücadele edemeyecek olma, başlangıç düzeyinde kendilerini kontrol edemez güçte tanımlamalarının oluşturabileceği başarısızlık hissi değerlendirildi. Üyelerin bu durumda oluşan olumlu ve olumsuz yaşantılarına yer verildi. Olumsuz yaşantıların nasıl değiştirilebileceğine ilişkin değerlendirme ve ek planlamalar yapılabileceği belirtildi. Kendi kendine yardım edebilme ve başa çıkma becerilerinin olumlu yönde yükselmesinin kontrol becerileri ve öz-yeterlikleri üzerinde oluşturacağı olumlu etkileri gözlemlemeleri istendi. Seçim teorisinin bu anlamda başa çıkma becerileri geliştirme ve problem çözme becerileri geliştirmeye yönelik pratik katkılarının nasıl kurgulanabileceği paylaşıldı. Duygusal başa çıkma seçimleri tanımlandı. Üyelerin pek çoğu bu tür davranışlar sergiledikleri fakat bunun bir başa çıkma biçimi olarak algılamadıklarını belirttiler. İlerleyen süreçte bir problemi çözme becerisinin sürekliliği ve kalıcılığının aktif çabalar ve başa çıkma çabalarıyla ilişkisi incelendi. Aktif başa çıkma çabalarının eylem ve düşünce, pasif başa çıkma çabalarının duygularımız, fizyoloji ve fiziksel özelliklerimiz üzerindeki etkileri bütünleştirilerek değerlendirildi. Öz yeterlik inançlarının bu anlamda kontrol edebilirlik algısı, sosyal beceriler ve danışma sürecine katılımı ilgili olumlu katkıları da ele alınmaya çalışıldı. Üyelerin sosyal hareketliliğin artması ile sosyal değişim düzeyinin anlamlı ve görülür düzeyde değişmeye başladığı gözlemlendi. Grup içi sosyal davranış karşılaştırmalarının ve modellemelerinin grup üyeleri üzerinde bilişsel alternatifler üretmeye yönelik çabalar geliştirdiği gözlemlendi. Kabul ve yansıtma eğilimleri, espri yeteneğinin kullanımının teşviki ile değişimi hızlandırıcı sosyal çekim ve bütünleşme artırılmaya çalışıldı. Seçim teorisi çerçevesinde üyeler sosyal performanslarının düşüklüğü ile seçimleri arasındaki ilişkileri irdediler. Diğer grup üyelerine yardım edebilmelerinin ve gerçekleştirilen sosyal davranışların öz-yeterliklerine yönelik katkısı gözlemlendi. Bu

durum gerek güven gerekse başarabileceklerine yönelik inançlarını yükseltti. Grup içinde başlangıç ile şu an arasındaki düşünce ve duygularını kontrol edebilme becerileri arasındaki farklılık birlikte değerlendirildi.

(*Seans 8*) *Seansın Amaçları* : Planın uygulama sürecini takip etmek, sosyal kaygı üzerinde olumsuz etkisi bulunan incinebilirlik, mükemmeliyetçilik, iletişim stresliliği ve kişiler arası duyarlık faktörlerini seçim teorisi kapsamında ele almak.

Yapılan İşlemler : Geçen seansın özeti yapıldı. Üyelerin planlarında tanımladıkları davranışların hangi düzeyde gerçekleştirildiği değerlendirildi. Bazı üyelerin sosyal beceri gerektiren belli davranışları sergileyemedikleri görüldü. Özellikle kalabalık önünde konuşmaya dönük güçlükler tanımlandı. Bu ve benzeri zorluk içeren planlamalar ilgili üyeler için yeniden gözden geçirildi. Özellikle iyi bir planın mutlaka değişim getireceği vurgulandı. Bu çerçevede *mazeret yok, kendini adamak ve asla vazgeçme* gibi gerçeklik terapisi kavramları tanımlandı. Üyeler hafta içinde kullandıkları başa çıkma çabalarını açıklamaları istendi. Buradan farklı fikirlerin üretildiği görüldü. Üyelere alternatif fikirlerin sayısı ile davranış zenginliği arasındaki ilişki ve takip eden duygusal iyi olma hissi tanımlandı. Bu anlamda yakalanan olumlu örnekler yer verildi. Rol alma tekniği ile bu konuda zorlandığını ifade eden bireylere grup desteği ile egzersizler yaptırıldı. Çevrenin kendilerinde gözlediği ve dönüt verdiği değişiklikler üzerinde konuşuldu. Bu yolla öz-yeterlik desteklenmekle birlikte davranış değişikliğinin mümkün olduğu, davranış değerlendirmesinin değişimi sağladığı ve duygusal rahatlığın elde edilebileceği gösterilmeye çalışıldı. Üyeler sosyal anlamda veya genel anlamda bazı başarılar sergilemenin kendilerine güç verdiğini ifade ettiler. Özellikle sosyal anlamda diğerleri kadar güçlü ve kendisinden emin olabilmenin güven artırıcı olduğunu belirttiler. Danışanlar bazı davranışları sergilemek için daha az korku hissettiklerini veya diğerlerinin ne düşüneceğinin artık kendileri için korkulması gereken bir durum olmadığını açıkladılar. Özellikle özgür davranabilmenin, düşünebilmenin ve kendilerini güçlü hissedebilmenin kendilerini daha mutlu etmeye yardımcı olduğunu belirttiler. Bu aşamadan sonra sosyal davranışların, kültürel ve kişisel özelliklerle ilişkisi değerlendirildi. Kişisel özelliklerden incinebilir olmanın katılımcılar açısından oluşturduğu problemler incelendi. İncinebilir olmanın nasıl bir dış dünya kontrolüne bağlı seçim olduğu birlikte tartışıldı. Mükemmeliyetçilik tutumları ile dış kontrol psikolojisi arasındaki benzer ilişki değerlendirildi. Bireylerin sosyal sorumlulukları ile kişiler arası ilişkilerden kaçınmaya

yönelik seçimlerinin nedenleri bu tür kişisel özellikleri ile birlikte değerlendirildi. Bir sonraki seansa kadar planlarını uygulamaları ve aksaklıkları tespit etmeleri istendi. Ayrıca mükemmeliyetçi, incinebilir olma ve reddedilmeye yönelik kaygılarının hangi durumlarda, davranışlarını nasıl kısıtladığını gözlemleri istendi. Bu seansta grup içi ilişki ve iletişime yönelik odaklılığın iyice güçlendiği görüldü. Sosyal girişkenliğin onlar için kullanımı daha rahat durumsal yaşantılar oluşturduğu gözlenmiştir.

(Seans 9) Seansın Amaçları: Planlanan davranış değişikliklerini değerlendirmek, tanımlı yapılan kavramların entegrasyonu sağlamak, grup içi uygulamalar oluşturmak.

Yapılan İşlemler: Bir önceki seansın özeti yapılarak seansa başlandı. Planlarda yer alan ve uygulanabilen davranışlar grupla değerlendirildi. Uygulanamayan plan hedefleri yeniden düzenlendi. Sosyal rahatlıkla davranış değişiminin artık daha kolay başarılabildiği görüldü. Üyelere incinebilir olma, reddedilme kaygısı ve mükemmeliyetçilik tutumlarından etkilenimlerine ilişkin gözlemleri soruldu. Üyeler bu sorunlarına ilişkin belli farkındalılıklar üretmişlerdi. Üyelerin birçoğu bu durumları giderebilmeye yönelik aktif çabalar sergilemiştir. Gruba gelmeden böyle bir kararı almış ve uygulamış olmanın davranış değerlendirme ve değişim açısından gelecekte de kullanılabilecek bir beceri olduğu üzerinde duruldu. Kişisel ve bilişsel özelliklerinin hangi davranış değişimlerini engellediği üzerinde odaklanıldı. Bunları giderebilmek için öz yeterlik algısı, güç, kontrol, kalite dünyası, etkin başa çıkma gibi kavramları nasıl kullanabilecekleri paylaşıldı. Bu kapsamda, sosyallikten kaygı duymanın seçim teorisi kapsamında, gerçekçi davranışlar, sorumluluk, doğru ve yanlış davranış seçimleri ile ilişkilendirilerek açıklanmasına destek verildi. Bu oturumda rol oynama, farklı abartılı paradokslara yer verme, olumsuz bir durumu tersine çevirerek drama etme, espriyi etkin bir şekilde günlük hayat içerisinde kullanabilme gibi becerilerin sergilenmesine yer verildi.

(Seans 10) Seansın Amaçları: Çalışmaları değerlendirme, tamamlama ve geleceğe yönelik planlamalarda bulunabilme

Yapılan işlemler: Planların uygulama verimliliği gözden geçirildi. Gerçekleştirilen tüm seansların kısa birer özeti sırasıyla katılımcılara yaptırıldı. Geline son durumla başlangıç düzeyinden bu güne grupta bulunmanın davranış, düşünce ve duygularında oluşturduğu değişim değerlendirildi. Oturum içerisinde üyelerin özellikle kendilerine ilişkin düşünce ve beklentilerinin değiştiği görüldü. Üyeler kendilerini sosyal bütün içerisinde daha özenli

değerlendirmeye ve konuşma rahatlığını artırmaya başladıkları görülmüştür. Üyelerden kendilerine ve uygulamalara ilişkin dönütler alınmaya çalışıldı. Gelecek için sosyal davranış planlamaları ve bunlar için kişisel dayanakları ile zamanlamaları incelendi. Grubun bitirilme aşamasında katılımcıların karşılıklı duyguları paylaşıldı. Katılımcıların sosyal gruplara katılması ve değişik bireylerle etkileşime girebilmesinin artık yaşamları için önemli bir kazanç olduğu üzerinde duruldu. Grup üyelerinin mezun olacak öğrencilere aldıkları hediyelerin verilmesiyle çalışma tamamlandı.

Çalışmalar tamamlandıktan on sekiz gün sonra son test ölçümleri alındı.

3241. İzleme Çalışmaları

Deneyssel çalışmanın bitiminden itibaren ilk takip çalışması üçüncü ayda (Eylül 2003), ikinci takip çalışması ise altıncı (Aralık 2003) ayda yapılmıştır. Bu çalışmalarda deney ve kontrol gruplarında bulunan üyelere ön test ve son test olarak kullanılan araştırma ölçekleri tekrar uygulanmıştır. Sosyal kaygı çalışmalarında takip çalışmaları için 12 hafta (BALLANGER ve diğerleri, 1998, s. 49; BRIGETTE ve diğerleri, 2002, s. 19; DUGAS, 2003, s.822; HEIMBERG ve diğerleri, 1998, s. 1133; MATTICK-PETERS, 1998, s. 253; NELSON, 2001, s. 30) 1 ay ile 6 ay (GALLAGHER, 2001, s. 28) 3 ile 6 ay arasında seçilen sürelerin uygun aralıklar olabileceği değerlendirilmiştir (BALLANGER ve diğerleri, 1998, s. 49; BRIGETTE ve diğerleri, 2002, s. 19; HENDERSON-ZIMBARDO, 1999, s. 13; DUGAS, 2003, s.822; (FELDMAN-VAZQUEZ, 2003, s. 400; MATTICK-PETERS, 1998, s. 253).

3242. Veri Analizleri (Çalışma-II)

Deneyssel Çalışma-II için, müdahale programına ve zamana dayalı etkileşimi ortaya çıkarmak amacıyla Çok Yönlü Tekrarlı Ölçüm Analizi (Repeated Measures) gerçekleştirilmiştir. Bu yöntemle ölçümler, zaman (zaman-takip), deney-kontrol grubunda bulunma (müdahale programı) türü etkileşimleri çoklu yapı içerisinde ele almaya uygunluk gösterecek şekilde analiz edilmiştir. Ayrıca uygulama sonuçlarına ilişkin nitel gözlemlere yer verilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

40. Çalışma-I'e İlişkin Bulgular

Araştırma bulguları; araştırma işlem sıralamasına uygun olacak şekilde, önce Çalışma-I'in sonra Çalışma-II'nin sonuçlarını sunacak şekilde sıralanmıştır. Tanımlayıcı istatistik; ön analizler, veri uygunluğu, merkezi yığılma ölçüleri ve ortalamaya ilişkin işlemler kapsamında değerlendirilerek yürütülmüştür.

400. Çalışma-I'in Tanımlayıcı Bulguları

Çalışma-I'e ilişkin işlemleri gerçekleştirmek üzere araştırma grubundan toplanan verilerin ortalama puanları ve standart sapmaları Tablo 5' te verilmiştir.

Tablo : 5

Çalışma-I'e İlişkin Değişkenlerin Tanımlayıcı Bilgileri

Değişken	SK	AkPlan	KaçDuy	DışYard	Kontrol	Mükem	İncine	Pçb	KiDuy	SoKaç	SözYe
Ortalama	1,46	2,65	1,62	2,50	4,33	3,59	2,67	4,83	1,67	3,04	3,43
Ss	,57	,58	,64	,68	1,07	,87	,76	,83	,66	,96	,63

SK; Sosyal Kaygı, AkPlan; Aktif Planlama, KaçDuy; Kaçma Duygusal, DışYard; Dış Yardım Arama, Kontrol; Kontrol Edebilirlik Algısı, Mükem; Mükemmeliyetçilik, İncine; İncinebilir Olmak, Pçb; Problem Çözme Becerileri, KiDuy; Kişiler Arası Duyarlılık, SoKaç; Sosyal Kaçınma, SözYe; Sosyal Öz-Yeterlik.

401. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Bulguları ve Path Diyagramı

Önerildiği gibi model sınama iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Önce ölçüm modeli daha sonra da önerilen yapısal model test edilmiştir.

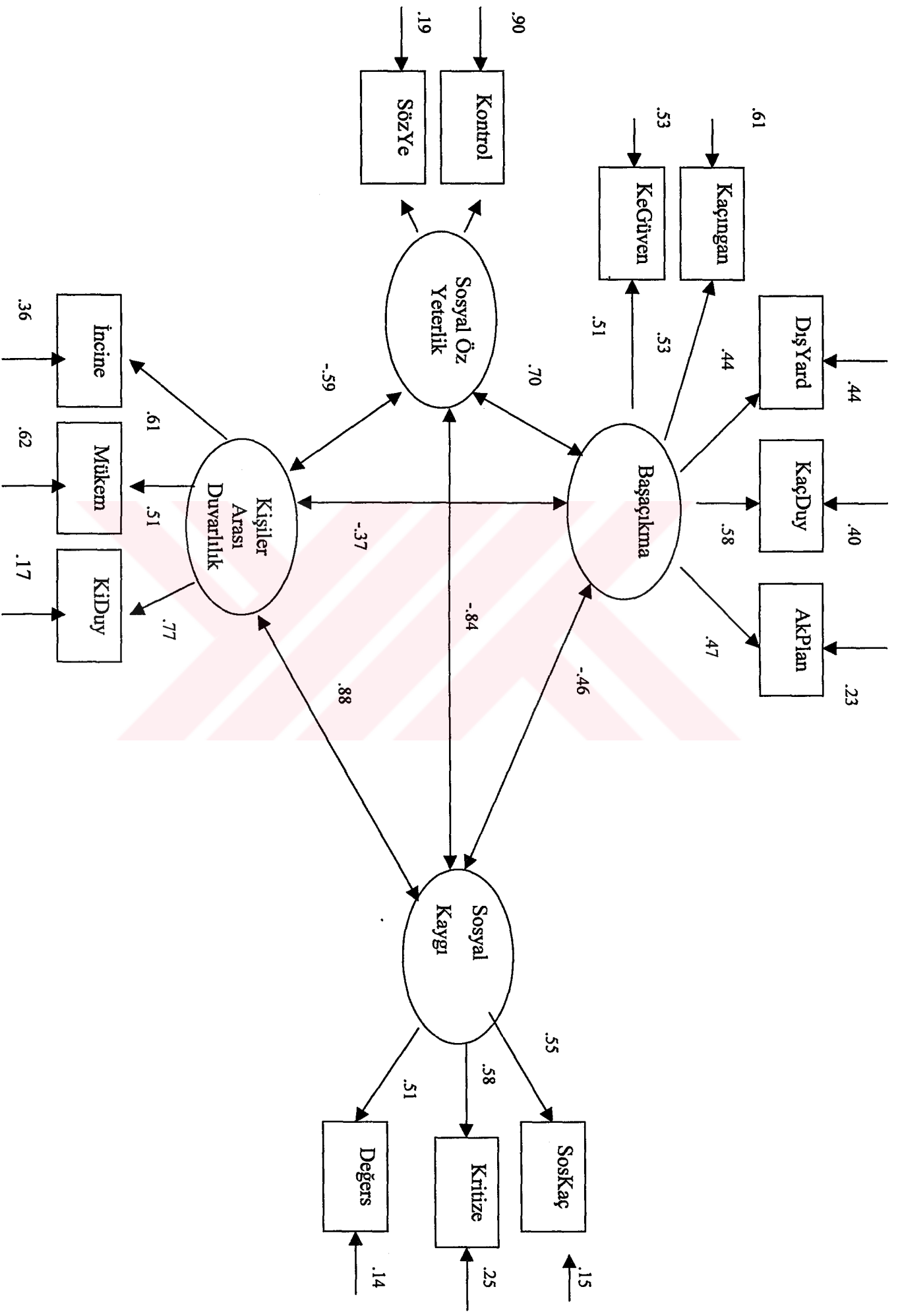
402. Ölçüm Modeli

Ölçüm modelleri göstergelere bağlı değişkenlerle gizil değişkenler arasındaki yapısal korelasyonları belirlemek için yapılmaktadır. Ölçüm modelinde gizil değişkenlerden göstergelere giden tek uçlu oklar, bu değişkenin (göstergenin), gizil değişken yapısıyla ilişkilendirilebilen regresyon katsayılarını açıklamaktadır. Her bir gösterge değişkenine ise dışarıdan uzanan tek yönlü oklar, o değişkenliğe ait hesaplanan hata oranlarını vermektedir. Bu hatalar ölçümleme eşitliğindeki hatadan çok göstergelere ilişkin hataya karşılık gelir ve bunların ölçüm hatası olarak değerlendirilir. Sosyal kaygıya yönelik gerçekleştirilen ölçüm modelinde gizil değişkenler elipsler ile verilmiştir. Dört gizil değişkenle birlikte modele ilişkin on üç gösterge dikdörtgen şekiller içinde verilmiştir. Modelin verilere uygunluğu regresyon katsayılarının geçerlik katsayısı gibi kullanılmasıyla elde edilir. Gizil değişkenler arasındaki çift yönlü oklar ise bu değişkenler arasındaki korelasyonu göstermektedir.

Ölçüm modelinde gözlenen regresyon katsayılarının en yüksek .77 ile kişiler arası duyarlılık, en düşük .44 ile dış yardım arama arasında oluşmuştur.

Ölçülen modelin veriyle tanımlanan düzeyde uyumluluk sağladığı görülmüştür. χ^2/sd oranı (1.3) ile uyumu gösterir düzeydedir. RMSEA = .06, GFI = 1.00, AGFI = .98, CFI = 1.00, NFI = 1.00, NNFI = .98, IFI = .96 değerleri ile ölçüm modelinin uyumu kabul edilmiştir.

Bu sonuçlar değişkenlerin, gizil değişkenlerle birlikte sosyal kaygıyı temsil edici düzeyde olduğunu göstermektedir. Sonuçta model üzerinde modifikasyona gitmeye gerek duyulmamıştır. Sosyal kaygıyı açıklamak için kullanılan değişkenlerin ve gizil yapıların model içerisindeki yerleri korunarak önerilen ölçüm modelinin yapısal modeli sınamada kullanılabileceği düşünülmüştür. Ölçüm modeline ilişkin sonuçlar ve model düzeni Şekil 5'de verilmiştir.



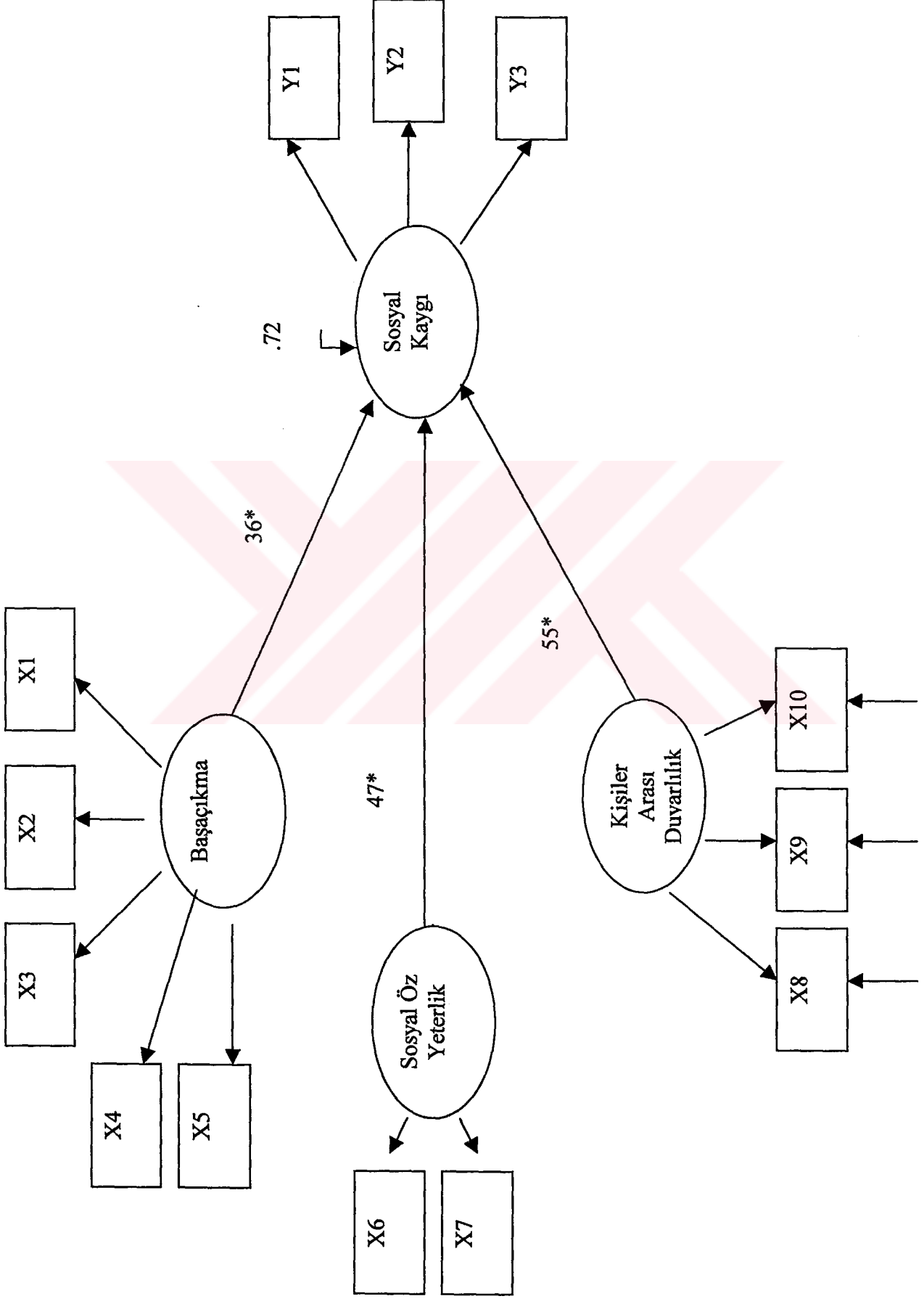
403. Yapısal Model

Model sınamanın ikinci aşaması olan yapısal modelin amacı ölçüm modeli ile elde edilen uyumlu sonuçlardan sonra, model sınamanın temel amacı olan gizil değişkenler arasındaki ilişkiyi gösterebilmektir. Sonuçta bu ilişkinin test edilmiş olması geliştirilen denenceyi sınamış olmaya da karşılık gelir. Model tam tanımlanmış model olarak sınanmıştır.

İşlem sonucunda, Çalışma-I'e ilişkin denence incelendiğinde, kişiler arası duyarlılık, incinebilirlik, mükemmeliyetçilik, sosyal öz yeterlik algısı, kontrol, güvenli problem çözme yaklaşımı, kaçınan problem çözme yaklaşımı, aktif başa çıkma, dış yardım arama ve kaçma-duygusal tarzı başa çıkma tutumlarının yordayıcı yapısal katsayılarla sosyal kaygıyı açıklayabildiği bulunmuştur.

Ölçüm modelinde göstergelere ilişkin hata oranları ve regresyon değerleri verildiği için, yapısal modelde bu veriler modellemeye uygun (X) ve (Y) simgeleri ile yerlerinde gösterilmiştir. Modelde kişiler arası duyarlılığın yapısal katsayı puanı ile sosyal kaygıyı yordadığı görülmektedir, (.55, $p<.05$). Sosyal öz yeterliğin sosyal kaygı yordamaya esas yapısal katsayısı da anlamlı düzeydedir, (.47, $p<.05$). Başa çıkma yeterliğinin sosyal kaygıyı yordadığı bulunmuştur. Yapısal katsayı bu gizil değişken için de (.36, $p<.05$) olarak bulunmuştur.

Model içerisinde oluşturulan denklem açıklanan varyans oranlarına da göstermektedir. Buradan hata varyansı da hesaplanmıştır. Birden açıklanan varyansın çıkarılması ile elde edilen değer sosyal kaygı değişkeni üzerinde gösterilmiştir. Yordanan model Şekil 6'da verilmiştir.



Şekil : 6

Sosyal Kaygıyı Kişiler Arası Duyarlılık Sosyal Öz Yeterlik ve Başaçıkma ile Açıklayan Kuramsal Model

41. Sosyal Öz Yeterlik Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Sosyal Öz-Yeterlik Ölçeği: Ölçeğin orijinali SMITH-BETZ (2000) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek üniversite öğrencileri ve ergenlerin geniş bir sosyallik tanımlaması içerisinde öz yeterlik algılarını ölçebilmeyi amaçlamaktadır. Sosyal Öz Yeterlik Algısı ölçeği (SÖZYE) 25 maddelik olup, sosyal etkileşim, arkadaşlık ilişkileri, sosyal girişkenlik, kalabalık önünde rahat olabilme, gruba katılabılme ve sosyal destek/yardım sunabilme gibi boyutları içerecek yapıda hazırlanmıştır. Beşli likert tipi dereceleme sahip ölçekte puanların yüksekliği sosyal öz yeterlilik algısının yüksekliğine işaret etmektedir. Faktör analizinde tek faktör altında toplanan ölçeğin iç tutarlılık yöntemiyle Cronbah alfa değeri .94, üç hafta aralıkla, testin tekrarı yöntemiyle güvenirlik katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır.

Bu tez çalışması kapsamında Sosyal Öz-Yeterlik Algısı Ölçeğinin Türkçe adaptasyon çalışması gerçekleştirilmiştir. Sosyal öz-yeterlik algısının işlevsel davranışlarda bulunabilme, psikolojik iyi olma, SK, başa çıkma becerileri ve genel sağlık beklentileri ile önemli düzeyde ilişkili olduğuna yönelik araştırma bulguları mevcuttur. Özellikle SK ve başa çıkma becerilerinin, çekingenlik, sosyal beceri, kontrol edebilirlik algısı, problem çözme becerileri, akademik başarı, benlik saygısı ve benzeri pek çok değişkenle araştırma konusu edinilmesinde sosyal öz yeterliğin tanımlayıcı bir ara değişken olacağı düşünülmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye kazandırılması ile bu ve benzeri kişisel-bilişsel değişkenlerle ilgili araştırmalara da katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.

Ölçeği adapte etmeye ilişkin gerekli izin ve ölçeğin orijinali alındıktan sonra tercüme işlemleri gerçekleştirilmiştir. Karşı tercüme işlemleri uzmanlarca yürütülerek ölçek kriter geçerliği için kullanılacak ölçeklerle birlikte 580 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Yapı ve kriter geçerliğine uygun işlemler çerçevesinde kriter geçerliği için Kontrol Algısı Ölçeği (ÖZBAY-PALANCI, 1999/b, s. 62) ve Sosyal Kaygı Ölçeği (ÖZBAY-PALANCI, 2001, s. 31) kullanılmıştır. Veriler her türlü çıkarımlı istatistik açısından engel teşkil edebilecek sınırlılıklar açısından gözden geçirilmiştir. Faktör analizinde indirgeme tekniği olarak Maximum likelihood ve rotasyon işlemi için varimax yöntemi kullanılmıştır. Faktörlenebilirlik ölçüsü olarak sphericity 4483,2 $p < .001$, KMO örneklem uygunluk katsayısı .926 bulunmuştur. Madde-madde toplam korelasyon katsayıları, varyans analizi sonuçları ve yapı matrixleri incelenmiştir. Yapı geçerliğine yönelik gerçekleştirilen işlem sonucunda orijinali 25 madde olan ölçeğin 25 maddesi bir faktör altında korunduğunda

uyarlama çalışması için varyansın 44.2'sini açıkladığı görülmüştür. Likert tipi 1-5 aralığında kendimi bu durumda hiç güvenli hissedemem den tamamen güvende hissederime doğru sıralanan derecelendirme ile ölçek yüksek puanla sosyal öz yeterlik algısının yüksekliğini belirlemektedir. Ölçeğin orijinalinde olduğu gibi Sosyal Kaygı ölçeği ile orta düzeyin üstünde negatif korelasyon ($r = -.59, p < .001$) bulunmuştur. Öz-yeterlik kavramını tanımlamaya yönelik teorik tabanla uyumlu olacak şekilde kontrol algısı ile orta düzeyin üstünde pozitif ($r = .40, p < .001$) korelasyonlar gözlenmiştir. Testin güvenilirliği maddeler arası iç tutarlılık yöntemi ve testin tekrarı yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. İç tutarlılık yöntemi ile güvenilirlik katsayısı .89 bulunmuştur. Dört ay sonra ilk uygulama grubundan tesadüfen seçilen yüz kişilik gruba gerçekleştirilen ikinci uygulamada iki ölçüm puanları arasındaki korelasyon $r = .68, p < .001$ düzeyinde anlamlı bir tutarlılık göstermiştir. SÖZYE olarak kısaltılan ölçek araştırma kapsamında ilgili değişkenlerle bilgi toplamaya yardımcı olmak için birlikte kullanılmıştır.

42. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyonel Bulgular

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri görmek, faktör analizine, yorumlamalara ve regresyon analizi öncesi değerlendirmelere katkıda bulunabilmek amacıyla korelasyon analizine yer verilmiştir. Teorik olarak sosyal kaygı ile ilişkiselliği değerlendirilen araştırma değişkenlerinin düşük, orta ve yüksek düzeyde ilişki sonuçları sergilediği görülmüştür. Sosyal kaygı ile bu anlamda araştırma değişkenlerinin gösterdiği korelasyonlar sırasıyla kaçma (duygusal) için, $r = 0.24, p < .01$, dış yardım arama için, $r = 0.12, p < .01$, kontrol algısı için $r = -0.38, p < .001$, mükemmeliyetçilik için, $r = 0.37, p < .001$, incinebilirlik için, $r = .52, p < .001$, kaçınan problem çözme becerisi için, $r = 0.31, p < .001$, kendine güvenli problem çözme becerisi için, $r = -0.19, p < .001$, sosyal öz yeterlik algısı için, $r = 0.53, p < .001$, kişiler arası duyarlılık için, $r = 0.65, p < .001$, sosyal kaçınanlık için, $r = 0.46, p < .001$ olarak hesaplanmıştır. Sadece aktif başa çıkma çabaları arasında beklenen yönde fakat anlamlı olmayacak düzeyde bir ilişki bulunmuştur, $r = -0.07, p > .05$. Değişkenlerin kendi içlerinde de literatürde tanımlanan ilişkilere tutarlı sonuçlar sergilediği görülmüştür. Bulgular Tablo 6'da toplu olarak sunulmuştur.

Tablo : 6

Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyonel Bulgular

	Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	SK	1.00											
2	AkPlan	-0,07	1.00										
3	KaçDuy	0,24**	-0,03	1.00									
4	DışYard	.12**	.29***	.181***									
5	Kontrol	-0,38***	0,06	-0,22**	-0,10**	1.00							
6	Mülkem	0,37***	0,09*	0,13**	-0,04	-0,21**	1.00						
7	İncine	0,52***	-0,04	0,29***	0,17***	-0,35***	0,31***	1.00					
8	Kaçıngan	0,31***	-0,30***	0,17***	-0,05	-0,21***	0,14**	0,26***	1.00				
9	KenGüven	-0,19***	0,36***	-0,12**	0,07*	0,18***	-0,02	-0,15***	-0,30***	1.00			
10	SözYe	-0,53***	0,24**	-0,09*	0,19***	0,33***	-0,28***	-0,30***	-0,30***	0,33***	1.00		
11	KiDuy	0,65***	-0,08*	0,24**	0,12**	-0,32***	0,33***	0,48***	0,23***	-0,20***	-0,45***	1.00	
12	SoKaç	0,46***	-0,12**	0,12**	-0,01	-0,20***	0,18**	0,28***	0,24***	-0,19***	-0,43***	0,37***	1.00

*p<05, ** p<01, *** p<001

SK; Sosyal Kaygı, AkPlan; Aktif Planlama, KaçDuy; Kaçma Duygusal, DışYard; Dış Yardım Arama, Kontrol; Kontrol Edebilirlik Algısı, Mülkem; Mülkemeliyetçilik, İncine; İncinebilir Olmak, Kaçıngan; Kaçınan Problem Çözme Yaklaşımı, KenGüven; Kendine Güvenli Problem Çözme Yaklaşımı, SözYe; Sosyal Öz-Yeterlilik, KiDuy; Kişiler Arası Duyarlılık, SoKaç; Sosyal Kaçınma.

43. Sosyal Kaygı Düzeyini Yordayıcı Hiyerarşik Çok Yönlü Regresyon Analizi Bulguları

Sosyal kaygının demografik değişkenler, incinebilirlik, mükemmeliyetçilik, kişiler arası duyarlılık, sosyal öz yeterlik, kontrol algısı, problem çözme becerileri ve başa çıkma çabaları ile yordanmasına yönelik bulgular hiyerarşik çok yönlü regresyon analiziyle incelenmiştir.

Hiyerarşik olarak gerçekleştirilen analizin birinci adımında yaş, cinsiyet ve sosyo ekonomik düzey gibi demografik değişkenler modele girilmiştir. Birinci adımda girilen demografik faktörlerin modele toplam katkısının anlamlı olduğu belirlenmiştir, $R^2=.03$, $F_{(3/641)} = 7.30$, $p<.000$. Birinci adımda girilen demografik değişkenlerden cinsiyetin modele özgün katkısının anlamlı olduğu bulunmuştur, $\beta = .18$, $p<.000$. Bunun yanı sıra modele birinci basamakta girilen yaş, $\beta = -.59$, $p>.05$ ve sosyo-ekonomik düzey değişkenlerinin, $\beta = -.02$, $p>.05$ düzeyinde modele anlamlı katkısının olmadığı belirlenmiştir.

İkinci adımda girilen incinebilirlik, mükemmeliyetçilik, kişiler arası duyarlılık puanlarının modele toplam katkısının anlamlı olduğu görülmektedir, $R^2 = .51$, $F_{(3/638)} = 207.84$, $p<.000$. Bu basamakta modele girilen incinebilirlik, $\beta = .25$, $p<.000$, mükemmeliyetçilik $\beta = .12$, $p<.000$ ve kişiler arası duyarlılık $\beta = .48$, $p<.000$ faktörlerinin modele özgün katkılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Modele üçüncü adımda girilen sosyal öz yeterlik ve kontrol algısı değişkenliklerinin modele toplam katkısının anlamlı olduğu bulunmuştur, $R^2 = .57$, $F_{(2/636)} = 46.84$, $p<.000$. Bu katkının özgün anlamda hem sosyal öz yeterlik $\beta = -.25$, $p<.000$, hem de kontrol algısı, $\beta = .11$, $p<.000$ puanları için olduğu görülmüştür.

Modele dördüncü adımda girilen problem çözme becerilerinin toplam katkısının anlamlı olduğu bulunmuştur, $R^2 = .58$, $F_{(2/634)} = 5.37$, $p<.01$. Bu değişkenin alt boyutlarından olan kaçınan problem çözme yaklaşımının, $\beta = .09$, $p<.01$ düzeyinde modele özgün katkısının anlamlı olduğu bulunmuştur. Alt boyutlardan bir diğeri olan kendine güvenli problem çözme yaklaşımının, $\beta = .05$, $p>.05$ modeli açıklamaya özgün katkısının anlamlı olmadığı görülmüştür.

Modele beşinci adımda girilen başaşikma değişkeninin modeli açıklamaya yönelik toplam katkısının anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür, $R^2 = .59$, $F_{(3/631)} = 5.75$, $p < .001$. Başaşikma alt boyutlarından duygusal kaçmanın, $\beta = .08$, $p < .01$ ve dış yardım aramanın $\beta = .07$, $p < .05$ düzeyinde modeli açıklamaya yönelik özgün katkısının anlamlı düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Diğer alt boyut olan aktif planlama tarzı başaşikma çabasının $\beta = .03$, $p > .05$ ile özgün katkısının anlamlı olmadığı değerlendirilmiştir.

Tablo : 7
Sosyal Kaygı Üzerinde Hiyerarşik Çok Yönlü Regresyon Analizi

Model	Yordayan	R	R ²	ΔR^2	F _{ch}	S _d	B	β	p
1	(Sabit) Yaş Cin Sed	.18	.03	.03	7.30	3,641	-1.41 .20 -3.01	-.59 .18 -.02	.000 .13 .000 .66
2	(Sabit) İncine Mükem KiDuy	.72	.51	.48	207.84	3,638	.19 .75 .42	.25 .12 .48	.000 .000 .000 .000
3	(Sabit) SözYe Kontrol	.76	.57	.06	46.84	2,636	-.22 -.56	-.25 -.11	.000 .000 .000
4	(Sabit) Kaçınan KenGüven	.76	.58	.01	5.37	2,634	-.53 .28	.09 .05	.005 .002 .11
5	(Sabit) AkPlan KaçDuy DışYard	.77	.59	.58	5.75	3,631	.32 .63 .57	.03 .08 .07	.001 .27 .009 .022

Cin; Cinsiyet, Sed; Sosyo-ekonomik düzey, İncine; İncinebilir Olmak, Mükem; Mükemmeliyetçilik, KiDuy; Kişiler Arası Duyarlılık, SözYe; Sosyal Öz-Yeterlik, Kontrol; Kontrol Edebilirlik Algısı, Kaçınan; Kaçınan Problem Çözme Yaklaşımı, KenGüven; Kendine Güvenli Problem Çözme Yaklaşımı, AkPlan; Aktif Planlama, KaçDuy; Kaçma Duygusal, DışYard; Dış Yardım Arama .

44. Sosyal Kaygı ve Diğer Araştırma Değişkenleri Üzerinde Cinsiyet Farklılığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın ana değişkenlerinden sosyal kaçma ile diğer değişkenlerin cinsiyet farklılıkları t testi ile araştırılmıştır. SK üzerinde cinsiyet farklılıkları t testiyle incelenmiş ve anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır, $t = -4.45, p < .001$. Bu fark ($\bar{X} = 1,56$) ile erkeklerin ortalama puanlarının kızların ortalama puanlarından ($\bar{X} = 1,36$) yüksek olması nedeniyle erkek gruptan kaynaklanmıştır. Başa çıkma çabalarından aktif planlamaya ilişkin cinsiyet farkının $t = 2,37, p < .05$ düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu farkın kızlar için ($\bar{X} = 2,70$) ortalama ile erkeklerin ortalamasından ($\bar{X} = 2,59$) yüksek olması nedeniyle kızlardan kaynaklandığı anlaşılmıştır. Diğer başa çıkma tarzı olan kaçma- duygusal başa çıkma tarzı üzerinde cinsiyet farkını görmek üzere gerçekleştirilen analiz sonucunda $t = 4,80, p < .001$ düzeyinde farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Bu farkın kızların ortalama puanlarının ($\bar{X} = 1,73$) ile erkeklerin ($\bar{X} = 1,49$) ortalamasından yüksek olması nedeniyle kızlardan kaynaklandığı bulunmuştur. Başa çıkma çabalarından dış yardım aramaya ilişkin cinsiyet farkının $t = ,72, p > .05$ düzeyinde anlamlı bir fark oluşturmadığı bulunmuştur. Cinsiyete bağlı kontrol algısı farkını görmek üzere gerçekleştirilen analizde fark anlamlı bulunmuştur, $t = -3.40, p < .001$. Bu farkın erkekler için ($\bar{X} = 4,48$) kızlar için ($\bar{X} = 4,19$) ile erkeklerden kaynaklandığı bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik eğilimlerinin cinsiyet kaynaklı farklılaşmasını görmek için gerçekleştirilen analizde fark anlamlı bulunmuştur, $t = -3.92, p < .001$. Bu farkın erkek grup için ($\bar{X} = 3,73$) ile kız grubun ortalamasından ($\bar{X} = 3,46$) yüksek olması nedeniyle erkeklerden kaynaklandığı bulunmuştur. Diğer taraftan incinebilirlik için cinsiyet farkının anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür, $t = ,04, p > .05$. Benzer şekilde cinsiyet faktörüne bağlı olarak problem çözme becerisi ile $t = 1,62, p > .05$ kişiler arası duyarlık $t = -1,72, p > .05$ puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Son değişken olarak araştırılan sosyal öz-yeterlik algısının cinsiyet bağlamındaki farkını görmek üzere gerçekleştirilen analiz sonucunda farkın anlamlı olmadığı görülmüştür, $t = 1.04, p > .05$.

Tablo : 8
Araştırma Değişkenleri Üzerinde Cinsiyet Farklılıkları

Değişken	Faktör	N	Ort.	Ss	t	p
SK	Kız	345	1,36	,57	-4,45	.000
	Erkek	305	1,56	,55		
AkPlan	Kız	345	2,70	,56	2,37	.01
	Erkek	305	2,59	,57		
KaçDuy	Kız	345	1,73	,62	4,80	.000
	Erkek	305	1,49	,64		
DışYard	Kız	345	2,54	,70	1,17	.08
	Erkek	305	2,45	,64		
Kontrol	Kız	345	4,19	1,03	-3,40	.001
	Erkek	305	4,48	1,10		
Mükem	Kız	345	3,46	,94	-3,92	.000
	Erkek	305	3,73	,76		
İncine	Kız	345	2,676	,78	,04	.96
	Erkek	305	2,673	,74		
Pçb	Kız	345	4,88	,87	1,62	.11
	Erkek	305	4,77	,78		
KiDuy	Kız	345	1,63	,70	-1,72	.08
	Erkek	305	1,72	,61		
SoKaç	Kız	345	,30	,18	-2,47	.006
	Erkek	305	,34	,23		
SözYe	Kız	345	3,45	,65	1,04	.29
	Erkek	305	3,40	,61		

SK; Sosyal Kaygı, AkPlan; Aktif Planlama, KaçDuy; Kaçma Duygusal, DışYard; Dış Yardım Alma, Kontrol; Kontrol Edebilirlik Algısı, Mükem; Mükemmeliyetçilik, İncine; İncinebilir Olmak, Pçb; Problem Çözme Becerileri, KiDuy; Kişiler Arası Duyarlılık, SoKaç; Sosyal Kaçınma, SözYe; Sosyal Öz-Yeterlik

45. Çalışma-II'ye İlişkin Bulgular

450. Çalışma-II'nin Tanımlayıcı Bulguları

Çalışma-II'nin bulgu analiz işlemleri için tanımlayıcı istatistik, çok yönlü tekrarlı ölçüm analizi, deney ve kontrol grubu için karşılaştırmalı işlemler ve nitel gözlemlere yer verilmiştir.

Tablo : 9

Çalışma-II'ye (Deney Grubu) İlişkin Değişkenleri Tanımlayıcı Bilgiler

Zaman	Değ	SK	AkPla	KaçD	DışYa	Kontr	Müke	İncin	Pçb	KiDu	SoKa	SözY
I	Ort.	2,66	2,11	2,01	2,55	3,70	4,19	3,36	3,59	2,47	4,57	2,56
	Ss	,28	,61	,57	,44	,71	,89	,56	,63	,41	1,17	,56
II	Ort.	2,28	2,27	1,95	3,02	3,94	3,84	3,25	3,56	2,19	3,58	2,97
	Ss	,39	,52	,56	,62	,83	,89	,60	,47	,46	1,02	,54
III	Ort.	2,44	2,25	1,86	2,75	4,00	3,98	3,34	3,50	1,97	3,47	3,76
	Ss	,31	,52	,52	,55	,83	,74	,66	,53	,74	1,24	,69
IV	Ort.	2,25	2,44	1,81	2,81	3,97	3,96	3,23	3,28	1,87	3,13	3,76
	Ss	,28	,55	,68	,52	,69	,61	,75	,53	,62	1,25	,49

Zaman I; Ön test, Zaman II; Son test, Zaman III; Takip I (3. ay), Zaman IV; Takip II (6. ay), Değ; Değişkenler, SK; Sosyal Kaygı, AkPlan; Aktif Planlama, KaçD; Kaçma Duygusal, DışYa; Dış Yardım Arama, Kontr; Kontrol Edebilirlik Algısı, Müke; Mükemmeliyetçilik, İncine; İncinebilir Olmak, Pçb; Problem Çözme Becerileri, KiDu; Kişiler Arası Duyarlılık, SoKa; Sosyal Kaçınma, SözYe; Sosyal Öz-Yeterlik

Tablo : 10

Çalışma-II'ye (Kontrol Grubu) İlişkin Değişkenleri Tanımlayıcı Bilgiler

Zaman	Değ.	SK	AkPla	KaçD	DışYa	Kontr	Müke	İncine	Pçb	KiDu	SoKa	SözY
I	Ort.	2,64	2,49	2,06	2,47	3,55	4,17	3,24	3,65	2,35	4,53	2,83
	Ss	,25	,76	,64	,55	,91	,97	,57	,56	,48	1,13	,52
II	Ort.	2,57	2,70	2,07	2,59	3,29	4,27	3,19	3,45	2,40	4,69	2,58
	Ss	,27	,55	,84	,65	,81	,95	,79	,74	,39	1,17	,36
III	Ort.	2,63	2,56	1,99	2,78	3,38	4,09	3,48	3,48	2,42	4,01	2,86
	Ss	,23	,75	,61	,83	,98	,78	,66	,67	,47	1,22	,48
IV	Ort.	2,55	2,64	1,96	2,48	3,36	3,85	3,38	3,31	2,55	4,30	2,91
	Ss	,25	,59	,60	,55	,90	,54	,75	,66	,46	1,24	,62

Zaman I; Ön test, Zaman II; Son test, Zaman III; Takip I (3. ay), Zaman IV; Takip II (6. ay), Değ.; Değişken, SK; Sosyal Kaygı, AkPlan; Aktif Planlama, KaçD; Kaçma Duygusal, DışYa; Dış Yardım Arama, Kontr; Kontrol Edebilirlik Algısı, Müke; Mükemmeliyetçilik, İncine; İncinebilir Olmak, Pçb; Problem Çözme Becerileri, KiDu; Kişiler Arası Duyarlılık, SoKa; Sosyal Kaçınma, SözYe; Sosyal Öz-Yeterlik.

451. Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları

Çalışma-II'ye ilişkin bulgular; Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi kullanılarak, Çalışma-I'de yer alan tüm değişkenler için, Zaman ve Zaman*Müdahale etkileşim etkisini sunabilecek şekilde analiz edilmiştir.

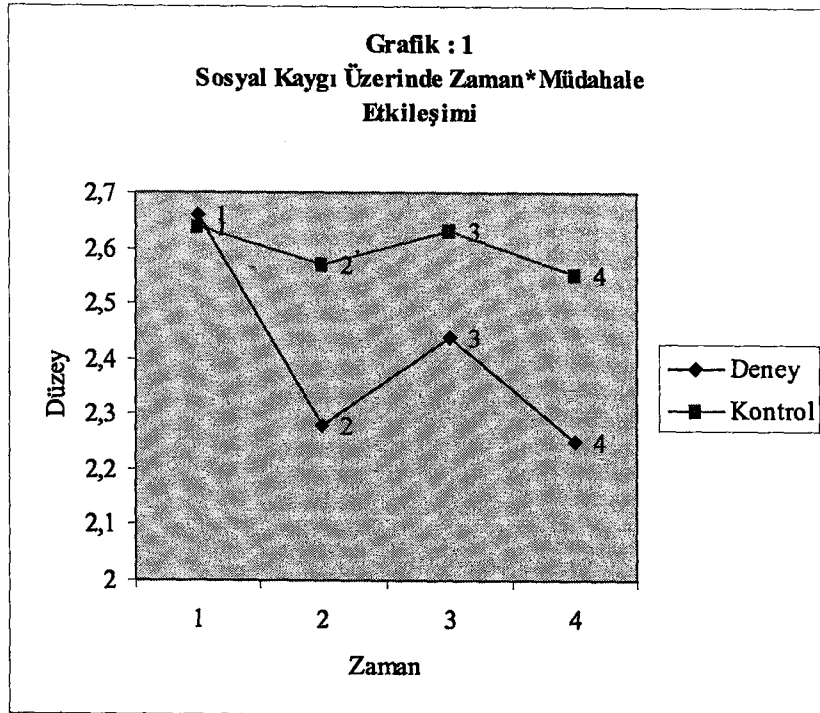
4510. Sosyal Kaygı Düzeyinin Değişmesi Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları

Araştırmanın temel değişkeni olan sosyal kaygı düzeyini azaltmaya yönelik müdahale programı sonucunda sosyal kaygı düzeyindeki değişimi görmek üzere gerçekleştirilen çok yönlü tekrarlı ölçümler analizinde Zaman ve Zaman*Müdahale etkileşim etkileri incelenmiştir. Analiz sonucunda sosyal kaygı düzeyinin müdahale programı ile zaman, Wilks' $\lambda = .27$, $F=34.38$, $p<.001$, ve Zaman*Müdahale etkileşim etkilerine dayalı olarak Wilks' $\lambda = .36$, $F=25.58$, $p<.001$, düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği bulunmuştur.

Tablo : 11

Sosyal Kaygı Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Sd	p	ω^2	güç
Zaman	.27	34.38	3	.000	.73	1.00
Zaman*Müdahale	.36	22.58	3	.000	.64	1.00



4511. Aktif Planlama Tarzı Başaçıkma Davranışları Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları

Aktif planlama tarzı başaçıkma davranışları üzerinde müdahale etkisine bağlı oluşan değişimi gözlemek üzere gerçekleştirilen çok yönlü tekrarlı ölçümler analizinde Zaman, Wilks' $\lambda = .85$, $F=2.16$, $p>.05$, ve Zaman*Müdahale etkileşim etkilerinin, Wilks' $\lambda = .99$, $F=.06$, $p>.05$, düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür.

Tablo : 12

Aktif Planlama Tarzı Başaçıkma Davranışları Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Sd	p	ω^2	güç
Zaman	.85	2.16	3	.11	.14	.51
Zaman*Müdahale	.99	.06	3	.98	.005	.06

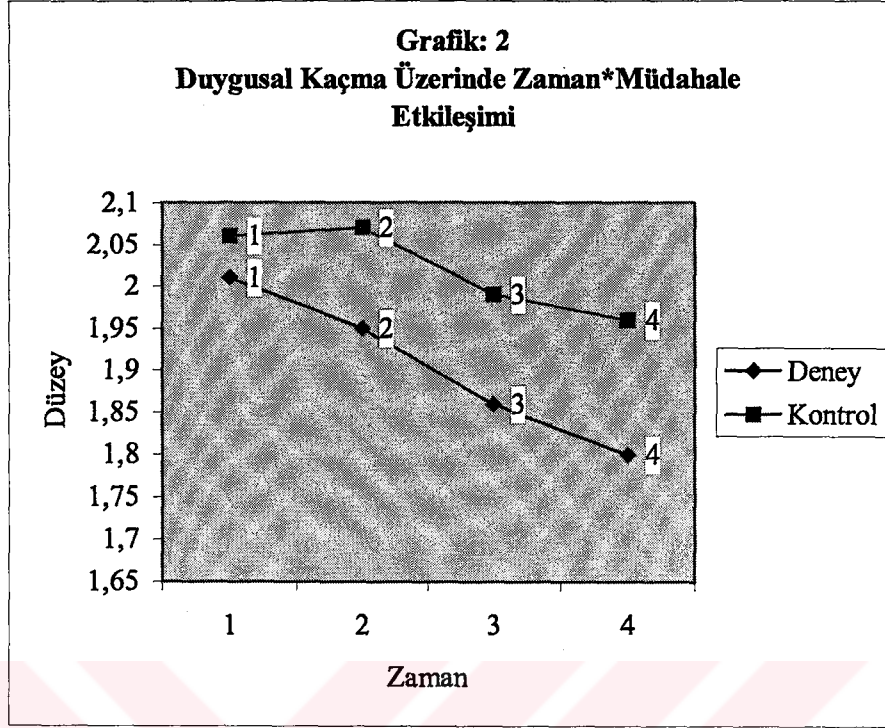
4512. Duygusal Kaçma Tarzı Başaçıkma Davranışları Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları

Duygusal kaçma tarzı başaçıkma davranışları üzerinde çok yönlü tekrarlı ölçümler analizi Zaman ve Zaman*Müdahale etkileşim etkileri ile birlikte araştırılmıştır. Analiz sonucunda müdahale programının zaman için, Wilks' $\lambda = .92$, $F=1.04$, $p>.05$, düzeyinde anlamlı bir fark oluşmadığı bulunmuştur. Buna karşılık aynı değişken için zaman*müdahale etkileşim etkisinin, Wilks' $\lambda = .77$, $F=3.63$, $p<.05$, düzeyinde anlamlı bir değişim farkı oluşturduğu bulunmuştur.

Tablo : 13

Duygusal-Kaçma Tarzı Başaçıkma Davranışları Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Sd	p	ω^2	güç
Zaman	.92	1.04	3	.38	.07	.26
Zaman*Müdahale	.77	3.63	3	.02	.22	.75



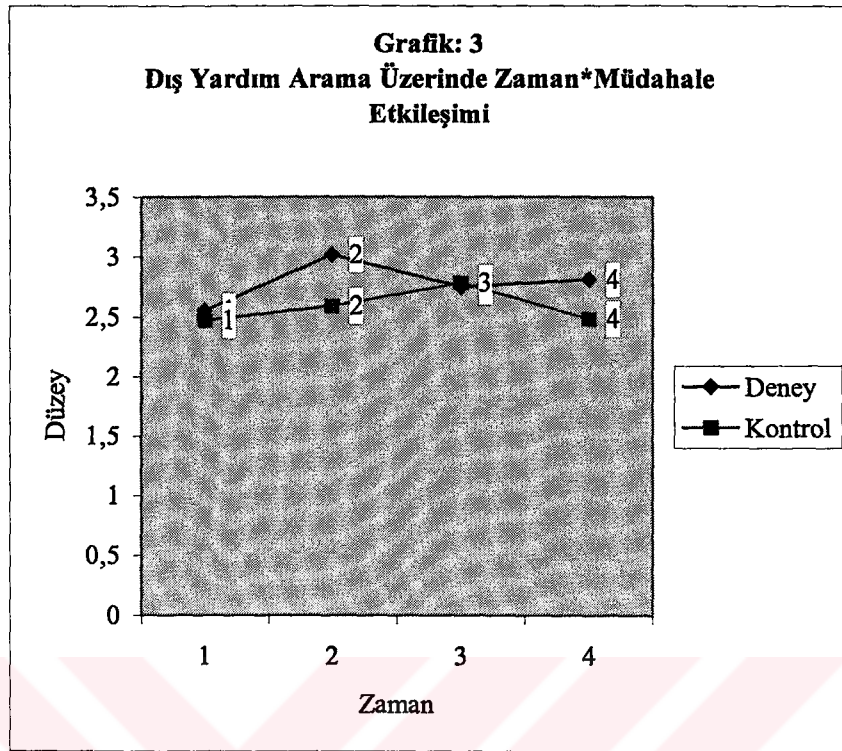
4513. Dış Yardım Arama Tarzı Başačkma Davranışları Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları

Dış yardım arama tarzı başačkma davranışları için çok yönlü tekrarlı ölçümler analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda Zaman için, Wilks' $\lambda = .89$, $F=1.65$, $p>.05$, düzeyinde değişimin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Aynı değişken için Zaman*Müdahale etkileşim etkilerinin Wilks' $\lambda = .81$, $F=2.79$, $p<.05$, düzeyinde anlamlı bir fark oluşturduğu bulunmuştur.

Tablo : 14

Dış Yardım Arama Tarzı Başačkma Davranışları Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Sd	p	ω^2	güç
Zaman	.89	1.65	3	.19	.11	.39
Zaman*Müdahale	.81	2.79	3	.05	.18	.62



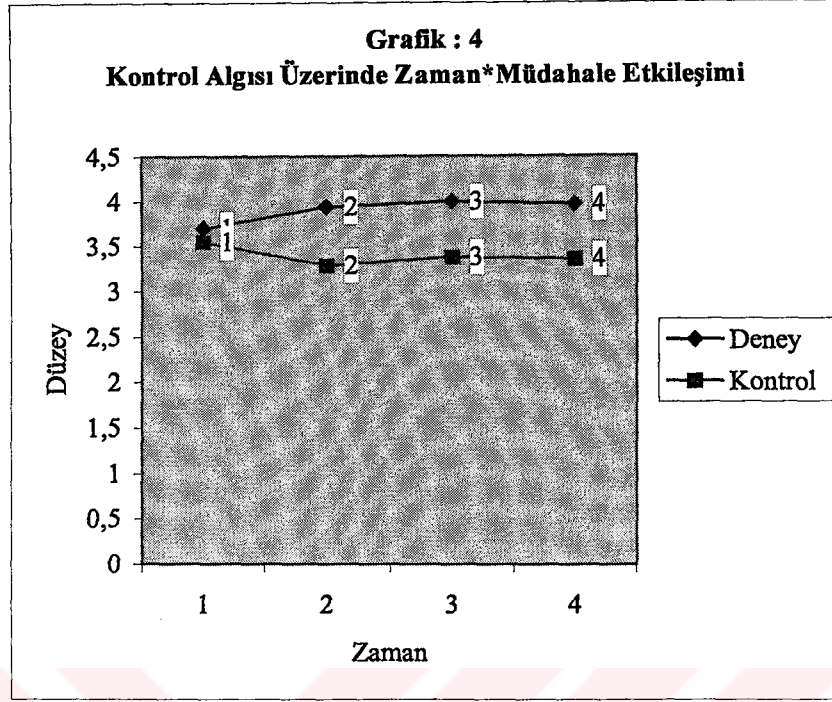
4514. Kontrol Algısı Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları

Kontrol edebilirlik algısı üzerinde müdahale programının katkısı çok yönlü tekrarlı ölçümler analizi Zaman ve Zaman*Müdahale etkileşim etkileri ile birlikte araştırılmıştır. Analiz sonucunda müdahale programının Zaman için, Wilks' $\lambda = .89$, $F=1.50$, $p>.05$, düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşmadığı bulunmuştur. Buna karşılık aynı değişken için Zaman*Müdahale etkileşim etkisinin, Wilks' $\lambda = .64$, $F=7.14$, $p<.001$, düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu bulunmuştur.

Tablo : 15

Kontrol Algısı Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Sd	p	ω^2	güç
Zaman	.89	1.50	3	.23	.11	.37
Zaman*Müdahale	.64	7.14	3	.001	.36	.97

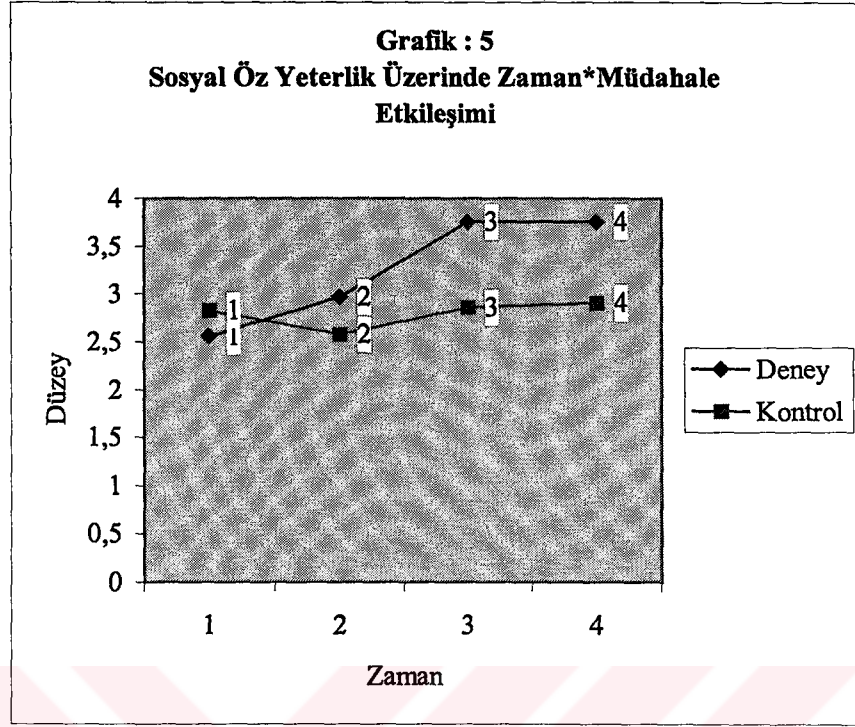


4515. Sosyal Öz-Yeterlik Algısı Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları

Sosyal öz-yeterlik algısını geliştirmeye yönelik müdahale programı dahilinde değişimi görmek üzere gerçekleştirilen çok yönlü tekrarlı ölçümler analizinde Zaman ve Zaman*Müdahale etkileşim etkileri incelenmiştir. Analiz sonucunda sosyal öz-yeterlik algısının Zaman için, Wilks' $\lambda = .42$, $F=17.43$, $p<.001$, düzeyinde ve Zaman*Müdahale etkileşim etkilerinin Wilks' $\lambda = .36$, $F=25.58$, $p<.001$, düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği bulunmuştur.

Tablo : 16
Sosyal Öz Yeterlik Algısı Üzerinde Tekrarlı
Ölçümler Analiz Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Sd	p	ω^2	güç
Zaman	.42	17.43	3	.000	.58	1.00
Zaman*Müdahale	.71	5.04	3	.005	.28	.88



4516. Mükemmeliyetçilik Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları

Araştırmanın değişkenlerinden Mükemmeliyetçilik tutumlarının müdahale programı dahilinde değişimini görmek üzere gerçekleştirilen çok yönlü tekrarlı ölçüm testi sonucunda hem Zaman, Wilks' $\lambda = .91$, $F=1.21$, $p>.05$, hem de Zaman*Müdahale etkileşim etkisi için değişimin Wilks' $\lambda = .85$, $F=2.32$, $p>.05$, düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur.

Tablo : 17

Mükemmeliyetçilik Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Sd	p	ω^2	güç
Zaman	.91	1.21	3	.31	.08	.30
Zaman*Müdahale	.85	2.32	3	.09	.15	.54

4517. İncinebilirlik Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları

İncinebilirlik tutumlarının müdahale programı dahilinde değişimini görmek üzere gerçekleştirilen çok yönlü tekrarlı ölçüm testi sonucunda Zaman ve Zaman*Müdahale

etkileşim etkisi araştırılmıştır. Sonucun zaman için Wilks' λ =.96, F =.48, $p>.05$, düzeyinde anlamlı bir fark oluşturmadığı bulunmuştur. Aynı şekilde Zaman*Müdahale etkileşim etkisi için Wilks' λ =.90, F =1.34, $p>.05$, düzeyinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo : 18
İncinebilirlik Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Sd	p	ω^2	güç
Zaman	.96	.48	3	.70	.03	.14
Zaman*Müdahale	.90	1.34	3	.28	.09	.33

4518. Problem Çözme Becerileri Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları

Problem çözme becerilerinin müdahale dahilinde değişimini görmek üzere gerçekleştirilen çok yönlü tekrarlı ölçüm testi sonucunda hem Zaman, Wilks' λ =.87, F =1.98, $p>.05$, hem de Zaman*Müdahale etkileşim etkisi için değişimin Wilks' λ =.97, F =.29, $p>.05$, düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur.

Tablo : 19
Problem Çözme Becerileri Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Sd	p	ω^2	güç
Zaman	.87	1.98	3	.13	.14	.47
Zaman*Müdahale	.97	.29	3	.82	.02	.10

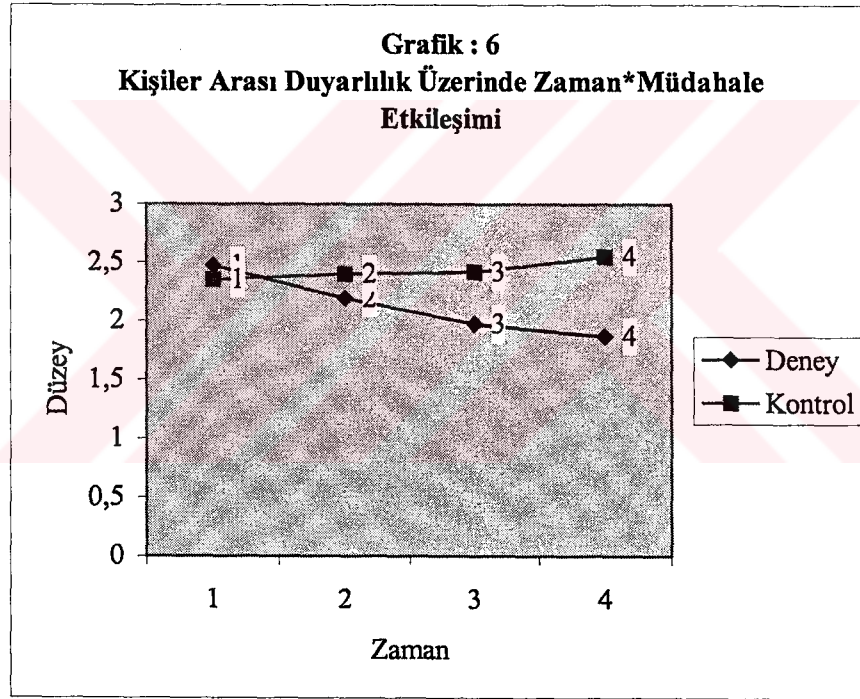
4519. Kişiler Arası Duyarlık Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları

Sosyal kaygı ile ilişkili olduğu düşünülen Kişiler arası duyarlık değişkeninin müdahale dahilinde çok yönlü tekrarlı ölçüm testi ile analizi gerçekleştirilmiş ve sonucun Zaman ve Zaman*Müdahale etkileşim etkisinin anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu

farkı sağlayan analiz sonuçları zaman için, Wilks' $\lambda = .60$, $F=8.35$, $p<.001$, ve Zaman*Müdahale etkileşim etkisi için, Wilks' $\lambda = .62$, $F=7.78$, $p<.001$ olarak bulunmuştur.

Tablo : 20
Kişiler Arası Duyarlılık Üzerinde Tekrarlı
Ölçümler Analiz Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Sd	p	ω^2	güç
Zaman	.60	8.35	3	.000	.40	.98
Zaman*Müdahale	.62	7.78	3	.000	.38	.98

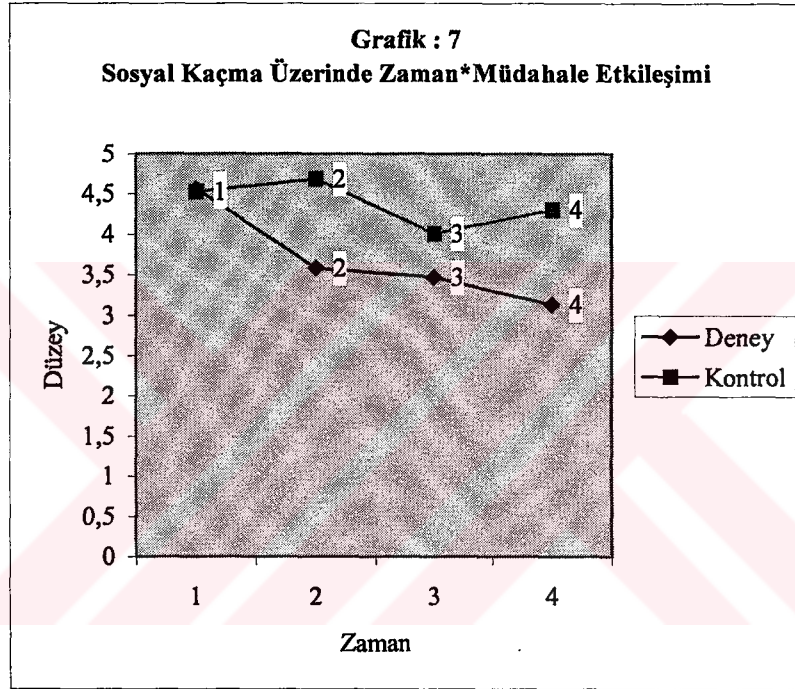


45110. Sosyal Kaçınma Üzerinde Zaman ve Zaman*Müdahale Etkileşim Etkilerinin Çok Yönlü Tekrarlı Ölçümler Testi Sonuçları

Sosyal kaçınma değişkeni üzerinde çok yönlü tekrarlı ölçüm analizi hesaplamalarında müdahale etkisinin Zaman için, Wilks' $\lambda = .79$, $F=3.28$, $p<.05$, düzeyinde Zaman*Müdahale etkileşim etkisinin, Wilks' $\lambda = .49$, $F=12.77$, $p<.001$ düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu bulunmuştur.

Tablo : 21
Sosyal Kaçınma Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Analiz Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Sd	p	ω^2	güç
Zaman	.79	3.28	3	.03	.21	.71
Zaman*Müdahale	.49	12.77	3	.000	.50	1.00



46. Programa Katılım Uyum ve Uygulama Sonuçlarının Nitel Bulguları

Uygulama çalışmalarının üç katılımcısı yardım almaya yönelik gönüllülük ve protokollerine karşı deneysel çalışmadan ayrılmışlardır. Ayrılan katılımcılardan bir tanesi profesyonel yardım alma eğilimini sürdürmüştür. Ayrılan üyeler grupta bulunmanın getirdiği kaygıya dayanamıyor olma, mide bulantısı, el veya ayak titremesi, zor nefes alıp verme gibi fizyolojik şikayet belirtilerini kontrol edemiyor olmayı gerekçe göstermişlerdir. Programa katılmayı ve bu sorunlarını yenme arzularına karşılık henüz buna hazır olmadıklarını belirtmişlerdir. Diğer bir kurum veya kişiden yardım alabilmelerine yönelik bilgilendirme yapılmış ve tüm çabalara rağmen uygulamayı sürdüremeyeceklerini, diğer kişi veya kurumlardan da yardım alamayacaklarını belirtmişlerdir. Başlangıç düzeyinde

deneysel düşmeler gözetilerek gruplara alınan kişi sayısı belirlendiğinden bu eksilmeler işlem yeterliği açısından sorun oluşturmamıştır. Sosyal kaygı yaşayan bireylerle çalışılan gruplarda deneysel düşmenin oluşma ihtimali diğer yardım gruplarına oranla daha yüksektir. Gerek arkadaş ve akademik danışmanlarının sosyal desteği sağlanarak ve gerekse aşamalı oryantasyon çalışması zamana yayılarak deneysel düşmelerin oranı azaltılmaya çalışılmıştır. Araştırmacının daha önce gerçekleştirdiği uygulamalara göre çalışmalardan daha düşük bir ayrılma oranı elde edilmiştir. Programa uyum özellikle bazı bayan katılımcıların, gruba yardım alacaklarını biliyor olmalarına rağmen bireysel danışma talepleri ile bir süreliğine de olsa zorlaşmıştır. Bu talep ilk iki seanstan sonra belirgin şekilde azalmıştır. Programa devamlılık, kararlaştırılan gün ve saatte hazır olma, ev ödevlerini yerine getirme gibi etkinliklerin yerinde gerçekleştirildiği görülmüştür. Bazı katılımcıların sınav programlarında meydana gelen değişiklik üzerine bir seans için oturumlar ertelenmiş ve hem grup “a” hem de grup “b” için oturumlar takip eden hafta sonu cumartesi günü gerçekleştirilmiştir.

Üyelerin başlangıç düzeyinde yaşadıkları sosyal kaygı düzeyinin uygulama sonucunda genel bir düşme eğilimi göstermiş olması araştırma hipotezlerini destekleyici temel bulgudur. Bu bulgu gerek katılımcıların kendi gözlemleri ve gerekse sosyal çevrelerinin değerlendirmelerinden elde edilen dönütlerle açıklanmıştır. Uygulayıcının da danışmanlarla yürüttüğü ilişkilerden hareketle destekleyici yönde gözlemleri mevcuttur. Üyelerin başlangıç düzeyinde gruba katılma zorluklarının “grupta sosyal etkiye” maruz kalmalarına bağlı olarak gittikçe azalmıştır. Üyeler sınıf karşısında konuşma, alış verişte veya minibüste para üstü isteyebilme, yalnız alış verişe çıkabilme, tek başına kantine gidebilme, bir öğretim üyesinin odasına gidebilme, kekemelikte azalma, yüz kızarması ve ellerinin daha az titrediğini hissetme, heyecanını ve bunun ses tonuna getirdiği etkileri kontrol edebilme gibi olumsuz sosyal kaygı belirtilerinin yaşamlarında azaldığını açıklamışlardır. Bunlarla birlikte sorununu yenebileceği düşüncesi, diğer insanların düşünce ve beklentilerini mutlaka karşılama zorunluluğunun olmaması, sosyal ilişki geliştirmek için her zaman davet beklememe gibi diğer bazı tutum farklılıkları açıklamışlardır. Katılımcılar sosyal durumları kendileri için ayırt edici bir uyaran olarak tanımlamaya devam etmişlerdir. Bu sorunu yenebileceklerine ilişkin bir güven elde ettikleri, iletişim ve başa çıkabilme becerilerini geliştirebileceklerini bilmekle birlikte kendilerini sosyal ortamlarda kontrol etme ihtiyacını hala taşıdıklarını açıklamışlardır. Fakat başlangıç

düzeyinden farklılık bu kaygının üzerlerinde bütünüyle bir davranış ketlemesi oluşturmamasıdır. Her bir katılımcı kişisel güçlüklerine bağlı kalarak probleminin üzerine gitme ve sosyal deneyler yapma yeterliğini belli düzeyde elde edebilmiştir. Sosyal durumlara yönelik bu ayarlanmış dikkatin kişisel özelliklere bağlı kalarak zaman içerisinde azalabileceği düşünülmektedir. Bu görüş takip çalışmalarından sonra gerçekleşen ziyaretler ve mezun olan öğrencilerin telefon edebilme becerileri ve ilettikleri geri bildirimlerle de olumlu yönde desteklenmiştir. Sosyal kaygının oluşturduğu davranış problemlerinin azalmasının gerek kişi gerek sosyal çevresi için gözlenme kolaylığı nitel değerlendirmeleri kolaylaştırmıştır.

Programa katılım, uyum ve davranış değişimi dikkate alındığında, sosyal kaygı yaşayan katılımcıların programın amaçlarına ve beklentilerine uygun sonuçlar sağladıkları düşünülebilir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA VE ÖNERİLER

50. Çalışma-I'e İlişkin Yorumlar

Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular, araştırma yöntemi ve kullanım gerekçelerine bağlı kalarak üç bölümde tartışılmıştır. Çalışma-I ile teorik anlamda, sosyal kaygı yaşamayı açıklayabilmeye yönelik bir model sınanmıştır. İlgili literatürde, farklı sosyal kaygı tanımlamaları ve değişkenler kullanılarak gerçekleştirilen araştırmalar mevcuttur. Araştırma için belirlenen değişkenlerin, üniversite öğrencileri için bilişsel ve durumsal uygunluk sağlamanın yanı sıra, araştırmanın temel hipotezlerinden olan Gerçeklik terapisi uygulamalarına katkı sağlayabilmesi de önemsenmiştir. Böylece sosyal kaygıyı gerek açıklamaya gerekse bu açıklamayı geçerlemeye yönelik işlem bütünlüğü oluşturulmaya çalışılmıştır. Çalışma-I için elde edilen bulguların, genel anlamda bu araştırma beklentisini karşılayabildiği söylenebilir.

Araştırmanın teorik modele yönelik denencesinin doğrulandığı görülmüştür. Sosyal kaygıyı gizil değişkenlerle model içerisinde; sosyal öz yeterlik, başa çıkma çabaları ve kişiler arası duyarlılık sergilemeyle açıklanabilmektedir. Bu değişkenlerin nedensel ve sürdürücü etkileri diğer araştırma bulguları ile birlikte yorumlanmaya çalışılmıştır. Gizil değişkenlere ilişkin açıklanabilir yapının sunduğu katkı, literatür desteği ile uygulama çalışmalarına taşınmıştır.

Sosyal kaygının benliğe ve sosyalliğe ilişkin yanlış algılamaların ve yüklemelerin sonucu geliştiği bilinmektedir (SCHLENKER-LEARY, 1982, s.641). Sosyal endişeler başlangıç düzeyinde, herkes tarafından bir dereceye kadar müdahaleye açık bir süreç olarak incelenebilir (O'TOOLE, 1997, s. 64). Bu anlamda kişiler arası ilişkilere ve yaşanacak stresliliğe ilişkin sosyallik algılamasını açıklayıcı değişkenlerin rolü önemli bulunmuştur. İncinebilirlik ve kişiler arası duyarlılık puanlarının yükselmesinin bu kapsamda bir açıklayıcı olabilir. Ortak etkileşim düzleminde düşünüldüğünde bunlarla birlikte ele alınabilecek mükemmeliyetçilik puanlarının da sosyal kaygı yaşamaya yönelik

etkisi değerlendirilebilir. Bu tür kişisel özellikler, sosyal ilişkileri ve performansı ele alarak açıklamaya yönelik durumlar üzerinde etkilidir. Araştırma bulguları da sosyal kaygı üzerinde böyle bir etkileşimi yansıtmıştır.

Sosyal geri çekilmeler duyguları, düşünceleri, eylemleri hatta fizyolojik süreçleri etki altına alır. Girişkenlik azalır, yaşanacak iletişim zorluğunu ve bağlı belirtileri gizlemek için fazla çaba harcanır. Geri çekilmeyi tolere edebilme becerisi olmasaydı, sosyal yaşamın her zaman aktif çabalarla sürdürülmesi güçleşirdi. Uyum sağlamanın ve bazı yetersizlikleri giderebilmenin bu anlamda işleyen bir seçim sistemi vardır (GLASSER, 1998, s. 101-103). Sosyal ilişkileri açıklama ve sürdürmeye yönelik becerileri etkileyen incinebilirlik, kişiler arası ilişki duyarlılığı ve mükemmeliyetçi tutumların böyle bir toleransı azalttığı düşünülebilir. Bilişsel özelliklerin, sosyal geri çekilme davranışlarını oluşturuca düzeyde katılığı ve adaptif davranışlar üretmeye yönelik olumsuzluğu gözetildiğinde, sosyal kaygı yaşamaya yönelik içerik daha kolay anlaşılabilir. Sosyal yaşamın dinamik yapısı ve dış dünyanın günlük getirileri, uyuma dönük çabaları, esnek bir beceriyle sürekli kullanabilmeyi gerektirir. Adaptif çözümler üretebilmeye engel teşkil edebilecek aşırı duygusallık ve kırılganlık içeren bu tür kişisel özelliklerin sosyal uyumu güçleştirmesi olasıdır. Kaldı ki mükemmeliyetçi beklentilerin, sosyal çevrenin beklentilerine uygun olmayacak derecede tutarsız kullanılması, kişi için sosyal zorlanmanın düzeyini artırabilir.

Korelasyonel bulgular ve incelenen modellerle ilişkili kaçınmanın olumsuz duygu ve beklentilerle ilişkisi değerlendirilmiştir. Olumsuz duyguların artmasının, sosyal kaygının kontrol edilebilmesine yönelik güçlükler oluşturduğu bilinmektedir. Yardım sürecinde kişisel farkındalılığı artırabilmeye yönelik katkısı değerlendirilecek bu faktörler incinebilirlik ve kişiler arası ilişki duyarlılığı (INGRAM, 1989, s. 715) ile etkileşim içindedir. Bu faktörlerin kabul edilebilir sınırlarda tutulması sosyal ilişkilerde istenirliği ve benlik sunumunu uygun yansıtabilmeye yardımcıdır. Olumsuz duyguların düzeyinin azaltılabilmesi ile kontrol becerilerini daha etkin kullanılabilmesi mümkündür. Bu etkinlik başa çıkma becerilerinin daha istendik yönde kurgulenebilmesine yardımcı olacaktır. Sonuçta, sosyal kaygı sürecinde kaçınmaya yönelik başa çıkma seçimlerinin başlangıç düzeyindeki nedenselliğini açıklayabilmek kolaylaşır.

Mükemmeliyetçilik bireysel farklılıkları açıklamak üzerinde etkilidir. Özellikle adaptif olmayan mükemmeliyetçi tutumların sosyal anlamda kritize edilmeye yönelik bir duyarlılık

geliştirdiği bilinmektedir (BIELING ve diğerleri, 2004, s.13). Mükemmeliyetçilik sosyal ilişkiler bağlamında, uygun psiko-sosyal gelişimi engelleyebilir (FLETT-HEWITT, 2004, s. 495). Bu tür etkilerin sosyal mesajları ve beklentileri bilişsel anlamda çarpıtmaya yönelik eğilimi güçlendirdiği düşünülebilir. Mükemmeliyetçiliğin gerek sosyal performansı değerlendirme ve gerekse sosyal yalıtıma yönelik karar süreci üzerindeki etkisi önemli görülmektedir. Sosyal anlamda kritize edilmeye yönelik otomatik işleyen duyarlılık, bu yönüyle sosyal kaçmayı açıklayabilir.

Sosyal kaygı sorununun, kendilik bilğimiz ve inançlarımızla ilgili farklı bilişsel ve duygusal süreçleri etkilediği bilinmektedir (LEE-ROBINS, 1998, s. 338). Bireylerin sosyal becerileri bilişsel değerlendirme süreçlerini etki eden “ben” ve “önemli diğerleri” karşılaştırmasından etkilenir. Özellikle, kollektif kültürlerde, birey olmak ve kişisel-sosyal özellikleri özgünlük içerisinde sergilemek güçtür. Bu yönüyle sosyal kaygı kişiler arası ilişki durumunda kendine dönük mutsuzluğun (hoşnutsuzluğun) bir ifadesi olarak da incelenebilir. Sosyal etkileşim sürecinde, kişinin toplumun beklentileri ile uyumlu veya uyumsuz yönlerini gerçekçi değerlendirebilmesi önemlidir. Bu değerlendirme, kişisel anlamda kendine yönelik yetersizlik tanımları içeriyorsa, sosyal becerilerin geliştirilmesi ve kullanılması güçleşmektedir. Özellikle küçük düşeceği ya da rezil olacak şekilde davranacağı korkusu, sosyal performansı açıklayıcı olarak kullanabilir. Çünkü sosyal kaygı durumsal, bilişsel, kişi içi ve dışı bağlantılar ile işleyen oldukça farklı etkilere açık bir süreçtir. Böyle bir süreç, kişinin kendisini değerli görmesine etki edebilecek, diğerlerini abartılı düzeyde önemli görme eğiliminden etkilenebilir. Kritize edilmeye yönelik duyarlığın, ben- önemli diğeri, ben-sosyal çevre gibi tanımlamaların oluşturulma biçimiyle ilişkisi kurulabilir.

Model içerisinde önemli değişkenlikler olarak ele alınmaya çalışılan ve bilişsel anlamda meta-komponent etkilere sağlayabileceği bilinen, kontrol edebilirlik algısı ve sosyal öz yeterlik algısının, sosyal kaygıyı açıklamaya yönelik katkı oluşturdıkları görülmüştür. Bu katkı sadece iki değişkenin kendi içinde veya arasında kalmayarak, beklentilere uygun olacak şekilde diğer araştırma değişkenlerini de anlamlı düzeyde etkilemiştir. Bilişsel kontrol etkinlikleri üzerinde çalışmanın sosyal becerileri kolaylaştırmaya ve uygulanabilir hale getirmeye yönelik katkısı bulunmaktadır (LAMBERT, 2003, s. 277). Kontrol edebilirlik algısı belirsizliği yenebilme, başa çıkma seçimlerini belirleme ve değişime adapte olabilme becerisi açısından önemli bir

değişkenliktir (JOHNSTONE-PAGE, 2004). Yaşanan sosyal kaygı üzerinde kontrol algısı ve sosyal öz yeterlik algılarının, açıklayıcı etkileşimlerinin, diğer değişkenlere yönelik ilişkiselliği de bu çerçevede ele alınabilir. Kişilerin sosyal gerçeğe uygun davranışlar üretebilmeleri, yeterli başa çıkma becerileri sergileyebilmeleri ve yapabilirlik algılarını başlangıç düzeyinde yeterince kullanabilmeleri de bu etkilenime açıktır. Kontrol algısı ve sosyal öz yeterliğin, sosyal kaygıyı tanımlayıcı olumsuz faktörlerle, negatif ilişkisi bulunmuştur. Başa çıkma ve problem çözme becerilerinin, kontrol algısı ve sosyal öz yeterlikle model içerisinde gösterdiği uyumlu yapı, bu değişkenlerin sosyal kaygıyı oluşturuca etkinliklerini açıklayabilmeye yardımcıdır.

Kontrol edebilirlik algısı bireysel sorumluluğu algılamak kadar uygulayabilme becerisini de geliştirir (BANDURA, 2000, s. 23; 2001, s. 294; CORCORAN, 1991, s. 155). Yaşam olaylarını kontrol etmenin gerekliliğine dönük içsel kontrol algısı gerek bireysel sorumluluğu algılama ve kullanabilme becerisini ve gerekse sosyal amaçları uygulamaya geçirmeye yardımcı olur. Seçilen amaçlılık, öz yeterlik algısının katkısıyla başa çıkma sürecine daha kolay aktarılabilir. Davranış değişikliği sürecinde bu getiri yapabilirlik algısını yükseltebilecektir. Bu katkının yanı sıra sosyal kaygıyı tanımlayabilmek açısından sayılan durumlara ilişkin yoksunluk, olumsuz kişisel özelliklere ilişkin seçiciliği ve geri çekilme davranışlarının düzeyini artırabilir. Sonuçta, olumsuz duyarlık artarak kaçınma, değersizlik duygusu ve kritize edilmeye yönelik kaygılar, kişi için bir seçim sistemi oluşturur. Kişiler arası abartılmış duyarlılık ve sosyal geri çekilme, en azından adaptif davranışlar sergilenmesine fırsat sunacak güvenli bir alan olarak görülmeye başlanır. Bu adaptif seçimlerle psikolojik iyi olma durumu desteklenmeye çalışılırken, sosyal kaygıya ilişkin semptomların yaşanması söz konusu olabilir.

Kontrol edebilirlik algısı ve sosyal öz yeterlik, dış dünyanın ve diğer olumsuz faktörlerin sunduğu zorluklarla mücadele edebilmeye yardımcı bir etkidir. Öz yeterlik birey tarafından yeterli düzeyde algılandığında, kişilerin kapasitelerine olan inançları ile duygularını ve davranışlarını kontrol edebilecekleri yönündeki yeterlik algıları yükselir (BANDURA, 1989/b, s. 1179). Bu durumda olayları kontrol edebilmeye ilişkin içsel kontrol algısında yükselme, bireysel sorumluluğunu algılama ve kullanabilme becerisine ilişkin bir amaçlılık gözlenebilir. Bu güçlülükle bireyler çevrelerini kontrol edebileceklerini değerlendirebilirler. Davranışların sonuçlarını değerlendirme ve daha kaliteli davranışları seçebilme gibi sonuçları bu durumda desteklenebilecektir

(BANDURA, 2000, s. 23; 2001, s. 294; BANDURA-LOCKE, 2003, s. 87; CORCORAN, 1991, s. 155). Problem çözüme becerilerine ve etkin başa çıkma davranışları sergilemeye yönelik araştırma bulguları, literatürde tanımlanan bu sonucu desteklemiştir. Kontrol ve öz yeterlik puanlarının yükselmesi ile sosyal anlamda daha kaliteli davranış ve seçimler oluşturmak arasındaki ilişki, sınanan model açısından da uyumlu sonuçlar sergilemiştir.

Sosyal öz yeterlik inançlarının, reddedilmeye yönelik kaygıyı azaltabildiği bulunmuştur (CERVONE-PEAK, 1986, s. 492; GULLY ve diğerleri, 2002, s. 819). Kontrol algısı ve öz yeterlik inançlarının bir ara değişken olarak hissedilen kaçınma ve kaygıya yönelik olumsuz duyguları (LITT, 1988, s. 149) açıklayıcı etkisi bu araştırma bulguları ile de desteklenmiştir.

Sosyal öz yeterliğin sosyal becerileri sergilemeye yönelik katkısı da önemlidir. Sosyal öz yeterlik bir gruba üye olabilme becerisini yükseltir. Bireysel öz yeterlik algısının yükselmesi sosyalliği algılama, tanımlama ve bir grup üyesi olarak ortak beceri sergilemeyi kolaylaştırır (SPENCE ve diğerleri, 1999, s.216). Kollektif öz yeterlik algısının, gerçeklik-sorumluluk dengesinde sosyal performansla uyumlu işlememesi, sosyal kaygıyı hazırlayıcı uyarıları algılama eğilimini artırır (BANDURA, 1996, s. 321; BANDURA, 2000, s. 76; BANDURA, 2003, s.95 ; CECILIA, 1999, s. 831). Bu açıdan, sosyal bir gruba bağlanabilme ve uyum sağlayabilme becerilerini açıklayan bu değişkenlerin, sosyal kaygıyı da açıklamaya katkısı vardır. Kişiler arası ilişkilere yönelik problem çözüme becerileri ile sosyal desteği bir başa çıkma enstrümanı olarak kullanılabilme, sosyal kaygının gelişimini önleyebilmek üzerinde etkilidir. Bu değişkenlere ilişkin sosyal kaygı bulguları, sorunu oluşturucu etkileri anlamlandırmaya yardımcı olmuştur.

Başa çıkma becerilerinin, sosyal kaygı sürecinde, işlevsel ve uyuma yardımcı olabilecek destekleri üretebilmesi gerekir. Etkin başa çıkma davranışlarının yeterliği bu anlamda açıklayıcı bazı boyutlar sunabilmektedir. Bununla birlikte sosyal kaygı sürecinde duygusal odaklı başa çıkma eğilimleri ile oluşturulan kişisel sorumlulukları erteleme veya görmezlikten gelme eğilimi de incelenmelidir. Özellikle dış yardım arama güçlüğü değerlendirilen sosyal kaygılı bireylerin, bu tür başa çıkma çabalarının kullanabilme becerileri de önemsenmelidir. Sıralanan başa çıkma faktörlerinin tek tek veya bütünlük içerisinde kullanım uygunluğu veya uygunsuzluğu sosyal kaygı yaşamayı

açıklayabilmektedir. Araştırma sonuçlarından başa çıkma becerilerinin, kendi içinde olduğu kadar problem çözme becerileriyle de ilişkisi değerlendirilmiştir. Problem çözme becerilerinin, kişiler arası ilişkilere yönelik olacak şekilde güvenli veya kaçınan eğilimlerle kullanıp kullanmaması, sosyal kaygıyı açıklamaya yardımcıdır. Bu oluşturuca nedensellik başa çıkma seçimleri ile birlikte de incelenebilir.

Başa çıkma ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesinin davranış problemlerini engelleyici gücü de önemlidir. Bu tür kaynakların geliştirilmesinin iletişim sürecinde oluşabilecek kaygı ve geri çekilme düzeyini azaltarak güvenli davranışlar sergileyebilmeyi kolaylaştırabileceği düşünülebilir (KORKUT, 2004, s. 100, s. 120, s. 158). Sosyal anlamda kendini güvenli hissetmenin pek çok sosyal faaliyeti başlatıcı ve sürdürücü etkisi bulunmaktadır. Sosyal kaygı sürecinde, uygun başa çıkma becerileri ve problem çözme becerilerinin kullanımı ile elde edilen güven, seçici hafızanın olumsuz etkinliğini engelleyebilecektir. Çözüm üretebilmeye ilişkin becerileri yeterli görmek, kişisel dirençleri daha belirgin hale getirebilecektir. Bu yöndeki farkındalık, sosyal kaygıyı; gerçeklik terapisi modeli içerisinde, sosyal sorumlulukları yürütebilme ve başarı kimliği geliştirmeye yönelik sergilenen beceriler kapsamında, incelemeyi kolaylaştırabilir. Başarı kimliği tanımı ve problemle mücadele sürecinde kaliteli davranışları seçebilme, kullanabilme veya ihtiyaçlarını etkin şekilde karşılayabilme böylelikle mümkün olabilecektir. Nitelikler dünyasına yerleştirilmiş davranış tanımlarının başa çıkma veya problem çözme sürecindeki etkinliği veya yetersizliği sosyal kaygı probleminin içeriğini yansıtmaya yardımcıdır. Başa çıkma ve problem çözme arasındaki ilişkisellik, öğrenilmiş güçlülük ve yapabilirlik algısı nitelikler dünyasında sosyal becerilere yönelik olumlu seçiciliği yükseltebilir. Sosyal kaygı yaşamının, birçok durumsal değişkene yönelik ilişkisini, böyle bir beceri sistemini kullanarak açıklamak mümkündür. Sosyal beceriler sergilemeye yönelik isteklilik ve sosyal performans sergileniyorken oluşan güçlüklerle mücadele edebilmek, böyle bir direncin yeterliği ile daha kolay açıklanabilir.

Başa çıkma sürecine yönelik etkinliği ile sosyal öz yeterlik inançları ve kontrol edebilirlik algısının, sosyal problem çözme performansına katkı sunması da mümkündür. Sosyal öz yeterliğin yükselmesinin, mükemmeliyetçi beklentilerinin azalmasına ve başa çıkma çabalarını sürdürmeye yönelik kararlılığın artırılmasına, etki ettiği bulunmuştur (CERVONE ve diğerleri, 1994, s. 510). Kişisel anlamda olumsuz olarak algılanan özelliklerin ve bilişsel zorlayıcı faktörlerin öz yeterlik ve kontrol algısı tanımlamalarına

bağlı kalarak azaltılabilmesi sosyal değişime (SEMAN ve diğerleri, 1996, s. 538) ve sosyalliği kullanabilme becerisine katkı sağlayabilmektedir. Bu aşamada, sosyal kaygı yaşamaya engel olacak şekilde, sosyal becerileri geliştirme, sosyal beklentileri anlayabilme ve uygun değişimler sağlayabilme kolaylaşabilecektir.

Sosyal kaygıyı, kişilikle ilgili bazı bilişsel ve durumsal faktörlerle birlikte ele almak Çalışma-I'de sınanan modeli açıklayabilmeyi kolaylaştırmıştır. Bu açıklama tabanı, bilişsel özellikler, ilişkili duygusal formlar ve geliştirilen davranışlarla sosyal kaygıyı açıklayabilmeyi ve yardım sunabilmeyi kolaylaştırmıştır. Çalışma-I için incelenen değişkenler, sosyal kaygıyı özgün ve ortak etkileşim çerçevesinde çok yönlü açıklayabilmişlerdir. Açıklayıcı modelin, sosyal kaygının tanımlanmasına sunduğu katkılara ek olarak, davranış değiştirme programı, sosyal beceri geliştirmeye yönelik işlemler ve önleyici etkinlikler için sunabildiği sonuçlar da uygulama işlemleri için değerlendirilmiştir.

51. Çalışma-II'e İlişkin Yorumlar

Literatürde Gerçeklik terapisi kullanılarak, sosyal kaygı düzeyini azaltmaya yönelik bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu nedenle sonuçların direkt olarak karşılaştırılması ve bu yönde değerlendirmelerin yapılması güç görülmektedir. Sosyal kaygılı bireylerin sosyal girişkenlik ve davranış üretebilmeye yönelik dirençleri bilinmektedir. Böyle bir durum içerisinde planlamaya dayalı ve aşamalı değişimi öneren içeriğiyle yaklaşımın, sosyal kaygılı katılımcılar için oluşturabileceği avantajlar kullanılmaya çalışılmıştır.

Seçim teorisi, başarı kimliği, sorumluluk, nitelik dünyası gibi yaklaşımın kullandığı benzeri tanımlamaların, sosyal kaygı için olduğu kadar, hayatın her alanına ve diğer günlük yaşam problemlerine kolaylıkla uygulanabilmesi önemlidir. Uygulama sürecinde ve takip çalışmalarında, katılımcıların bu tür sosyal deneyleri diğer problemleri için de kullanabildikleri izlenmiştir. Gerçeklik terapisinin, bilişsel yapılandırmaya ek olarak uygulanabilecek bir planlama ile davranış eyleme öncelikle taşıma eğilimi, sosyal kaygıya yardım sunmayı kolaylaştırmıştır. Sosyal becerilerin, başlangıç düzeyinde iyi bir yapılandırma ve destek ile uygulanabilmesi, kaygının ürettiği duygusal güçlüklerle mücadeleyi kolaylaştırabilmiştir.

Kavramların açık olması, eylem ve davranış üretmeye ilişkin alternatifler önerebilmesi, yardım etkinliklerini olumlu yönde etkilemiştir. Bunlar: (a) yardım sürecinde model almayı ve örnekler üretmeyi kolaylaştırmıştır ve (b) seçilen aktif eylemlerin duygusal ve fizyolojik semptomları giderebilme üzerindeki etkisini tanımlamayı kolaylaştırmıştır.

Sosyal kaygı sürecinde bir türlü sosyal girişkenliğin başlatılamaması, birisiyle tanıştırlacak olma, alış-veriş yapma, ders anlatma ve benzeri zorluklar yaşanmadan uzun bir süre önce zorlayıcı duygusal yaşantılar oluşturmaktadır. Problemden yakınan birey için bu durumda öncelikler, sosyal rollerden daha çok yaşanan gerilime yoğunlaşmaktadır. Bu yoğunlaşma probleme çözüm üretemeyeceği gibi kişinin gittikçe daha kötü hissetmesi sonucunu doğurmaktadır. Gerçeklik terapisinin aktif eylemleri seçmeye yönelik geliştirici atmosferi ve takip eden duyguları izlemeye yönelik önerilerinin bu anlamda sunduğu katkılar gözlenmiştir. Seçim teorisi yaşanan sosyal güçlükleri açıklayabilmeyi kolaylaştırmıştır. Sorunu kendi eğilimleri ve beklentileri çerçevesinde inceleyen katılımcıların, belli seçimlerde bulunarak davranış değiştirmeye yönelik çabaları, davranış değişimini kolaylaştırabilmiştir.

Aktif başa çıkma çabalarını geliştirmek, mükemmeliyetçilik tutumları ve incinebilirlik gibi bilişsel özellikleri giderebilmekle ilgili güçlükler gözlenmiştir. Deney süresince ve ölçüm sonuçlarına yansıyan şekliyle elde edilen veriler de bu sonucu desteklemiştir. Aktif başa çıkma çabalarının diğer davranış değişimleri ile birlikte artırılabilen ve zamanla geliştirilebilecek bir özellik olarak gelişebileceği düşünülebilir. Duygusal anlamda kaçınmaya yönelik davranışları tanımlamak ve kullanılmasından vaz geçebilmek katılımcılar için daha kolay olmuştur. Mükemmeliyetçilik ve incinebilirlik gibi olumsuz seçici özellikler de, benzer şekilde diğer gelişim süreçlerine paralel olacak şekilde istendik yönde değişim gösterebilir. Uygulama sürecinde, böyle bir değişime ilişkin puan farklılıklarının anlamlı düzeye erişemese de başlayabildiği görülmüştür. Gerçeklik terapisi yaklaşımı içerisinde, sorunları azaltabilmeye yönelik aktif çabaların ve eylemlerin artmasının, bağlı duygusal ve bilişsel özellikleri de zaman içerisinde geliştirebilmesi mümkündür. Davranış değerlendirmesi ve değişime yönelik planlamanın uygulamanın sonlarına doğru artırılmasının, kullanım becerilerini geliştirebilmeye yönelik bir sınırlılık oluşturduğu düşünülebilir.

Sosyal anlamda ait olabilme hissi sosyal etkileşimi kolaylaştırıcı bir güç olarak yardım süreci içerisinde sınanmaya çalışılmıştır. Temel ihtiyaçların tanımlanması ve bunları karşılama biçimi üzerinde yürütülen odaklılık, seçilen davranışların niteliğine ilişkin değerlendirme becerisini de geliştirmiştir. Kişiler arası ilişkilerin ilk oluşması aşamasında ait olma ihtiyacı ön plandadır. Ancak ilk aşamanın sıcaklığı geçip ilişki kurulduktan sonra genellikle güçlü olmak için bir mücadele başlar. Bu mücadeleyi sürdürebilecek kişisel güçlülük ve bunun yeterliği kişiler arası ilişkilerden kaçınmaya yönelik çekilme davranışlarını azaltır (WUBBOLDING, 1998, s. 43). Bu anlamda, başkasını ve kendini kontrol etme kavramının tanımlanmasının, yararlı olduğu görülmüştür. Özgürlük, sorumluluk ve güçlü olma ihtiyacını dengeleyebilme becerisi, sosyal anlamda ihtiyaçları ve sosyal beklentileri karşılamayı kolaylaştırabilmiştir.

Seçim teorisi, fenomenel anlamda insan davranışlarının gelişimini açıklayabilmek açısından önemlidir. Toplam davranış tanımı; kişiliği, eylemleri ve sosyal psikolojimizi çok boyutlu tarif edebilir (WHITEHOUSE, 1985, s. 145). Seçim teorisi; sosyalliği algılama seçiciliği, sorumlu davranabilmeye yönelik motivasyon ve sosyal çevreden bilgi alma ve yorumlama sürecimizi etkileyen değişkenleri tanımlamaya yardımcıdır. Glasser'in bu anlamda seçim teorisinin, sosyal yükleme, ihtiyaçları karşılama, kontrol odağı, kontrol algısı ve içsel dünyamızla ilişkili yorumların davranışları yönetebilmeye yönelik katkısı değerlendirilmelidir Gerçeklik terapisi sürecinde terapistin en önemli görevlerinden birisi danışanların ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri sosyal anlamda kabul edilebilir davranışları ve seçimlerini tanımlayabilmektir (COREY, 1990, s. 519). Sosyal kaygıya yönelik yardım sürecinde seçim teorisinin sıralanan avantajları kullanılmaya çalışılmıştır. Sosyal çevreyi algılama biçimi, dış yardım arama eğilimi ve sosyal becerileri yeterli görme eğiliminin bu anlamda olumlu değiştiği gözlenmiştir.

Özellikle danışanların sosyal kaçınmalarına neden olan olumsuz geçmiş yaşantıların etkilerinden kurtulabilmeleri için yardım sunulmuştur. Bununla birlikte Gerçeklik terapisinin eylem ve davranış üretmeye yönelik vurgusu, espriyi bir teknik olarak kullanabilmesi, şimdi ve burada etkinliği seçici hafızayla işleyen olumsuz yaşantılardan kurtulabilmeyi kolaylaştırmıştır. Özellikle grup içinde espriyi kullanabilme becerisi, küçük düşme ve rezil olma korkusunu yenebilmeye yardımcı olmuştur. Yaşantı zenginliği oluşturmak için, bu tür durumları geçiştirebilme, üzerinde fazla durmama veya diğer insanların gözünde bunu eğlenceli bir duruma dönüştürmenin oluşturabileceği olumlu

sonuçlara, uygulamalarda yer verilmiştir. Bu avantaj kendini izleme çalışmaları ve ev ödevleri aracılığıyla grup dışında sürekli kullanılabilecek, bir davranış düzeneği olarak geliştirilmeye çalışılmıştır.

Uygulamada danışanların ne yaptıkları, düşündükleri, şikayetleri ve sonuçta ne elde ettiklerine ilişkin değerlendirilmeleri incelenmiştir. Glasser (2000), tarafından tanımlanan “Ne yapıyorsun?”, “Ne umuyorsun” ve “Ne elde ediyorsun?”, soruları beklentilere ve seçimlere yönelik farkındalılığı artırmaya uygun olacak şekilde kullanılmıştır. Sosyal sorumluluklara yönelik algılama yetersizliği, aktif davranışlar seçip temel ihtiyaçlara yönelik kullanabilmeyi güçleştirir. Kendi kendine yardım süreci de gerçekçi değerlendirmelerde bulunabilme ve uygun seçimler yapabilmeyi kolaylaştırmıştır. Sorunun çözümü için bir şeyler yapmaya başlamak, motivasyonel katkı ile kendisini daha gerçekçi ve sorumlu değerlendirebilmeye yönelik sonuçları yükseltebilmiştir.

Sınanan modelin önemli değişkenliklerinden sosyal öz yeterlik algılamasının kişinin istenilen düzeyde ve beklentilerini karşılayacak şekilde davranışlarını performe edebilmesine yönelik katkısı (BANDURA, 1982, s. 122) yardım sürecinde kullanılmaya çalışılmıştır. Öz yeterlik psikolojik ve fiziksel sağlığı tehdit edici olumsuz durumlara yönelik kişisel güçlülüğün kaynağıdır. İyimserlik, gerçekçi olma ve kontrol edebilirlik gücü açısından önemli değişkenlikler sunabilir. Başa çıkma becerileri olumsuz durumları tolere edebilme gücünü yükselterek destekler. Olumsuzlukları algılama biçimini ve psikolojik travmalara yol açabilecek incinebilirlik tutumlarının olumsuz etkilerini azaltabilecek yapıdadır (SCHWARZER, 1994, s.176). Bu katkıların sosyal durumlara yönelik alternatif ve adaptif başa çıkma çabalarını *seçme* ve kullanabilme üzerindeki etkisi yönetilebilmeye çalışılmıştır. Sosyal öz yeterliğin, sosyal bilişsel model çerçevesinde bilişsel yapıyı, benlik sunumunu ve kişisel özellikleri düzenleyen bir mekanizma olarak, sosyal kaygıyı giderebilmesi üzerindeki etkinliği kullanılmaya çalışılmıştır. Öz yeterlik kavramının kendi kendine yardım, yetebilir olma, bilişsel değerlendirme kapasitesini etkin kullanabilme, motivasyon, performans kalitesi, (BANDURA, 1989b, s. 1176) etkin kişiler arası ilişkiler, sosyal kaygı ve çekingenlik, (BETH ve diğerleri, 1984, 333) günlük yaşamı kontrol edebilme becerisi, duygusal fonksiyonları olumlu ayarlayabilme, etkin başa çıkma, belirsizliği tolere etme, kontrol edebilirlik algısı gibi değişkenliklerle ilişkisi de (BANDURA-WOOD, 1989, s. 809; BARRIOS, 1983, s. 543; CONNOLLY, 1989, s. 258;

SMITH, 1989; WALLACE-ALDEN, 1997, s. 420; TREPTOW, 1999, s. 24) yardım süreci için belirlenerek kullanılmaya çalışılmıştır.

Başarılmaya yönelik çabaların geliştirilmesi ve kişisel özelliklerin daha olumlu kullanılabilmesine yönelik yardım çalışmalarının, sosyal kaygıyı azaltabilmeye yönelik olumlu katkısı (OLFSON ve diğerleri, 1996, s. 512 ; PENEDO, 2003, s. 220) bu araştırma sürecinde de gözlenmiştir. Başarıma çabaları (SOMERFIELD-McCRAE, 2000, s. 620) ve kişiler arası ilişkilere yönelik problem çözme becerilerinin geliştirilmesi sosyal kaygı düzeyini azaltabilmektedir (DENNY-PEARCE, 1989, s. 438). Yardım uygulamalarını ve uyumu desteklemeye yardımcı olacak şekilde gevşeme eğitimi, etkin başarıma becerilerini tanımlama, duygusal seçimler ve bunların fonksiyonel olmayan sonuçlarını görebilmeye yardımcı çalışmalara yer verilmiştir. Profesyonel dış yardım almanın veya sosyal destek sistemini kullanabilmenin, sosyal kaygıyı giderebilmeye yönelik katkısı, başarıma davranışlarıyla birlikte ele alınarak açıklanmaya çalışılmıştır.

Yardım sürecinde geliştirilmeye çalışılan *başarı kimliği* tanımlaması önemli bir değişken olarak irdelenmeye çalışılmıştır. Gerçek anlamda kontrol becerisini ve sosyal öz yeterliği davranışlara adapte edebilmenin bu yolla mümkün olabileceği düşünülmüştür. Katılımcıların bu anlamda sergileyebildikleri olumlu sosyal beceriler öncelikle değerlendirilmeye çalışılmıştır. Yapabilirliği bu anlamda kullanmak, seçimde bulunabiliyor olma fikrini ve özellikle bu seçimlerin artık daha nitelikli sağlıyor olma sonucunu görmeyi kolaylaştırmıştır. Bu tür başarılar başlangıç olarak kullanılmış ve daha kaliteli davranışların geliştirilebileceği gösterilmeye çalışılmıştır. “Sorunumu çözmek için ne yapıyorum?” eğilimi aktif olarak bir şeyler seçme ve uygulamayı kolaylaştırmıştır. Nitelik dünyası en çok birlikte olmak istediğimiz kişi, en çok yapmayı istediğimiz şey ve davranışlarımızı en çok niteleyen düşüncelerimiz açısından danışma süreci içinde incelenmiştir. Bu üç duruma ilişkin olumsuz düşünceler değerlendirilerek, sosyal kaygı yaşamaya yönelik etkiler giderilmeye çalışılmıştır. Böylece hem geçmiş olumsuz ve yanlış değerlendirmeler ele alınmış hem de kişinin kendisine yönelik farkındalılığı yükseltilebilmiştir.

Mutluluğu ya da mutsuzluğu algılamanın, nitelik dünyamız ve gerçek dünya arasındaki tutarsızlıktan kaynaklanabileceği üzerinde durulmuştur. Duygusal odaklı başarıma çabaları, sosyal kaçınma ve geri çekilme davranışlarının oluşturduğu yanlış

seçimler tanımlanmaya çalışılmıştır. Kaliteli davranış tanımlaması, kişisel gerçeklikle birlikte incelenebilmiştir. Sosyal istenirlik ve taleplere yönelik beklentilerin bu anlamda daha gerçekçi incelenebilmesi vurgulanmıştır. Psikolojik iyi olma kapsamında, sosyal istenirliği ayarlama biçiminin sorunun çözümüne katkı sağladığı düşünülebilir.

Kontrol edebilirlik algısının psiko-patolojik süreç ve bilişsel özelliklere yönelik etkisi, sosyal kaygı süreci için de ele alınmaya çalışılmıştır. Başaçıkma, yeterlik algısı ve kaçınma davranışlarının, sorunun oluşturacağı sonuçları kontrol edebilme becerisi ile ilişkisi incelenmiştir. Kontrol etkinliğini geliştirme ve tanımlama çalışmaları, özellikle bazı katılımcıların sorunlarının üzerine gidebilme eğilimlerini güçlendirdiği grlmştir. Duygusal anlamda kendisini daha rahat algılamak, sosyal becerileri sergilemeye yönelik cesaretliliği artırmıştır. Deney ortamına aktarılan bu tür yaşantılar teşvik edici bir etken olarak da uygulama sürecinde kullanılmaya çalışılmıştır.

Kontrol algısı, davranış planlaması yapma ve bu planlamayı uygulamaya geçirme becerisini yükseltebilir (AJZEN-MADDEN, 1986, s. 453; CHRISTOPHER-MARK, 2004, s. 471; LOCKE, 1991, s. 9; LOCKE ve diğerleri, 1984, s. 241; KANE ve diğerleri, 1996, s. 36). Kontrol algısının ayrıca, sosyal davranış planlamaya yönelik isteksizliği azaltabileceği bilinmektedir (ARCH, 1992, s. 1247; KANE, 1996, s. 36). Kontrol algısını planlı davranışlar üretmeye yönelik katkısı, kendini değerlendirmeye yönelik olumluğu da etkiler. Amaçları belirleme, motivasyon ve değişim becerisini güçlendirir (BANDURA-CERVONE, 1983, s. 1020-1028; CHRISTOPHER-CONNER, 2004, s. 471-499; JACOBS ve diğerleri, 1984, s. 333; PERRY, 2003, s. 312). Bu etkiler uygulama sürecinde davranış değişimini planlama, kontrol edebilirlik ve sosyal öz yeterlik algısının geliştirilme bağlamında kullanılmaya çalışılmıştır. Üretilen yeni amaçların daha olumlu sonuçları seebilmeye yönelik katkısı da bu anlamda yardım modelini desteklemiştir.

Genel olarak uygulama sonuçları değerlendirildiğinde Gerçeklik terapisinin danışanların sosyal kaygı ve nedensellik içeren diğer problemlerini giderebilmeye yönelik katkısı gözlenmiştir. Seçim teorisi ve diğer kavramların oluşturduğu katkı, katılımcılar tarafından tüm sosyal faaliyetler için kullanılabilmemiştir. Sosyal kaygı düzeyinde gözlenebilir nitel ve istatistiksel olarak kontrol edilebilen nicel değişim bulgularına ulaşılmıştır. Başaçıkma becerileri, kontrol algısı, sosyal öz yeterlik, dış yardım arama ve

kişiler arası duyarlığa dönük olacak şekilde, ele alınan değişkenlerin, Gerçeklik terapisi sürecinde sosyal kaygıya yönelik kullanım etkinliği tanımlanabilir.

52. Genel Değerlendirme

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı probleminin nedenlerini açıklayabilmeye yönelik teorik modelin, açıklanabilir değişkenlikler içerdiği görülmüştür. Gerçeklik terapisinin genel eğilimleri ve önerdiği kavramlarının sosyal kaygıya yardım için uygunluğu, teorik modelin açıklamaları ile bütünleştirilebilir niteliktedir. Başarı kimliğini ve nitelikli davranış seçimlerini oluşturmaya yardımcı olabileceği düşünülen Çalışma-I'e ait kavramların, önemli bir kısmı uygulama süreci için kullanılabilir ve yarar sağlamaya yatkın bulgular sunmuştur.

Araştırmanın ilgili bölümlerinde literatürde sosyal kaygıya yardım sunmakla ilişkili maruz bırakma, sosyal beceri eğitimi ve bilişsel yeniden yapılandırma üzerinde odaklanmış birçok çalışma tanımlanmıştır (BEIDEL ve diğerleri, 1999, s. 630; 2000, s. 1072; CYNTHIA, ve diğerleri, 1998, s. 404; DUGAS ve diğerleri, 2003, s. 821; FELDMAN-VAZQUEZ, 2003, s. 396; NEVILLE ve diğerleri, 1998, s. 395; VELTING ve diğerleri, 2004, s. 42; WENDY, 1999, s. 995). Sosyal kaygıya yardım çalışmaları, yaygın olarak Bilişsel-Davranışçı terapi kullanımı ile sürdürülmektedir. Bir alternatif olarak sunulan yardım modeli, teorik açıklamalarla da desteklenmeye çalışılmıştır. Önerilen teori Gerçeklik terapisinin genel ilkeleriyle bütünleştirilerek, sosyal kaygıya yönelik uyarlanmış bir yardım modeli geliştirilmeye çalışılmıştır.

Literatürde özellikle sosyal kaygının tanımlanması ve ölçülmesi ile başlayan araştırma ilgisinin son yıllarda değiştiği görülmektedir. Son yıllarda sosyal kaygı araştırmalarının, başa çıkma becerileri, öz-yeterlik ve kaçınma davranışları ile ilişkili bilişsel değişkenler üzerinde artan araştırma ilgileri mevcuttur. Bu anlamda çalışmanın ele aldığı değişkenlerle, güncel araştırmalara paralel bir gelişimi desteklemeye çalıştığı düşünülebilir. Böyle bir tanımlamanın, kültürel uygunluğa ve yardım değişkenlerinin açıklanmasına da katkı sağladığı söylenebilir.

Özellikle terapötik sürecin, sosyal anlamda tehdit oluşturan durumlara ilişkin tanımlanabilir bilişsel durumları ve bunlara yönelik kişisel özellikleri geliştirmeye yönelmesinin (ZANE, 1989, s. 234-245) önemi incelenmeye çalışılmıştır. Teorik model

nedensellik ve yordama bağlamında sosyal kaygı yaşamaya yönelik değerlendirilmelerde bulunabilmeyi kolaylaştırmıştır. Teorik modele alınan değişkenlerin, temel sosyal becerileri sergileme ve maruz bırakma etkinliklerine kaynak olabilecek yapıdan daha ayrıntılı tanımlar sağlayabilmesi önemlidir. Çünkü üniversite öğrencilerinin, gelişim düzeyleri bağlamında temel sosyal becerileri sergileme güçlüklerinin, diğer bireylere oranla daha az olması beklenir. Bu grupta yer alan bireylerin akademik ve sosyal gelişimlerine rağmen sergilenen sosyal kısıtlamaları, bilişsel ve durumsal faktörlerle daha ayrıntılı incelenebilmiştir.

Model ve uygulama açısından önemli bir katkının da Glasser tarafından seçim teorisi kapsamında, özellikle tanımlanan *iç kontrol psikolojisi* kavramına sağlandığı düşünülebilir. Başarısızlıklarını dış dünyaya bağlı nedenselliklerle açıklama eğilimi, yalnızlık ve kişisel yetersizlik düşüncelerini giderebilmek, iç kontrol tanımlaması ile kolaylaşmıştır. Özellikle sosyalliğinin ve bunun algılanma biçiminin, olumsuz kriterlere bağlı kalarak açıklanması veya çevrenin gözlemlerinin bu şekilde oluştuğunun kabul edilmesi, sosyal kaygının seyrini güçleştirir (CRICK-LADD, 1993, s. 244; PALINKAS, 2003, s. 353). Gerçeklik terapisinin üzerinde durduğu iç kontrol teorisi, uygulayıcıların somut anlamda neler üzerinde işlem yapılabileceğini gösterme uygunluğu sunmaktadır. Sosyal kaygı, sosyal çevre ile etkileşim güçlüğüdür. Sorununu kaynağını sosyal çevre olarak gören bireyin, sosyal çevreden yardım almaya yönelik beklentileri de sınırlıdır. Yardım sürecinde sorunu dış dünyaya atfetmekten çok içsel seçimlerle tanımlayabilmek, sosyal ilişki geliştirmeye yönelik istekliliği kolaylaştırabilmiştir.

Pek çok insan için güvenebileceği ve bir arada bulunmaktan hoşlanabileceği birisini bulmak güç olabilir. Hatta reddedilmiş veya edilecek olma, sosyal ilişkilerde istismara uğramış olma, kaçınma ve ümitsizlik davranışlarının nedenlerindendir. Bir çok durumda birey ilişkilerinin tatmin yollarını diğer insanlarla yeterli etkin iletişim kurarak geliştirmeyi öğrenemezse nitelik dünyalarına diğer insanlara ve iletişim kurmaya ilişkin olumsuz resimler ekler. Bunu yaparken de kendilerini insanlardan ve uyumlu olmaktan biraz daha uzaklaştırırlar. Yalnızlığın boyutları arttıkça insanların reddedildiklerine yönelik inançları artar (GLASSER, 1998, s. 65). Reddedilme kaygısı aslında sosyal kabule yönelik güçlüklerin ve tutarsızlıkların etkilenimlerine açıktır. Kendini sosyal bütünle uyumlu değerlendirebilmeye yönelik katkılar (KIRSTEN-RODWAY, 1994, s. 282) ait olma bağlamında daha yumuşatılmış değerlendirmeler üretebilmiştir. Kontrol algısının

yetersizliği ile mükemmeliyetçi beklentileri oluşturma arasındaki ilişki (LEUNG-LI, 1990, s. 613) katılımcılarda Çalışma-I kapsamında gözlenen sonuçların Çalışma-II ile kullanım uygunluğunu artırmıştır. Ayrıca öz yeterliği geliştirmeye yönelik çalışmaların, performansla ilişkin değerlendirmeleri gerçekçi standartlara (SCOTT, 1994, s. 499) taşıyabildiği, beklentileri ve davranış planlamalarını daha yeterli düzeyde oluşturmaya yardımcı olduğu görülmüştür.

Gerçeklik terapisinin sıcak ve kabul edici atmosferi, paylaşım ve destek sunmaya dönük yakın ilgisi yardım modeli içinde kullanılmaya çalışılmıştır. Buna herhangi bir tanılamada bulunmama ve çoğunlukla teknik şeylere ya da sorun etrafında yoğunlaşan açıklamalara yer vermemenin bir avantajı olarak da bakabiliriz. Uygulamanın başlangıcında seçim teorisi ve genel gerçeklik terapisi öğretilerinin incelenmesinin ve grup atmosferinin paylaşımcı yapısının geliştirilmesinin yarar sağladığı değerlendirilmiştir. Bu yöntemin özellikle başlangıç düzeyinde, sosyal kaygılı bireylere grup ortamında yardım sunmaya çalışan uygulayıcılar için yarar sağlayacağı düşünülebilir. Son seanslarda, Çalışma-I kapsamında ele alınan değişkenler, modele seçim teorisi kapsamında taşınmış ve örneklendirilerek incelenmiştir. Problemliliğin direkt değerlendirmemek sosyal kaygılılar için özellikle önemlidir. Reddedilme kaygısı, eleştirilme ve sosyal performanslarının yetersiz algılanması yönündeki kaygıları bu yolla daha kolay giderilebilir.

Nitelik dünyasına uygun ve sosyal ilişkileri destekleyecek düzeyde yeterince insan bulamazsa, birey temel ihtiyaçlarına ters düşebilecek seçimleri yapmaya başlar. Aslında bu bir yönüyle sosyal anlamda ilgi çekmek ve diğer insanları yetersiz kontrol güçleri ile kontrol altında tutmaya yönelik bir çaba olarak yorumlanabilir (GLASSER, 1998, s. 67). Bu öneri çerçevesinde yanlış seçimlerin beklentilerimizle ilişkisi ele alınmaya çalışılmıştır. Özellikle bazı katılımcılar, sosyal çevreden yönelen ilgiyi kabul etmemelerinin altında yatan direnci benzer duygularla açıklamışlardır. Bu durum sosyal iletişimsizlik sorununu ürettiği düşünülen dış dünyaya yönelik bir direnci ve karşı koyma çabasını temsil edebilir. Aslında Çalışma-I ile ele alınmaya çalışılan kavramlarda dış kontrol psikolojisine atfedilen olumsuz yüklemelerin bir sonucu olduğu düşünülebilir. Uygulama süreci ile bunlar kontrol edebilme ve sosyal beceri geliştirmeye yönelik birer araç olarak kullanılmaya çalışılmıştır.

Diğer birçok psikolojik probleme oranla sosyal kaygı, sosyalliği eyleme dönüştürerek, psikolojik iyi olmayı daha fazla yaşamla birlikte kullanabilme özelliğine sahiptir. Gerçeklik terapisinin uygulama etkinlikleri bu anlamda değerlendirilmiştir. Fakat bazı katılımcılar başlangıç düzeyinde seçim teorisini sorumlu tutulmak olarak algılamışlardır. Bu katılımcılar özellikle dış dünyanın sorun oluşturma etkinliğini tarif etmişlerdir. Bu nedenle kontrol odağı veya kültürel bazı farklılıkların, Gerçeklik terapinin kavramlarına yönelik yorumlama farklılıkları oluşturabildiği göz önünde bulundurulabilmelidir. Gelecekte gerçekleştirilecek araştırma ve uygulamalar için bu sonuç incelenmesi gereken bir durum olarak ele alınabilir.

Davranışlarını seçme ve belirleyebilme becerisinin insan hayatına getirdiği en önemli katılardan birisi; değişimi anlayabilme ve organize edebilme yeterliğidir. Sorunları kontrol edebilme ve başa çıkma algısı düşük bireyler, şu ana ve geleceğe ilişkin değişimi takip ederek ilgili sosyal değişimi de tahmin edebilmede zorluklar yaşayabilir. Üniversite ortamında sosyal ilişkilerde oluşan sorunları böyle bir yetersizlikle açıklayabilmek mümkündür. Bu yönü ile kontrol ile bilişsel değerlendirme arasındaki ilişki kişisel özellikleri kullanarak yapabilirlik ve gelecek atıflarına bağlı olacak şekilde, sorunlara mücadelede aktif-pasif başa çıkma yönelimlerini ve yardım arama tutumlarını kendine özgü etkileyebilir (PALANCI, 2000, s. 64-70). Çalışma-I ile ele alınan değişkenler bu anlamda problemin üzerine gidebilmeye ilişkin yeterlikleri tanımlamaya yardımcı olduğu belirtilebilir.

Seçim teorisini toplumlara ve bireylere öğretmek kendimizi ve ilişkilerimizi anlamaya ve kontrol edebilmeye yardımcı bir etkidir. Nitelik dünyasının insan ilişkilerini belirlemekteki rolü yeterli ve yakın kişiler arası ilişkiler geliştirmeye ve günümüz insanların kalite beklentisi içeren davranışlarını karşılayabilmeye yardımcıdır (GLASSER, 1998, s. 79). Farklı düzeylerdeki okul psikolojik yardım hizmetlerine yönelik teorik ve uygulamalı çalışmaların bu anlamda kaliteli sosyal davranış tanımlaması içerisinde geliştirilebilmesi önemlidir. Gerçeklik terapisinin başarı, seçme, özgürlük ve sorumluluk gibi pratik kavramlarının okul ortamında yardım sunmaya yönelik çok yönlü katkısının bir avantaj sunabileceği düşünülebilir.

53. Sonuç ve Öneriler

Sosyal kaygıyı açıklayabilmek amacıyla gerçekleştirilen Çalışma-I'in bulgularının, kuramsal modeli tanımlayabildiği görülmüştür. Başa çıkma becerileri, sosyal öz yeterlik algısı, kontrol, mükemmeliyetçilik, incinebilirlik, kişiler arası duyarlılık ve cinsiyet gibi değişkenlerin sosyal kaygıyı açıklayabilmeye yönelik etkileşimleri söz konusudur. Üniversite öğrencileri için bu değişkenliklerin, çok yönlü etkileşim anlamında bir açıklama tabanı oluşturduğu düşünülmektedir.

Sosyal kaygı yaşayan bireylere yardım sunmaya yönelik oluşturulan Çalışma-II'nin nitel ve nicel bulguları incelendiğinde; Gerçeklik terapisinin sosyal kaygıyı giderebilmeye yönelik etkililiği ortaya çıkmıştır. Gerçeklik terapisinin genel yardım süreci Çalışma-I ile açıklanan modelde yer alan değişkenlerle zenginleştirilmiştir. Böylece sosyal kaygıyı spesifik olarak açıklama ve yardım sunmaya yönelik süreç desteklenmiştir. Seçim teorisi kapsamında sosyal kaygıyı açıklama ve inceleyebilmenin, soruna özgü avantajlar sağladığı düşünülmektedir.

- Farklı terapötik yaklaşımlarla, sosyal kaygıya yönelik yardım çalışmaları karşılaştırmalı incelenebilir.
- YEM ile farklı teorik modellerin, sosyal kaygıyı açıklamaya yönelik etkinliği karşılaştırmalı araştırılabilir.
 - Farklı modellemeler içerisinde durumsal faktörlerle bilişsel faktörlerin karşılaştırmalı açıklanabilirliği,
 - Bağımlı değişkene bilişsel veya durumsal faktörlerin deney sırasında belli bir sıralama sunumu ile oluşturabileceği etkileşim farklılığı,
 - Sosyal kaygıya yardım sürecinde; başa çıkabilme, böylece önleyici olma özelliğine sahip faktörlerle, sosyal kaygı yaşamaya neden olan bilişsel faktörlerin yapılandırılmasına yönelik programların etkinlikleri karşılaştırmalı araştırılabilir.
- Kişilik özelliklerinin (Beş Faktörlü Kişilik Modeli) gibi, sosyal kaygıyı açıklama sürecinde kullanılabilmesi, gelecek araştırmalara bütünleştirici bir katkı sağlayabilir.

- Sosyal kaygıya eşlik eden önemli problemler tanımlanmıştır. Depresyon, diğer fobik problemler, genel kaygı bozukluğu gibi. Gelecek araştırmaların sosyal kaygıyı bu sorunlarla birlikte ele alabilmesi, sorunu artırıcı veya sürdürücü farklı faktörleri inceleyebilmeyi kolaylaştırır.
- Seçim teorisi, başarı kimliği, temel ihtiyaçlar ve nitelikler dünyası gibi kavramları farklı kültürler kapsamında açıklayabilecek çalışmalar yürütülebilir.
- Başa çıkma ve problem çözme becerileri ile ilişkili değişkenliklerin, faktöriyel bir yapı içinde sosyal kaygıya yönelik nedensellikleri açıklayabilme etkinliği bir araştırmayla sınanabilir. Benzer bir önerinin Kontrol algısı ve Sosyal öz yeterlik algısı içinde getirilebilmesi mümkündür.
- Üniversite öğrencilerine sunulan kişisel rehberlik ve psikolojik yardım hizmetlerinin sosyal becerileri geliştirmeye yönelik etkinliği yükseltilmelidir. Bunlar arasında özellikle başa çıkma ve sosyal problem çözme becerilerine yer verilmelidir.
- Reddedilme, alay edilme, küçük düşürülme ve fiziksel ceza verme gibi durumların oluşturabileceği olumsuz sonuçlar, öğretmenlerin, öğretmen adaylarının ve anne babaların bilgisine sunulabilmelidir.
- Sosyal beceri geliştirmeye yönelik araştırmalar ve uygulamalar eğitim sürecinde etkin kullanılabilir. Orta ve ilköğretim düzeylerinde, önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında sosyal beceri geliştirmeye dayalı uygulama modelleri üretilebilmelidir.
- Benzer uygulamalar için çalışma süresi 2-3 seans artırılabilir. Özellikle, aktif başa çıkma becerileri geliştirmeye yönelik davranış planlaması sonuçlarını destekleyebilmek için bu süre gereklidir. Bu araştırmada gerçeklik terapisi uygulama prosedürleri dahilinde seçim teorisini sunma, davranış değerlendirmesi ve değişimi planlama etkinlikleri uygulama sürecinde sıralanmıştır. Öngörülen 10 seanslık çalışma süresinin önemli bir kısmını bu işlemler almıştır. Benzer çalışmalar için önerilen ilave süre; aktif başa çıkma çabaları, mükemmeliyetçilik, problem çözme becerileri ve incinebilirlik gibi değişkenleri geliştirebilmek için yararlı olabilecektir.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

a. Kitaplar

- ALTAYLI, Benek Z. :Sosyal Fobik Olan ve Olmayan Bireyler Arasındaki Kişiler Arası Şema Farklılıkları, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1999.
- ANHALT, Karla :The Relation between Parenting Factors and Social Anxiety: A Prospective Study, Unpublished Doctoral Dissertation, West Wirginia, Morgantown, 1999.
- ANDERSON, Steven :Measuring the Soruces of Social Self-Efficacy, Unpublished Doctoral Dissertation, Ohio State University, Ohio, 1998.
- ANTHONY, Andrew J. :Relationship of Contingent and Noncontingent Forms of Social Anxiety to Self-Acceptance and Dimensions of Perfectionism, Unpublished Master Dissertation, York University, Canada, 1993.
- APA :DSM IV Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı, Çev: Ertuğrul KÖRÜKOĞLU, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2001.
- ARICIOĞULLARI, Zekeriya:Ortaöğretim Öğrencilerinde Sosyal Fobi ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler ve Bunları Etkileyen Faktörler, Basılmamış Uzmanlık Tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır, 2001.
- ARIK, Alev :Psikolojide Bilimsel Yöntem, Çantay Kitabevi, İstanbul, 1998.
- ARKONAÇ, Sibel A. :Gruplararası İlişkiler ve Sosyal Kimlik Teorisi, Alfa Yayıncılık, İstanbul, 1999.

- BACANLI, Hasan :Sosyal Beceri Eğitimi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 1999.
- BALCI, Ali :Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem Teknik ve İlkeler, PegemA Yayınları, Ankara, 2001.
- BANDURA, Albert :Self-Efficacy in Changing Societies, Cambrige University Press, Cambrige, 2002.
- BECK, A. T. :Cognitive Therapy and the Emotional Disorders, International Universities Press, New York, 1976.
- BEVERLY, Ann Guy :Glasser's Reality Therapy Approach to Relationship: Validation of a Choice Theory Basid Needs Scale, Unpublished Doctoral Dissertation, St. Mary's University, San Antonio, 1999.
- BLOCK, Michealan :A Study to Investigate the Use of Reality Therapy in Small Group Counseling Sessions to Enhance the Self-Concept Levels of Elementary Students, Unpublished Doctoral Dissertation, Walden University, 1994.
- BOYLES, Jocelyn M. :Reality Therapy as a Problem-solving Model, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Alberta, Canada, 1983.
- BOOTS, Kimberly :The Relationship between the Quality and Number of Interpersonal Negotiation Strategies and Coping Styles of High School Students with and without Peer Mediation Training, Unpublished Doctoral Dissertation, Tample University, 2001.
- BROTHERS, Andrew J. :Self-Focus Attention, Social Anxiety, and Social Presentation, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Louisville, Kentucky, 2001.
- BULDUK, Seval :Psikolojide Deneysel Araştırma Yöntemleri, Çantay Kitabevi, İstanbul, 2003.

- BUTLER, Gillian :Overcoming Social Anxiety and Shyness, Robinson Publishing Ltd., London, 1999.
- BYRNE, Barbara M. : Structural Equation Modeling with LISREL, PRELIS, and SIMPLIS: Basic Concepts, Applications and Programming, Lawrence Erlbaum Associates Publshers, London, 1998.
- CAMPELL, Thomas, M. :An Examination of the Influnce of Control Theory and Concurrent Organizational Change on the Reality Therapy Movement, Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Tulsa, 1987.
- CATHERINE, Massey, J. :Parent and Sibling Relationship Influnces on Late Adolescent Social Anxiety And Other Adjustment Outcomes, Unpublished Doctoral Dissertation, West Wirginia, Morgantown, 2000.
- CEYHUN, B.
ORAL, N. :MMPI Değerlendirme Kitabı, Bilimsel Tıp Yayınevi, Ankara, 1998.
- CHANGE, Edward, W. :An Overview of Major Discipline Programs in Public Schools Since 1960, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Oklahoma, 1985.
- CHAVIRA, Denise A. :The Relationship between Shyness and Social Phobia: Issues in Validity, Unpublished Doctoral Dissertation, University of California, San Diego, 1999.
- CHRISTY, Schurman L. :Social Phobia, Shame and Hypersentive Narcissism, Unpublished Doctoral Dissertation, Wright Istitue Graduate School of Psychology, 2000.

CHAMBLESS, D.F

HOPE, D.

:Cognitive Approach to the Psychopathology and Treatment of Social Phobia, Frontiers of Cognitive Therapy, New York, 1996.

CLARK, David.

FAILBURN, Cristopher G.

:Science and Practice of Cognitive Behaviour Therapy, Oxford University Press, 1997.

CONNER, Mark

NORMAN, Paul

:Predicting Health Behaviour, Open University Press, Philadelphia, 1999.

CAMPELL, Donald T.

:Quasi Experimentation, Houghton Mifflin Company, Boston, 1979.

COREY, Gerald

:Theory and Practice of Counseling Psychoterapy, Brooks Cole Publusing Company, CA, 1991

:Theory and Practice of Group Counseling, Brooks Cole Publishing Company, CA., 1990.

CÜCELOĞLU, Doğan

:İnsan ve Davranış, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.

DePEACE, A.N.

:Psychosocial Correlates of Self-reported Social Anxiety in a Rural Community Sample of Young Adolescents, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Lousville, Kentucky, 1996.

DEMİR, Türkay

:Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Fobi: Epidemiyolojik Bir Çalışma, Basılmamış Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 1997.

DONALD, Bakal A.

:Psychology & Health, Springer Publishing Company, New York, 1992.

- ELDER, Glen H. :Life Trajectories in Changing Societies (Edt. Albert BANDURA), Cambrige University Press, Cambrige, 2002.
- ESTER, Yoder S. :The Effects of Social Anxiety and Social Competence on Undergraduate Retention and Academic Performance, Unpublished Doctoral Dissertation, Purdue University, 1998.
- EWALD, Linda S. :Representation of the Self in the Eating Disorders: A Comparison of Anorexia Nevrosa, Bulimia Nevrosa, and Social Phobia, Unpublished Doctoral Dissertation, Hawaii University, A.B.D., 1993.
- FENR, Scott S. :Grup Terapisine Giriş, Çev: Fatma ZENGİN, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2000.
- FLAMMER, August :Developmental Analysis of Control Bliefs, (Edt Albert BANDURA), Cambrige University Press, Cambrige, 2002.
- GALLAGHER, Marie, H. :A Cognitive-Behavioral Group Intervention for Social Phobia: Extension to a Preadolescents Sample, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Southern Mississippi, 2001.
- GENÇTAN, Engin :Psikanaliz ve Sonrası, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1996.
- GLASSER, William :The Basic Concept of Reality Therapy (chart), Institute for Reality Therapy, 1986.
- _____ :Kaliteli Eğitimde Öğretmen, Çev: Ulaş KAPLAN, Beyaz Yayınları, 2000/a, İstanbul.
- _____ :Reality Therapy in Action, Harper Collins Publisher, 2000/b.
- _____ :Başarısızlığın Olmadığı Okul, Çev: Kıvılcım TEKSÖZ, Beyaz Yayınları, 1999/a, İstanbul.
- _____ :Okulda Kalite Eğitimi, Çev: Ulaş KAPLAN, Beyaz Yayınları, 1999/b, İstanbul.

- _____ :Kişisel Özgünlüğün Psikolojisi, Çev: Müge İZMİRLİ, Hayat Yayınları, İstanbul, 1998/a.
- _____ :Crisis Counseling for a Quality School Community: Applying Glasser's Choice Theory, Accelerated Development, CA, 1998/b.
- _____ : Control Theory, Harper & Row, New York, 1994.
- GOULET, Nichole :The Effect of Internet Use and Internet Dependency on Shyness, Loneliness and Self-Consciousness in Collage Students, Unpublished Doctoral Dissertation, State University of New York, 2002.
- GOETZ, Allen C. :Social Skills and Social Problem Solving on Stress Protective Factors in Childhood Depression, Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Texas, Austin, 2000.
- GREENE, Roger L. :MMPI An Interpretive Manual, Grune & Statton Inc., Orlando, 1980.
- HARDIN, Erin E. :Depression and Social Anxiety Among Asian and European Americans: The Roles and Self-Discrepancy Optimism, and Pessimism, Unpublished Doctoral Dissertation, The Ohio State University, 2001.
- HARRIS, Kenneth, N. :A Study of Control Theory Effect on Attitudes, Anxiety, Computer Knowledge, and Locus of Control of Adult Vocational Learners in Kansas, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Arkansas, 1995.
- HEIDEGGER, Martin :Heidegger'de Varlık ve Zaman, Çev: Kadir ÇÜÇEN, Asa Kitabevi, Bursa, 1997.
- HENDERSON, L.
- ZIMBARDO, P. :Shyness, Academic Press, CA, 1999.

- HOGG, Michael :Grupta Bütünleşme, Çev: Aliye Mavili AKTAŞ, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1997.
- HOFMAN, Stefan G.
DIBARTOLO, Patrica M. :From Social Anxiety to Social Phobia, Allyn & Bacon, MA, 2001.
- HOFFMAN, Louis R. :The Effects of Social Skills Training on Collage Adjustment, Unpublished Doctoral Dissertation, Graduate School of Psychology, Fuller Theological Seminary, 2000.
- HOLLIMAN, Colline :Self-Managment: Instrucion and Training in Choice Theory and Reality Therapy as Measured by the Adult Nowicki-Strickland Locus of Control Scale, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Sarasota, 2000.
- HOLYE, Rick H. :Structural Equation Modeling: Concepts, Issues, and Applications, Thousand Oaks, CA, 1995.
- JERUSALEM, Matthias
MITTAG, Waldemar :Self-Efficacy in Stressful Life Transitions, (Edt. Albert BANDURA), Cambrige University Press, Cambrige, 2002.
- JONES, Sheryl K. :Social Problem Solving: The Influence of Emotional States, Family Environment, Problem Solving Confidence, and Coping Styles, Unpublished Doctoral Dissertation, University of New Mexico, New Mexico, 1997.
- JÖRESKOG, Karl
SÖRBOM, Dag :Lisrel 8 : User's Reference Guide, SSI, Nort Lincoln IL, 2001.
- KAĞITÇIBAŞI, Çiğdem :Kültürel Psikoloji Kültür Bağlamında Aile ve İnsan, Evrim Yayınevi, İstanbul, 2000.
- KAPLAN, H. ve diğerleri :Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry , Williams & Wilkins, MA, 1994.

- KANER, Sema :Gerçeklik Terapisinin ve Psikodramanın Antisosyal Davranış Gösteren Gençlerin Benlik Algıları ve Empati Düzeylerine Etkisi, Basılmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 1991.
- KARATAŞ, Sibel :Bilimsel Psikoloji Temel İlkeler, TBMM Vakfı Ofset Tesisleri, Ankara, 1988
- KARASAR, Niyazi :Bilimsel Araştırma Yöntemi, 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd., Ankara, 1994.
- KERLINGER, Fred N. :Foundations of Behavioral Research, Holt Rinehart and Winston Inc. , New York, 1986.
- KOCOVSKI, Nancy :Attention Biases and Coping with Social Anxiety, Unpublished Doctoral Dissertation, York University, Toronto-Kanada, 2001.
- KORKUT, Fidan :Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma, Anı Yayıncılık, Ankara, 2004.
- KULAKSIZOĞLU, Adnan :Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitabevi, 4. Basım, İstanbul, 2001.
- LAZARUS, Richard S. :Emotion & Adaptation, Oxford University Press, Oxford, 1991.
- LEARY, Mark R. :Understanding Social Anxiety: Social, Personality and Clinical Perspectives, Beverly Hills, CA., 1983.
- LEVINSON, Harold N. :Phobia Free, M. Evans and Company Inc, New York, 1986.
- LIRON, Noga :An Examination of Perfectionism and its Relationship to Self-Esteem, Social Anxiety, and Conflict Mode, Unpublished Doctoral Dissertation, Alberta University, Canada, 1993.

- LONELY, Margret J. :Loss in Childhood and Vulnerability toward Expectations of Interpersonal Loss, Unpublished Doctoral Dissertation, Illino, Evanstons, 1997.
- MADDUK, James E :Self-Efficacy Adaptation and Adjustment Theory Resaerch and Application, Plenium Press, New York, 1995.
- MARSH, Herbert W. :Multutrait-Multimethod Analyses, An International Handbook, Oxford, England: Pergamon, 1998.
- MASH, Eric J. :Social Anxiety in University Students: Perceptions of Parenting, Perceived Control, and Psychosocial Adjustment, Unpublished Doctoral Dissertation, Calgary University, Kanada, 2001.
- MAY, Rollo ve diğerleri :Existence A New Dimension in Psychiatry and Psychology, A Touchstone Book Published, New York, 1958.
- MATTHEWS, Doris B. :The Effects of Reality Therapy on Reported Self-Concept, Social Adjustment, Reading Achievement, And Discipline of Fourth-Graders and Fifth-Graders in Two Elementary Schools, Unpublished Doctoral Dissertation, University of South Carolina, 1972.
- MARGALIN, Sylvia :Do Social Support and Activity Involvement Reduce Isolated Youths' Internalized Difficulties, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Illiniois, Chicago, 2001.
- MARLATT, AlanG.ve diğ. :Self-Efficacy and Addictive Behavior, (Edt. Albert BANDURA), Cambrige University Press, Cambrige, 2002.
- McCLURE, Erin B. :The Relationship Between Social Anxiety and Social Maladjustment in Children: An Examination of Social-Cognitive Model, Unpublished Doctoral Dissertation, Emory University, 2001.

- McNEIL, D.W. :Terminology and Evoluotion of Constructs in Social Anxiety and Social Phobia, Unpublished Master Dissertation, Michigan, 2001.
- NACHMIAS, David
NACHMIAS, Chava :Research Metods in the Social Sciences, St. Martin's Pres, New York, 1981.
- NELSON, Aimme :Perception of Causes and Treatment of Shyness and Social Anxiety, Unpublished Master Dissertation, California State University, Fullerton, 2001.
- O'TOOLE, Patrick J. :Effects of Rational Emotive Suggestions and Restricted Environmental Stimulation on Rational Thinking and Social Anxiety in Collage Students, Unpublished Doctoral Dissertation, Washington State University, 1997.
- ORAL, Muradiye :The Relationship between Dimensions of Perfectionism, Stressful Life Events and Depressive Symptoms in University Students, Unpublished Master Dissertation, METU, Ankara, 1999.
- ÖZBAY, Yaşar :An Ivestigation of the Relationship between Adaptational Coping Process and Self-Perceived Negative Feeling on International Students, Unpublshed Dissertation, Texas Tech Universitiy, TX, USA, 1993.
- _____ :Gerçeklik Terapisi, Basılmamış Ders Notları, KTÜ, 2000.
- ÖZBAY, Günnur :Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, KTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon, 1997.

- ÖZTAŞ, Tözge :A Cross-Cultural Study of Social Anxiety in University Students, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi SBE, İstanbul, 1996.
- PALANCI, Mehmet :Algılanan Kontrol Düzeyine Bağlı Olarak Farklılaşan Stresle Başa Çıkma Davranışları, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, KTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon, 2000.
- PETRA, Robert Jeff :The Effects of a Choise Theory and Reality Therapy Parenting Programon Children's Behaviour, Unpublished Doctoral Dissertation, The Union Institue Graduate Collage, 2000.
- PINELES, Suzanne, L. :Cognitive Biasto External and Internal Sources of Potential Threat in Social Anxiety, Unpublished Doctoral Dissertation, Northwestern University, Illinois, 2003.
- RINEHART, Nicholas, C. :Social Confidence and Social Anxiety: Differences in Cognitive Progressing, Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Montana, 2003.
- RHEINGOLD, Alyssa A. :Cognitive Bias in Adolescent with Social Anxiety Disorders. Unpublished Doctoral Dissertation, MCP Hahnemmann University, 2001.
- ROBERSON, Carol, L. :Social Support System of Socially Anxious Individuals, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Lousville, Kentucky, 2001.
- ŞAHİN, Hisli N. :Üniversite Gençliğinde Uyum Sorunları Sempozyumu Bilimsel Çalışmaları, Bilkent Üniversitesi, 20-24 Kasım 1989, Ankara.
- SALZMAN, Debra G. :Perfectionism, Social Anxiety, and Competitiveness Among College Athletes and Non-Athletes, Unpublished Doctoral Dissertation, New York University, Albany, A.B.D., 1992.

- SAVAŞIR, Işık
 ŞAHİN, Nesrin H. :Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme Sık Kullanılan Ölçekler, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 1997.
- SCHEIDT, Charles H. :An Investigation of Reality Therapy as a Pastoral Counseling Approach, Unpublished Doctoral Dissertation, University of New Orleans, 1987.
- SCHOTTNER, Victoria :Interpersonal Problem Solving Skills in Adolescent with School Adjustment Problems, Unpublished Doctoral Dissertation, Hempstead University, Hempstead, 1997.
- SCHWARZER, Rauf
 FUCHS, Reinhard :Changing Risk Behaviors and Adopting Health Behaviors: The Role of Self-Efficacy Beliefs (Edt. Albert BANDURA), Cambrige University Press, Cambrige, 2002.
- SHEEHAN, Elanie :Kaygı Bozuklukları, Kaygı Fobi ve Panik Ataklar, Çev: Murat SAĞLAM, Alfa Yayıncılık, İstanbul, 1999.
- STRAHAN, Yoder E. :The Effects of Social Anxiety and Social Competence on Undergraduate Retention and Academic Performance, Unpublished Doctoral Dissertation, Purdue Unuversity, 1998.
- SQUIRE, Denise L. :Comparison of the Conceptual Parameter of Control Across Three Nonclinical Groups of Social Anxious, Panicking, and Depressed Subject, Unpublished Doctoral Dissertation, Louisville University, Kentucky, 1999.
- TOIT, Mathilda
 TOIT, Stephen :Interactive Lisrel : User's Guide, SSI, Nort Lincoln IL, 2001.

- TREPTOW, Robin :An Examination of Links Between Social Anxiety and Self-Efficacy Using Adults' Retrospective Perceptions of Socialization Factors, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Nebraska, Lincoln, 1999.
- WARD, Christopher C. :The Relations of Shyness with Aspects of Online Relationship Involvement, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Illinois, Urbana, 2001.
- WAYNE, Edward C. :An Overview Major Discipline Programs in Public Schools Since 1960, Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Oklahoma, Norman, 1985.
- WHITEHOUSE, D., G. :An Integration of Selected Social-Personality Theories into Glasser's Control Theory, Unpublished Doctoral Dissertation, Northern Illinois University, 1985.
- WHITTENBERG, Traci, L. :A Comparison of the Effects of Self-Control versus Social Skills Training with Social Anxious Children, Unpublished Doctoral Dissertation, Texas A & M University, Texas, 1994.
- WOLFE, Robert F. :Situational Schema and Social Anxiety In People With Mental Illness, Unpublished Doctoral Dissertation, Lamar University, 2001.
- WUBBOLDING, R.E. :Using Reality Therapy, Harper and Row Publishing, New York, 1998.
- YANGSEOK, Kim :Effects of Cognitive Control and Coping Relationship Between Stressful Circumstances and Somatic and Psychological Symptoms Among Korean Immigrants in the United States: A Structural Equation Modeling Approach, Unpublished Doctoral Dissertation, Texas University, Austin, 1997.
- YALOM, Irvin :Varoluşçu Psikoterapi, Çev: Zeliha İYİDOĞAN, Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 1999.

- YILDIRIM, Hümeýra :Empati ile Beş Faktör Kişilik Modeli Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, KTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon, 2003.
- YOLAÇ, Perin :Bilişsel Davranışçı Terapiler, (Edt. Işık Savaşır ve diğerleri), Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 1998.
- ZAPF, Richard F. :Group Therapy With Retarded Adults: A Reality Therapy Approach, Boston University School of Education, 1976.
- ZHENG, Shufeng :Cultural Values, Depression, and Social Anxiety in Asian American Adolescents, Unpublished Doctoral Dissertation, The University of Utah, 2001.

b. Makaleler ve Bildiriler

- ABRAMS, Kenneth ve diğ. :“Self-administration of Alcohol Before and After Public Speaking Challenge by Individuals with Social Phobia”, **Psychology of Addictive Behaviors**, Vol. 16, Nr. 2 (June 2002), pp. 121-128.
- AJZEN, Icek
- MADDEN, Thomas J. :“Prediction of Goal-Directed Behavior: Attitudes, Intentions, and Perceived Behavioral Control”, **Journal of Experimental Social Psychology**, Vol. 22, Nr. 5 (September 1986), pp. 453-474.
- ALBANO, Marie A. :“Treatment of Social Anxiety in Adolescents”. **Cognitive and Behavioral Practice**, Vol. 2, Nr. 2 (June 1995), pp. 271-298.
- _____ :“Social Phobia in Children and Adolescent: Current Treatment Approaches”, 5th Internet World Congress on Biomedical Sciences at McMaster University, Canada, 1998.

ALBIRIGHT, Linda

MALLOY, Thomas E.

:“Self-Observation of Social Behavior and Metaperception” ,
Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 77, Nr.
4 (October 1999), pp. 726-734.

ALDEN, L.E. ve diğ.

:“Perfectionism in a Interpersonal Context: A Self
Regulation Analisys of Dysphoria and Social Anxiety”,
Cognitive Therapy and Research, Vol. 18 (February 1994),
pp. 297-316.

AMIGO, Rivet K. Ve diğ.

:“Trait Shyness, Actual-Ought Self- Discrepancy and
Discomfort in Social Interaction”, **Personality And
Individual D ifferences**, Vol. 40, Nr. 10 (December 2003),
pp. 864-871.

AMIR, Nader

FOA, Enda B.

COLES, Meredith E.

:“Automatic Activation and Strategic Avoidance of Tehreat
Relevant Information in Social Phobia”, **Journal of
Abnormal Psychology**, Vol. 107, Nr. 2 (May 1998), pp.
285-290.

:“Impict Memory Bias for Threat-Relevant Information in
Individuals With Generalized Social Phobia”, **Journal of
Abnormal P sychology**, Vol. 109, Nr. 4 (November 2000),
pp. 713-720.

AMIES, P.L. ve diğ erleri

:“Social Phobia: A Comparative Clinical Study”, **British
Journal of Psychiatry**, Vol. 142 (July 1983), pp. 174-179.

AMIR, Nader ve diğ erleri

:“The Effect of Practice on Recall of Emotional Information
in Individuals With Generalized Social Phobia”, **Journal of
Abnormal Psychology**, Vol. 110, Nr. 1 (February 2001), pp.
76-82.

ANDERSON, James C.

GERBING, David W.

:“Structural Equation Modeling in Practice A Review and Recommended Two-Step Approach”, **Psychological Bulletin**, Vol. 103, Nr. 3 (May 1998), pp. 411-423.

:“The Effect of Sampling Error on Convergence, Improper Solutions, and Goodness-of-fit Indicators for Maximum Likelihood Confirmatory Factor Analysis”, **Psychometrika**, Vol. 49 (March 1994), pp. 155-173.

ARCH, Elizabeth C.

:“Affective Control Efficacy as a Factor in Willingness to Participate in a Public Performance Situation”, **Psychological Reports**, Vol. 71, Nr. 3 (December 1992), pp. 1247-1250.

ARTISTICO, Danielle

CERVONE, Danielle

PEZUTTI, Lina

:“Perceived Self-Efficacy and Everyday Problem Solving Among Young and Older Adults”, **Psychology and Aging**, Vol. 18, Nr. 1 (March 2003) pp.68-79.

ASHBY, J. S.

RICE, K.G.

:“Perfectionism, Dysfunctional Attitudes and Self-Esteem: A Structural Equations Analysis”, **Journal of Counseling and Development**, Vol. 80, Nr.2 (Spring 2002), pp.197-208.

ASHBY, J.

KOTTMAN, T.

:“Inferiority as a Distinction between Adaptive and Maladaptive Perfectionism”, **Individual Psychology**, Vol: 52 (1996), pp.237-245.

ASENDROP, J.B.

:“Shyness as a Final Common Pathway for two Different Kinds of Inhibition”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 57 (December 1989), pp. 481-492.

ASSOR, Avi

ALDOR, Roy

: "Motivational Similarity and Interpersonal Evaluations: The Role of Ambiguity, Self-Derogation, and Emotion", **Journal of Personality**, Vol. 61, Nr. 1 (March, 1993), pp. 111-131.

AVANTS, Kelly S. ve diğ.

: "When Is Less Treatment Better? The Role of Social Anxiety in Matching Methadone Patients to Psychosocial Treatments", **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol. 66, Nr. 6 (June 1998), pp. 924-931.

AVERILL, J, R

: "The Influence of Response Effectiveness on the Preference for Warning and on Psychophysiological Stress Reactions", **Journal of Personality**, Vol.45, Nr. 2 (June 1977), pp.395-418.

AYDUK, Özer ve diğ.

: "Regulation the Interpersonal Self Strategic Self-regulation for Coping with Rejection Sensitivity, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 79 (April 2000), pp. 776-792.

BALLANGER, J. ve diğ

: "Consensus Statement on Panic Disorder from the International Consensus Group on Depression and Anxiety", **Journal of Psychiatry**, Vol. 59, Nr. 8 (August 1998), pp. 47-54

BANDURA, Albert

: "Analysis of Self-Efficacy Theory of Behavioral Change", **Cognitive Therapy and Research**, Vol.1 (March 1977), pp.287-310.

: "Self-Efficacy Mechanism in Human Agency", **American Psychologist**, Vol. 37, Nr. 3 (September 1982), pp.122-147.

: "Human Agency in Social Cognitive Theory", **American Psychologist**, Vol. 44, Nr. 9 (September 1989/a), pp.1175-1184.

-
- :“Regulation of Cognitive Processes Through Perceived Self-Efficacy”, **Developmental Psychology**, Vol. 25, Nr. 5 (September 1989/b), pp.729-735.
-
- :“Personal and Collective Self-Efficacy in Human Adaptation and Change”, **International Journal of Psychology**, Vol. 31, Nr. 3 (September 1996), pp. 321-325.
-
- :“Self Cognition Theory: A Agentic Perspective”, **Annual Review of Psychology**, Vol. 52, Nr. 1 (March 2000/a), pp.1-26.
-
- :“Exercise of Human Agency Through Collective Efficacy”, **Current Directions in Psychological Science**, Vol. 9, Nr.3 (June 2000/b), pp.75-78.
-
- :“Social Cognitive Theory of Mass Communication”, **Media Psychology**, Vol. 3, Nr. 3 (August 2001), pp.256-299.
-
- BANDURA, Albert
CERVONE, Daniel :“Self-evaluative and Self-Efficacy Mechanisms Governing the Motivational Effects of Goal Systems”, **Journal of Personality & Social Psychology**, Vol. 45, Nr. 5 (November 1983), pp. 1017-1028.
- BANDURA, Albert
LOCKE, Edwin A. :“Negative Self-Efficacy and Goal Effects Revisited”, **Journal of Applied Psychology**, Vol. 88, Nr. 1 (February 2003), pp.87-99.
- BANDURA, Albert
WOOD, Robert :“Effect of Perceived Controllability and Performance Standards on Self-Regulation of Complex Decision Making”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 56, Nr. 5 (May 1989), pp.805-814.

- BARRETT, Paula M.
DADDS, Mark R.
RONALD, Rapee M. :“Family Treatment of Childhood Anxiety A Controlled Trail”, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol. 64, Nr. 2 (April 1996), pp. 333-342.
- BARRIOS, Billy A. :“The Role of Cognitive Mediators in Social Anxiety: A test of Self-Efficacy Theory”, **Cognitive Therapy & Research**, Vol. 7, Nr. 6 (June 1983), pp.543-554.
- BARROW, J.
MOORE, C. :“Group Intervention Perfectionistic Thinking”, **Personal and Guidance Journal**, Vol. 61 (1983), pp.612-615.
- BARON, L. ve diğ. :“Stress, Resilience, Locus of Control, and Religion in Children of Holocaust Victims”, **Journal of Psychology**, Vol. 22, Nr. 5 (1996), pp.513-525.
- BAŞTUĞ, Bahar :“Sözleşmeler ve Grup Psikoterapisi”, **Türk Psikoloji Bülteni**, Sayı 10 (Ekim 1998), ss. 58-59.
- BAUMEISTER, Roy F.
LEARY, Mark R. :“The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivations”, **Psychological Bulletin**, Vol. 11, Nr. 3 (May 1995), pp. 497-529.
- BECKER ve diğ. :“Explicit Memory in Anxiety Disorders”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 108, Nr. 1 (February 1999), pp. 153-163.
- BEIDEL, Deborah ve diğ. :“Behavioral Treatment of Childhood Social Phobia”, **Journal of Consulting and Clinical Psychology** , Vol. 68, Nr. 6 (December 2000), pp. 1072-1080.

-
- BETH, Jacobs :“Teaching Study Skills and Test-Taking Strategies to Elementary School Students: The Testbusters Program”, **Behavior Modifications**, Vol. 24, Nr. 4 (October 1999), pp. 630-646.
- STEVEN, Prentic
- RONALD, Rogers W. :“Understanding Persistence: An Interface of Control Theory and Self-Efficacy Theory”, **Basic & Applied Social Psychology**, Vol. 5, Nr. 4 (December 1984), pp.333-347.
- BOWMAN, D. Glen
- STERN, Marilyn :“Adjustment to Occupational Stress: The Relationship of Perceived Control to Effectiveness of Coping Strategies”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol.42, No.3 (1995), pp. 294-303.
- BONITA, C. :“Appraisals and Coping with Workplace Interpersonal Stress A Model for Women Managers”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 48, Nr. 2 (April 2001), pp.144-156.
- BOLGER, Niall
- ECKENRODE, John :“Social Relationship, Personality, and Anxiety During a Major Stressful Event”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 61, Nr. 3 (September 1991), pp. 440-449.
- BORKOVEC, N. T. ve diğ. :“A Component Analysis of Cognitive-Behavioral Therapy for Generalized Anxiety Disorder and the Role of Interpersonal Problems”, **Journal of Consulting & Clinical Psychology**, Vol. 70, Nr. 2 (April 2002), pp. 288-298.

BRENDLE, Jennifer R.

WENZEL, Amy :“Differentiating between Memory and Interpretation Biases in Socially Anxious and Nonanxious Individuals”, **Behaviour Research and Therapy**, Vol. 42, Nr. 2 (February 2004), pp. 155-171.

BROWN, J.E. ve diğ.

:“Validation of the Social Interaction Anxiety Scale Across the Anxiety Disorders”, **Psychological Assessment**, Vol. 9 (February 1997), pp. 21-27.

BRUCH, Morneo

:“Familial and Developmental Antecedents of Social Phobia: Issue and Findings”, **Clinical Psychology Review**, Vol. 9 (August 2002), pp. 37-47.

BRUCH, Monroe A. ve diğ.

:“Shyness and Sociability Reexamined a Multicomponent Analysis”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 57, Nr. 5 (November 1989), pp. 904-915.

BRUCH, Monroe A. ve diğ.

:“Social Phobia and Difficulties in Occupational Adjustment”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 50, Nr. 1 (January 2003), pp. 109-117.

BRUCH, Monroe A.

:“The Relevance of Mitigated and Unmitigated Agency and Communion for Depression Vulnerabilities and Dysphoria”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 49 (March 2002), pp. 449-459.

BRIGETTE, B. ve diğ.

:“Comorbid Anxiety and Mood Disorders Among Persons with Social Anxiety Disorder”, **Behaviour Research and Therapy**, Volume 40, Nr. 1 (January 2002), pp. 19-35.

BRICKELL, John

WUBBOLDING, ROBERT : “Gerçeklik Terapisi Nedir”, **Türk Psikoloji Bülteni**, Sayı: 10 (Ekim 1998), ss. 53-57.

- BURKE, R.S. ve diğ. :“Effect of Anxious Affect on Drinking Self-efficacy in College Students”, **Psychology of Addictive Behaviour**, Vol. 11 (December 1997), pp. 65-75.
- BURNS, D. D. :“The Perfectionist’s Script for Self-Defeat”, **Psychology Today**, Vol. 41 (1980), pp. 34-42.
- BURGER, Jerry, M. :“Negative Reactions to Increases in Perceived Personal Control”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 56, Nr. 2 (February 1989), pp.246-256.
- BURNS, David D.
- HOEKSEMA, Susan :“Therapeutic Empathy and Recovery From Depression in Cognitive-Behavioral Therapy A Structural Equation Model”, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol. 60, Nr.3 (June 1992), pp. 441-449.
- BURKE, R.S.
- STEPHENS, R.S :“Effect of Anxious Affect on Drinking Self-efficacy in College Students”, **Psychology of Addictive Behaviour**, Vol. 11, (March 1997), pp.65-75.
- BOYLES, Barbara M. :“Testing for Factorial Validity, Replication, and Invariance of a Measuring Instrument”, **Multivariate Behavioral Research**, Vol. 29 (June 1994), pp. 289-311.
- _____ :“Strategies in Testing for a Invariant Second-Order Factor Structure: A Comparison of EQS and LISREL”, **Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal**, Vol. 2 (June 1995), pp. 53-72.
- CARNEY, Dana R.
- HARRIGAN, Jinni A. :“It Takes One to Know One Interpersonal Sensitivity Is Related to Accurate Assessments of Others’ Interpersonal Sensitivity”, **Emotion**, Vol. 3, Nr. 2 (June 2002), pp.194-200.

CAMBELL, J.D.

FEHR, B. :“Self Esteem and Perceptions of Converged Impression: Is Negative Affectivity Associated with Greater Realism?”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 58 (January 1990), pp. 122-133.

CARNEVALE, Peter J.

PROBST, Tahira M. :“Social Values and Social Conflict in Creative Problem Solving and Categorization”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.74, Nr. 5 (May 1998), pp.1300-1309.

CAPRARA, Gian ve diğ.

:“The Contribution of Self-Efficacy Beliefs to Dispositional Shyness: On Social-Cognitive System and the Development of Personality Disorders”, **Journal of Personality**, Vol.71 (2003), pp.943-971).

CARRON, Albert V. ve diğ.

:“Reductions in the Social Anxiety of Women Associated With Group Membership Distraction, Anonymity, Security, or Diffusion of Evaluation?”, **Group Dynamics: Theory, Research, and Practice**, Vol. 3, Nr. 2 (June 1999), pp. 152-160.

CECILIA, Essau A.

:“Frequency and Comorbidity of Social Phobia and Social Fears in Adolescents”, **Behaviour Research and Therapy**, Vol.37, (September 1999), pp. 831-843.

CERVONE, Dainel

PEAKE, Philip K.

:“Anchoring, Efficacy, and Action: The Influence of Judgmental Heuristics on Self-Efficacy Judgments and Behavior”, **Journal of Personality & Social Psychology**, Vol. 50, Nr. 3 (March 1986), pp. 492-501.

CERVONE, Daniel ve diğ.

:“Efficacy, “Skills,” Reinforcement, and Choice Behavior”, **American Psychologist**, Vol. 46, Nr. 2 (February 1991), pp.155-157.

- CERVONE Daniel ve diğ. :“Mood, Self-efficacy, and Performance Standarts: Lowers Moods Induce Higher Standarts for Performance”, **Journal of Personality & Social Pscyhology**, Vol. 67 (September 1994), pp. 499-512.
- CHENG, Cecilia :“Cognitive and Motivational Processes Underlying Coping Flexibility: A Dual-process Model”, **Journal of Personality & S ocial P sychology**, Vol. 84, Nr. 2 (February 2003), pp. 425-438.
- CHRISTENSEN, N. ve diğ. :“Social Anxiety and Interpersonal Perception: A Social Relations Model Analysis”, **Behaviour Research and Therapy**, Vol. 41, Nr. 11 (November 2003), pp. 1355-1371.
- CHRISTOPHER, Armitage J.
- CONNER, Mark :“Efficacy of the Theory of Planned Behaviour. A Meta-analytic Review”, **British Journal of Social Psychology**, Vol. 40, Nr. 1 (January 2004), pp. 471-499.
- CHANG, Edward C.
- RAND, Kevin L. :“Perfectionism as a Predictor of Subsequent Adjustment Evidence for a Specific Diathesis-Stress Mechanism Among Collage Students”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 47, Nr. 1 (March 2000), pp. 129-137.
- CHANG, Edward C. :“Perfectionism as a Predictor of Positive And Negative Psychological Outcomes: Examining a Mediation Model in Younger and Older Adults”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 47 (2001), pp.18-26.
- _____ :“Examining the Link between Perfectionism and Psychological Maladjustment: Social Problem Solving as a Buffer, **Cognitive Therapy and Research**, Vol.26, Nr.5 (October 2002), pp. 581-595.

- CHANG, Edvard ve diğ. :“How Adaptive and Maladaptive Perfectionism Relate to Positive and Negative Psychological Functioning Testing a Stres-Mediation Model in Black and White Female Collage Students”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 51, Nr. 1 (January 2004), pp. 93-102.
- CHEEK, Jonathan M.
- BUSS, Arnold H. :“Two Studies Investigated the Relationship Between Shyness”, **Journal of Personality & Social Psychology**, Vol. 41 (August 1981), pp. 330-339.
- CLOTIRE, M. ve diğ. :“Perceptions of Control in Panic Disorder and Social Phobia”, **Cognitive Therapy and Research**, Vol 16, Nr. 5 (May 1992), pp. 569-572.
- COMACHO, M.L.
- PAULUS, P.B. :“The Role of Social Anxiousness in Group Brainstroming”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 68 (March 1995), pp. 1071-1080.
- CONNOLLY, James :“Social Self-Efficacy in Adolescence: Relations with Self-Concept, Social Adjustment, and Mental Health”, **Canadian Journal of Behavioral Science**, Vol. 21, Nr. 1 (March 1989), pp.258-269.
- CONOLLY, Beth M. ve diğ. :“The Reliability and Validity of a Measure of Self Understanding of Interpersonal”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 46, Nr. 4 (April 1999), pp. 472-482.
- COPLAN, Robert J. :“Social Anxiety and Maladjustment in the Preschool, 5th Internet World Congress On Biomedical Sciences”, McMaster University, Canada, Dec.7-16 th 1998.

COOK, Thomas D.

COLES, Meredith E. ve diğ. :“Psychometric Evaluation of the Beck Depression Inventory in Adults with Social Anxiety Disorder”, **Depression & Anxiety**, Vol. 14, Nr. 2 (June 2001), pp. 145-148.

COLE, David A.

MILSTEAD, Matthew :“Behavioral Correlates of Depression Antecedents or Consequences”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 36, Nr.4 (October 1989), pp.408-416.

CORCORAN, Kevin J

:“Efficacy, "Skills," Reinforcement, and Choice Behavior”, **American Psychologist**, Vol. 46, Nr. 2 (February 1991), pp.155-157.

COOK, Edwin W. ve diğ.

:“Emotional Imagery and the Differential Diagnosis of Anxiety”, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol. 56, Nr. 5 (October 1998), pp. 734-740).

COX, Brian J. ve diğ.

:“Value of the Fear Questionnaire in Differentiating Agoraphobia and Social Phobia”, **British Journal of Psychiatry**, Vol. 159, Nr. 4 (December 1991), pp. 842-845.

CRICK, Nicki R.

LADD, Gary W.

:“Children’s Perceptions of Their Peer Experiences Attributions, Loneliness, Social Anxiety, and Social Avoidance”, **Developmental Psychology**, Vol. 29, Nr.2 (March 1993), pp. 244-254.

CROIZER, Ray W.

:“Shyness and Self-Consciousness”, 5th Internet World Congress on Biomedical Sciences at McMaster University, Canada, 1998.

CYNTHIA, Last ve diğ.

:“Cognitive-behavioral Treatment of School Phobia”, **Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, Vol. 37, Nr. 3 (April 1998), pp. 404-411.

DAVIDSON, Joyce

SMIT, Mick

:“Bio-Phobias/Techno-Philias: Virtual Reality Exposure as Treatment for Phobias of 'Nature'”, **Sociology of Health & Illness**, Vol. 25, Nr. 6 (September 2003), pp. 644-661.

DAVILA, Joanne ve diğ. :“Poor Interpersonal Problem Solving as a Mechanism of Stress Generation in Depression Among Adolescent Women”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 104, Nr. 4 (November 1995), pp.592-600.

DENEY, Nancy W.

PEARCE, Kathy A.

:“A Developmental Study of Practical Problem Solving in Adults”, **Psychology & Aging**, Vol.4, Nr. 4 (December 1989), pp. 438-442.

DeLONGIS Anita ve diğ.

:“The Impact of Daily Stress on Health and Mood: Psychological and Social Resources as Mediators”, **Journal of Personality & Social Psychology**, Vol. 53, Nr. 3 (March 1988), pp. 486-495.

DEFFENBACHER, Jerry L. :“Cognitive Relaxation and Social Skill Treatment of Anger A Year Later”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 35, Nr. 3 (July 1998), pp. 234-236.

DERRYBERRY, Douglas

REED, Marjorie A.

:“Anxiety-Related Attentional Biases and Their Regulation by Attentional Control”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 111, Nr. 2 (May 2002), pp. 225-236.

DeSHON, Richard P.

:“A Cautionary Note on Measurement Error Corrections in Structural Equation Models”, **Psychological Methods**, Vol.3, Nr. 4 (December 1998), pp. 412-423.

DOWNEY, Geraldine

FELDMAN, Scott L.

:“Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships”, **Journal of Personality & Social Psychology**, Vol. 70 (June 1996), pp. 1327-1343.

DUNKLEY, David M.

ZURROF, David C.

KIRK, Blankstein R.

:“Perfectionism and Daily Affect Dispositional and Situational Influences on Stress and Coping”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 84, Nr. 1 (January 2003), pp. 234-252.

DUNKLEY, David ve diğ.

:“The Relation between Perfectionism and Distress Hassles, Coping, and Perceived Social Support as Mediators and Moderators” , **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 47, Nr. 4 (October 2000), pp. 437-453.

DUGAS, Michael J.

:“Group Cognitive-Behavioral Therapy for Generalized Anxiety Disorder Treatment Outcome and Long-Term Follow-Up”, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol. 71, Nr. 4 (August 2003), pp. 821-825.

D’ZURILLA, Thomas J.

:“Problem Solving and Behavior Modification”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 78, Nr. 1 (March 1971), pp. 107-126.

D’ZURILLA Thomas J.

SHEEDY C.F.

:“Relation between Social Problem Solving Ability And Subsequent Level of Psychological Stres in Collage Students”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 61 (May 1991), pp. 841-846.

D'ZURILLA, Thomas J.

NEZU, Arthur, M.

:“Development and Preliminary Evaluation of Social Problem-Solving Inventory”, **Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol. 2, Nr. 2 (June 1990), pp. 156-163.

D'ZURILLA, Thomas J.

BURNS, R. Lawrance

:“Individual Differences in Perceived Information-processing Style in Stress and Coping Situations: Development and Validation of the Perceived Modes of Processing Inventory”, **Cognitive Therapy and Research**, Vol.23 (1999), pp. 345-371.

EGGELTON, Meade A.

:“Social Anxiety and Alcohol Use: Evaluation of the Moderating and Mediating Effects of Alcohol Expectancies”, **Journal of Anxiety Disorder**, Vol. 18, Nr. 1 (January 2004), pp. 33-49.

ELLIOTT, Timothy ve diğ.

:“Self-Appraised Problem Solving Ability, Affective States, and Psychological Distress”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 42, Nr. 1 (January 1995), pp.105-115.

ELLIOT, Timothy R.

GRAMLING, S.E.

:“Personal Assertiveness and The Effects of Social Support Among Collage Students”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 37 (March 1990), pp. 427-436.

ELLIS, P. Andrew

:“Coping Through Emotional Approach: Problems of Conceptualization and Confounding”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 66, Nr. 2 (1994), 350-362.

- ENG, Winnie ve diğ. :“Attachment in Individuals With Social Anxiety Disorder: The Relationship Among Adult Attachment Styles, Social Anxiety, and Depression”, **Emotion**, Vol. 1, Nr. 4 (December 2001), pp. 365-380.
- ENDLER, Norman S. :“Stress, Anxiety and Coping: The Multidimensional Interaction Model”, **Canadian Psychology**, Vol. 38, Nr. 2 (February 1997), pp. 136-153.
- ENDLER, Norman S.
- MACRODIMITRIS, Sophia D.
- KOCOVSKI, Nancy L : “Controllability in Cognitive and Interpersonal Tasks: Is Control Good for You?”, **Personality and Individual Differences**, Vol. 29, Nr. 5 (November 2000), pp.951-962.
- ENDLER, Norman S.
- KONTOR, L.
- PARKER, James D. : “State-trait Coping, State Trait Anxiety and Academic Performance”, **Personality and Individual Differences**, Vol. 16, Nr. 1 (January 1994), pp.663-670.
- ENDLER, Norman S.
- KOCOVSKI, Nancy L :“State and Trait Anxiety, Depression and Coping Styles”, **Australian Journal of Psychology**, Vol. 42, Nr. 2 (June 2001), pp. 207-220.
- ENDLER, Norman ve diğ. :“Controllability Coping, Efficacy, and Distress”, **European Journal of Personality**, Vol. 14, Nr. 3 (March 2000), pp.245-254.
- EPSTEIN, Symeour,
- KATZ, Lori :“Coping Ability, Stress, Productive Load, and Symptoms”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 62. Nr. 5 (May 1992), 813-825.

ERIKSEN, Hege, R.

MIRANDA; Olf

HOLGER, Ursin

:“The CODE: A Revised Battery for Coping and Defense and its Relations to Subjective Health”, **Scandinavian Journal of Psychology**, Vol. 38, Nr. 3 (September 1997), pp. 170-175.

EWART, Craig

:“Social Action Theory for a Public Health Psychology”, **American Psychologist**, Vol. 46, Nr. 9 (September 1991), pp.931-946.

EWART, Craig K. ve diğ.

:“Measuring Stress Resilience and Coping in Vulnerable Youth the Social Competence Interview” , **Psychological Assessment**, Vol. 14 (June 2002), pp. 339-352.

FEINGOLD, Alan

:“Gender Differences in Personality A Meta Analysis”, **Psychological Bulletin**, Vol. 116, Nr. 3 (November 1994), pp. 429-256.

FELDMAN, Lisa B.

VAZQUEZ, Rafael A.

:“Assessment and Treatment of Social Anxiety Disorders”, **Professional Psychology: Research and Practice**, Vol. 34, Nr. 4 (August 2003), pp. 396-405.

FERGUSON, Eammon

COX, Tom

:“An implicit Theory of Perceived Control”, **European Psychologist**, Vol. 1, Nr. 4 (April 1996), pp.271-277.

FLETT, Gordon. L.

HEWITT, Paul. L.

:“Perfectionism: Theory, Research, and Treatment”, **Personality and Individual Differences**, Vol. 36, Nr. 2 (January 2004), pp. 494-496.

- FLETT, Gordon. L.
HEWITT, Paul. L. :“Perfectionism in Relation to Attributions for Success or Failure”, **Current Psychology**, Vol. 17, Nr.2/3 (Summer/Fall 1998), pp.249-263.
- FLETT, Gordon. L.
HEWITT, Paul. L.
ROSA, T. D. :“Dimensions of Perfectionism, Psychosocial Adjustment and Social Skills”, **Personality and Individual Differences**, Vol.20 (2002), pp.143-150.
- FLEISMAN, J. :“Personal Characteristic and Coping Patterns”, **Journal of Health and Social Behaviour**, Vol. 25 (December 1984), pp. 228-244.
- FOLKMAN, Susan
LAZARUS, Richard :“Transactional Theory and Research on Emotions and Coping”, **European Journal of Psychology**, No.1 (1987), pp.141-169.
- FOLKMAN, S. ve diğ. :“Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.50, Nr. 3 (March 1986), pp.571-579.
- FROST, R. O.
MARTEN, P. A. :“Perfectionism and Evaluative Threat”, **Cognitive Therapy and Research**, Vol.14, Nr.6 (June 1994), pp.559-572.
- FROST, R. O.
LAHART, C. M.
ROSENBLATE, R. :“The Development of Perfectionism: A study of Daughters and Their Parents”, **Cognitive Therapy and Research**, Vol. 15, Nr.6 (1991), pp.469-489.

- FROST ve diğerleri :“The Dimension of Perfectionism”, **Cognitive Therapy and Research**, Vol. 14, Nr. 5 (June 1990), pp. 449-468.
- FRESE, Michael :“Social Support as a Mederator of the Relationship between Work Stressor and Psychosocial Dysfunctioning a Longitudinal Study with Objective Measurement”, **Journal of Occupational Health Psychology**, Vol. 4, Nr. 3 (July 1999), pp. 172-192.
- GARNER, D. A. ve diğ. :“Impaired Positive Inferential Bias in Social Phobia”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 109, Nr. 4 (November 2000), pp.705-712.
- GERSHUNY, Beth S. :“Distinguishing Manifestations of Anxiety”, **Behaviour Research and Therapy**, Vol. 38 (2000), pp. 229-241.
- GERLSMA, C. ve diğ. :“Anxiety Depression and Perception Parenting: A Meta Analysis”, **Clinical Psychology Review**, Vol. 9 (January 1990), pp. 251-277.
- GILBERT, Paul :“Evolution and Social Anxiety: The Role of Attraction, Social Competition, and Social Hierarchies”, **Psychiatric Clinics of North America**, Vol. 24, Nr. 4 (December 2001), pp. 723-751.
- GLASSER, William :“Choice Theory and Student Success”, **Educational Digest**, Vol. 63, Nr. 3 (September 1997), 16-22.
- GONZALEZ, Richard
- GRIFFIN, Dale :“Testing Parameters in Structural Equation Modeling: Every “One” Matters”, **Psychological Methods**, Vol. 6, Nr. 3 (September 2001), pp. 258-269.

- GOULD, R. A. ve diğ. :“Cognitive-behavioral and Pharmacological Treatment for Social Phobia: A Meta-analysis”, **Clinical Psychology: Science & Practice**, Vol. 4, Nr. 4 (Winter 1997), pp. 291-306.
- GREENBERG, J. ve diğ. :“Why Do People Need Self-Esteem? Converging Evidence That Self-Esteem Serves an Anxiety-Buffering Function”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 63, Nr. 6 (December 1992), pp. 913-922.
- GROSKY, J.M. ve diğ. :“Shyness and Sociability Reexamined: A Multi Component Analysis”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 57 (May 1989), pp. 904-915.
- GUISINGER, Shan
BLATT, Sidney J. :“Individuality and Relatedness: Evolution of a Fundamental Dialectic”, **American Psychologist**, Vol. 49, Nr. 2 (February 1994), pp. 104-111
- GULLY, S M. ve diğ. :“A Meta-Analysis of Team-efficacy, Potency, and Performance: Interdependence and Level of Analysis as Moderators of Observed Relationships”, **Journal of Applied Psychology**, Vol. 87, Nr. 5 (October 2002), pp. 819-832.
- HARRISON, W. A. ve diğ. :“Testing the Self-Efficacy Performance Linkage of Social-Cognitive Theory”, **The Journal of Social Psychology**, Vol. 137 (1997), 79-87.
- HAMACHEK, D. E. :“Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism”, **Psychology**, Vol. 15 (1978), pp. 27-33.
- HAMMEN, C. L. ve diğ. :“Interpersonal Attachment Cognitions and Prediction of Symptomatic Responses to Interpersonal Stress”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 104, Nr. 3 (August 1995), pp. 436-443.

- HARLAN, J. R. ve diğ. :“Social Phobia and Perfectionism”, **Personality & Individual Differences**, Vol. 21, Nr. 3 (September 1996), pp.403-410.
- HEIMBERG, R. G. ve diğ. :“Cognitive Behavioral Group Therapy vs Phenelzine Therapy for Social Phobia: 12-Week Outcome” **Archives of General Psychiatry**, Vol. 55, Nr.12 (December 1998), pp. 1133-1141.
- HEIMBERG, R. G. ve diğ. :“Cognitive-behavioral Group Treatment for Social Phobia: Effectiveness followup”, **Cognitive Therapy & Research**, Vol. 17 (April 1993), pp. 325-339.
- HEIMBERG, R. G. ve diğ. :“Cognitive Behavioral Group Treatment for Social Phobia: Comparision with a Credible Placebo Control”, **Cognitive Therapy and Research**, Vol. 14 (March 1990), pp. 1-23.
- HEISER, Nancy A. :“Shyness: Relationship to Social Phobia and Other Psychiatric Disorders”, **Behaviour Research and Therapy**, Vol. 41, Nr. 2 (February 2003), pp. 209-221.
- HERBERT, James D.
- HOPE, Debra, A.
- BELLACK, Alan, S. :“Validity of the Distinction Between Generalized Social Phobia and Avoidant Personality Disorder”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 101, Nr. 2 (May 1992), pp. 332-339.
- HEWITT, P. L.
- DYCK, D. G. :“Perfectionism, Stress and Vulnarability to Depression”, **Cognitive Therapy and Research**, Vol. 10 (1986), pp.137-142.
- _____ :“Perfectionism and Depression: A Multidimensional Analysis”, **Journal of Social Behavior and Personality**, Vol. 5 (1990), pp.423-438.

-
- : "Dimensions of Perfectionism, Daily Stress and Depression. A Test of the Specific Vulnerability Hypothesis", **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 102 (1993), pp.58-65.
-
- : "Perfectionism in the Self and Social Context: Conceptualization, Assessment and Association with Psychopathology", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 60, Nr.3 (1991), pp.456-470.
-
- : "The Ideal Self: Schematic Processing of Perfectionistic Content in Dysphoric University Students", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 59, Nr.4 (1990), pp.802-808.
- HEWITT, Paul L.
FLETT, Gordon L.
EDIGER, E.
- : "Perfectionism and Depression: Longitudinal Assessment of a Specific Vulnerability Hypothesis", **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 105, Nr.2 (May 1996), pp.276-280.
- HEWITT, Paul L.
MITTELSTAEDT, W.
WOLLERT, R.
- : "Validation of Measure of Perfectionism", **Journal of Personality Assessment**, Vol. 53, Nr. 1 (March 1989), pp.133-144.
- HIGGINS, E.T.
- : "When Do Self-discrepancies Have Specific Relations to Emotions", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 77 (December 1999), pp. 1313-1317.
- HIRSCH, R.C.
MATHEWS, A.
- : "Impaired Positive Interferential Bias in Social Phobia", **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 109 (June 2000), pp. 705-712.

- HOGG, Michael A.
WILLIAMS, Kipling D. : "From I to We: Social Identity and the Collective Self", **Group Dynamics**, Vol. 4, Nr. 1 (March 2000), pp. 81-97.
- HOLLENDER, M. H. : "Perfectionism", **Comprehensive Psychiatry**, Vol. 6, Nr. 2 (July 1965), pp. 94-103.
- HOFMANN, S. G. ve diğ. : "Psychophysiological Differences Between Subgroups of Social Phobia", **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 104, Nr. 1 (February 1995), pp. 224-231.
- HOFMANN, Stefan G. : "Self-focused Attention Before and After Treatment of Social Phobia", **Behaviour Research and Therapy**, Vol. 38, (2000), pp. 717-725.
- HOLAHAN, J. Charlesw
MOOS, H. Rudolf : "Life Stress and Health: Personality, Coping, and Family Support in Stress Resistance", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 49 (1985), pp. 739-747.
- HOLT, Craig S.
HEIMBERG, Richard G.
HOPE, Debra A. : "Avoidant Personality Disorder and the Generalized Subtype of Clinical Phobia", **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 101, Nr. 2 (May 1992), pp. 318-325.
- HOLYE, Rick H.
SMITH, Gregory T. : "Formulating Clinical Research Hypotheses as Structural Equation Models A Conceptual Overview", **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol. 62, Nr. 3 (June 1994), pp. 429-440.
- HOMER, Pamele P.
KAHLE, Lynn R. : "A Structural Equation Test of the Value-Attitude-Behavior Hierarchy", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 54, Nr. 4 (April 1998), pp. 638-646.

- IKETANI, T. ve diğerleri : "Relationship between Perfectionism Personality Disorders and Agoraphobia in Patients with Panic Disorder", **Acta Psychiatrica Scandinavica**, Vol. 106 , Nr. 3 (September 2002), pp.172-180.
- INGRAM, Rick E. : "Ingram Affective Confounds in Social-Cognitive Research", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 57, Nr. 4 (October 1989), pp. 715-722.
- IWASE, Madoka ve diğ. : "An Empirical Classification of Social Anxiety: Performance Interpersonal and Offensive", **Psychiatry and Clinical Neurosciences**, Vol. 54 (2000), pp. 67-75.
- JACCARD, James
- WAN, Choi K. : "Measurment Error in the Analysis of Interaction Effects Between Continuous Predictors Using Multiple Regression: Multiple Indicator and Structural Equation Approaches", **Psychological Bulletin**, Vol. 107, Nr.2 (March 1995), pp. 348-357.
- JACOBS, Beth ve diğ. : "Understanding Persistence: An Interface of Control Theory and Self-Efficacy Theory", **Basic & Applied Social Psychology**, Vol. 5, Nr. 4 (December 1984), pp. 333-347.
- JANSEN, M. A. ve diğ. : "Personality Disorders and Features in Social Phobia and Panic Disorder", **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 103, Nr. 2 (May 1994), pp. 391-395.
- JOHONSON, Jeffery G. : "A Longitudinal Investigation of Social Causation and Social Selection Processes Involved in the Association Between Socioeconomic Status and Psychiatric Disorders", **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 108, Nr. 3 (August 1999), pp. 490-499.

- JONIER, Thomas E. :“Shyness and Low Social Support as Interactive Diatheses, With Loneliness as Mediator Testing an Interpersonal-Personality View of Vulnerability to Depressive Symptoms”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 106, Nr. 3 (August 1997), pp. 386-394.
- JONG, Peter J. :“Implicit Self-esteem and Social Anxiety: Differential Self-favouring Effects in High and Low Anxious Individuals”, **Behaviour Therapy and Research**, Vol. 40, Nr. 5 (May 2002), pp. 501-508.
- JOHNSTONE Kristiy A.
- PAGE, Andrew C. :“Attention to Phobic Stimuli During Exposure: The Effect of Distraction on Anxiety Reduction, Self-efficacy and Perceived Control”, **Behaviour Research and Therapy**, Vol. 42, Nr. 3 (March 2004), pp. 249-275.
- JUSTER, H.R. ve diğerleri :“Social Phobia and Perfectionism”, **Personality and Individual Differences**, Vol. 21 (June 1996), pp. 403-410.
- KAZDIN, Alan E.
- SIEGEL, Todd C.
- BASS, Debra :“Cognitive Problem-Solving Skills Training and Parent Management Training in the Treatment of Antisocial Behavior in Children”, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol. 60, Nr. 5 (October 1992), pp.733-747.
- KATSCHING, H. :“The Boundaries of Social Phobia and Its Subtypes: Workshop Reports” , **Clinical Psychopharmacology**, Vol. 11, Nr. 1 (1996), pp. 101-102.
- KAUNELKIS, Danita :“Neuroendocrine, Reactivity, Internalizing Behavior Problems, and Control-Related Cognitions in Clinic-Referred Children and Adolescents”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 103, Nr. 2 (May 1994), pp.267-276.

- KANE, Thomas D. :“Self-efficacy, Personal Goals, and Wrestlers’ Self-regulation”, **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Vol. 18, Nr. 1 (March 1996), pp. 36-48.
- KANER. Sema : Kontrol Kuramı ve Gerçeklik Terapisi, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, Sayı: 26, No. 2 (1995), ss. 571-585.
- KAWAMURA, Kathleen Y. :“Perfectionism, Anxiety, and Depression: Are the Relationship Independent?”, **Cognitive Therapy and Research**, Vol. 25, Nr. 3 (June 2001), pp. 291-301.
- KEMP, Martha A.
- NEIMEYER, Greg J. :“Interpersonal Attachment: Experiencing, Expressing, and Coping with Stres”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 46, Nr. 3 (July 1999), pp. 388-394.
- KENDER, K.S. ve diğ. :“The Genetic Epidemiology of Phobias in Women, The Interrelationship of Agoraphobia, Social Phobia, Stituational Phobia and Simple Phobia”, **Archives of General Psychiatry**, Vol. 49 (March 1992), pp. 273-281
- KELTNER, Dacher
- KRING, Ann M. :“Emotion, Social Function, and Psychopathology”, **Review of General Psychology**, Vol. 2, Nr. 3 (August 1998), pp. 320-342.
- KENNY, Maureen E.
- DONALDSON, Gail A. : “Contributions of Parental Attachment and Family Structure to the Social and Psychological Functioning of First-Year College Students”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 38, Nr. 4 (October 1991), pp. 479-486.

KIRSTEN, Ferguson L.

RODWAY, Margret R. : "Cognitive Behavioral Treatment of Perfectionism: Initial Evaluation Studies", **Research on Social Work Practice**, Vol. 4, Nr. 3 (July 1994), pp. 282-308.

KIM, Eun-Jung

: "The Effect of the Decreased Safety Behaviors on Anxiety and Negative Thoughts in Social Phobics", **Journal of Anxiety Disorders**, Vol. 14, Nr. 2 (June 2003), pp. 442-449.

KOKKONEN, Marjo

PULKIKINEN, Leo

KINNUNEN, Taru

: "Low Self-Control of Emotions as an Antecedent of Self-reported Physical Symptoms A Longitudinal Perspective", **European Psychologist**, Vol. 6, Nr. 1 (March 2001), pp. 26-35.

KORKUT, Fidan

: "Önleme ve İyi Hali (Wellness)", VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İnönü Üniversitesi, Malatya, 09-11 Temmuz, 2003.

LANGSTON, Christopher A.

CANTER, Nancy

: "Social Anxiety and Social Constraints When Making Friends in Hard", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 56, Nr. 4 (April 1989), pp. 649-661.

LAMBERT, Alan J. ve diğ.

: "Stereotypes as Dominant Responses on the "Social Facilitation" of Prejudice in Anticipated Public Contexts" **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 84, Nr. 2 (February 2003), pp. 277-295.

LANG, Frieder R

HECKHAUSEN, Jutta

: "Perceived Control over Development and Subjective well-being: Differential Benefits Across Adulthood", **Journal of Personality & Social Psychology**, Vol. 81, Nr. 3 (September 2001), pp. 509-523.

- LARSON, Lisa M. ve diğ. :“Significant Predictors of Problem-Solving Appraisal”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 37, Nr. 4 (October 1990), pp.482-490.
- LAUGHLIN, Patrick R. :“Collective Versus Individual Induction Recognition of Truth, Rejection of Error, and Collective Information Processing”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 61, Nr. 1 (July 1991), pp. 50-67.
- LAKEY, Brain
- ROSS, Thomas L. :“Dependency and Self-Criticism as Moderators of Interpersonal and Achievement Stress: The Role of Initial Dysphoria”, **Cognitive Therapy and Research**, Vol. 18, Nr. 6 (June 1994), pp. 581-592.
- LEARY, Mark R. : “Social Anxiety as an Early Warning System”, 5th Internet World Congress on Biomedical Sciences at McMaster University, Canada, 1998.
- LEARY, Mark R. ve diğ. :“Self-presentational Concerns and Social Anxiety: The Role of Generalized Impression Expectancies”, **Journal of Research in Personality**, Vol. 22 (March 1988), pp. 308-321.
- LEE, Alden, E. ve diğ. :“Perfectionism in an Interpersonal Context: A Self-regulation Analysis of Dysphoria and Social Anxiety”, **Cognitive Therapy & Research**, Vol. 18, Nr. 4 (August 1994), pp.297-316.
- LEUNG, Kwok
- LI, Wai-Kwan :“Psychological Mechanism of Process-Control Effects”, **Journal of Applied Psychology**, Vol. 75, Nr. 6 (December 1990), pp.613-620.

LEE, Richard, M

ROBBINS, Steven B. :“The Relationship between Social Connectedness and Anxiety, Self Esteem and Social Identity”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 45, Nr. 3 (July 1998), pp. 338-345.

LEON, Gloria ve diğ. :“Interrelationships of Personality and Coping in a Challenging Extreme Situation”, **Journal of Research in Personality**, Vol.25, (1991), pp. 357-371.

LITT, Mark D. :“Self-Efficacy and Perceived Control Cognitive Mediators of Pain Tolerance”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 54, Nr. 1 (January 1998), pp.149-160.

LOCHMAN, John E. ve diğ. :“Effectiveness of a Social Relations Intervention Program for Aggressive and Nonaggressive, Rejected Children”, **Journal of Consulting & Clinical Psychology**, Vol. 61, Nr. 6 (December 1993), pp. 1053-1058.

LOCKE, Eldwin A. :“Goal Theory, Control Theory: Contrasting Approaches to Understanding Work Motivation”, **Motivation & Emotion**, Vol. 15, Nr. 1 (March 1991), pp. 9-28.

LOCKE, Edwin A. ve diğ. :“Effect of Self-efficacy, Goals, and Task Strategies on Task Performance”, **Journal of Applied Psychology**, Vol. 69, Nr. 2 (May 1984), pp. 241-251.

LONGO, Daniele A.

LENT, Robert W.

BROWN, Steven D. :“Social Cognitive Variables in the Prediction of Client Motivation and Attrition”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 39, Nr. 4 (October 1992), pp.447-452.

LOCICERO, K. A.

ASHBY, J. S.

: "Multidimensional Perfectionism in Middle School Age Gifted Students: A Comparison to Peers from the General Cohort", **Roeper Review**, Vol. 22, Nr.3 (April 2000), pp.182-185.

LUNDH, Lars G. ve diğ.

: "Alexithymia, Memory of Emotion, Emotional Awareness, and Perfectionism", **Emotion**, Vol. 2, Nr. 4 (December 2002), pp.361-379.

LYUBOMIRSKY, Sonja

HOEKSEMA, Nolen Susan

: "Effects of Self-Focused Rumination on Negative Thinking and Interpersonal Problem Solving", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 69, Nr.1 (July 1995), pp.176-190.

McCARTY, J. Christopher

LAMBERD, G. Richard

BRACK, Grek

: "Structural Model of Coping, Appraisal, and Emotions After Relationship Breakup", **Journal of Counseling & Development**, Vol.76 (March 1997), pp. 53-63.

MAISA, C.

MORRIS, T.

: "Parental Factors Associated with Social Anxiety: Methodological Limitations and Suggestions for Integrated Behavioral Research", **Clinical Psychology**, Vol. 5 (January 1998), pp. 211-228.

MANIS, Melvin ve diğ.

: "Stereotypes and Social Judgement: Extremity, Assimilation, and Contrast", **Journal of Personality & Social Psychology**, Vol. 55 (July 1988), pp. 28-36.

- MARSH, Herbert W. : "The Hierarchical Structure of Self-concept and the Application of Hierarchical Confirmatory Factor Analyses", **Journal of Educational Measurement**, Vol. 24 (February 1987), pp. 17-39.
- _____: "Confirmatory Factor Analyses of Multitrait-Multidimension data: Many Problems and a few Solutions", **Applied Psychological Measurement**, Vol. 15 (May 1989), pp. 47-70.
- MARSH, H. W. ve diğ. : "Problems in the Application of Structural Equation Modeling Comment on Randhawa, Beamer, and Lundberg (1993)", **Journal of Educational Psychology**, Vol. 86, Nr. 3 (September 1994), pp. 457-462.
- MAUREN, E.K.
- GAIL, A.D. : "Contributions of Parental Attachment and Family Structure to the Social and Psychological Functioning of First Year Collage Students", **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 38 (February 1991), pp. 497-486.
- MARCUS, David K.
- HAMLIN, Rebecca J.
- LYONS Philip M. : "Negative Affect and Interpersonal Rejection Among Prison Inmates in a Therapeutic Community A Social Relations Analysis", **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 110, Nr. 4 (November 2001), pp. 544-552.
- MASIA, Morris T. : "Parental Factors Associated with Social Anxiety: Methodological Limitations and Suggestions for Integrated Behavioral Research", **Clinical Psychology: Science and Practice**, Vol 5, Nr. 1 (February, 1998), pp. 211-228.

MATTRICK, R.P.
PETERS, L.

: "Treatment of Severe Social Phobia Effects of Guide Exposure with and Without Cognitive Restructuring", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.74 (March 1998), pp. 251-260.

McWILLIAMS, Lachalan A.

STEWART, Sherry H.

MacPHERSDN, Paula S.R. : "Does the Social Concerns Component of the Anxiety Sensitivity Index Belong to the Domain of Anxiety Sensitivity or the Domain of Negative Evaluation Sensitivity? ", **Behaviour Research and Therapy**, Vol. 38 (2000), pp. 985-992.

McNEIL, Daniel W. ve diğ. : "Emotional Imagery in Simple and Social Phobia Fear Versus Anxiety", **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 102, Nr. 2 (May 1993), pp.212-225.

MELLING, Tanna M.

ALDEN, Lynn E.

: " Cognitive Processes in Social Anxiety the Effects of Self-focus, Rumination and Anticipatory Processing", **Behaviour Research and Therapy**, Vol. 38 (2000), pp. 243-257.

MENDOLGA, Marilyn

: "An Index of Self-Regulation of Emotion and the Study of Repression in Social Contexts That Threaten or Do Not Threaten Self-Concept", **Emotion**, Vol. 2, Nr. 3 (September 2002), pp.215-232.

MELESHKO, K.G.

ALDEN, L.E.

: "Anxiety and Self-Disclouse: Toward a Motivational Model", **Journal of Personality and Social Behaviour**, Vol. 64 (March 1993), pp. 1000-1009.

MOR, Nilly

WINQUIST, Jeniffer : "Self-focused Attention and Negative Affect A Meta-Analiysis", **Psychological Bulletin**, Vol. 128, Nr. 4 (July 2002), pp.638-662.

MUMMENDEY, A. ve diğ. : "Strategies to Cope with Negative Social Identity: Predictors by Social Identity Theory and Relative Deprivation Theory, **Journal of Personality and Social Psyciology**, Vol. 76, Nr. 2 (February 1999), pp.229-245.

MYERS, M. G. ve diğ. : "Social Anxiety, Negative Affectivity, and Substance Use Among High School Students", **Psychology of Addictive Behaviors**, Vol. 17, Nr. 4 (December 2003), pp. 277-283.

NAKAMURA, Kei ve diğ. : "The Neurotic Versus Delusional Subtype of Taijin-kyofusho: Their DSM Diagnoses", **Psychiatry and Clinical Neurosciences**, Vol. 56, Nr. 6 (December 2002), pp. 595-601.

NEVILLE, King ve diğ. : "Cognitive-behavioral Treatment of School-refusing Children: A Controlled Evaluation", **Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, Vol. 37, Nr. 3 (April 1998), pp. 395-403.

NEZLEK, John B. : "Body Image and Day to Day Social Interaction", **Journal of Personality**, Vol. 67, Nr. 5 (October 1999), pp.792-817.

OLFSON, Mark ve diğ. : "Barriers to the Treatment of Social Anxiety", **American Journal of Psychiatry**, Vol. 157, Nr. 4 (April 1996), pp. 512-521.

OKAZAKI, Sumie : "Sources of Ethnic Differences between Asian American and White American College Students on Measures of Depression and Social Anxiety", **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 106, Nr.1 (February 1997), pp. 52-60

- OKAZAKI, S. ve diğ. :“Asian American—White American Differences in Expressions of Social Anxiety A Replication and Extension”, **Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology**, Vol. 8, Nr. 3 (August 2002), pp. 237-247.
- OSMAN, Agustine ve diğ. :“Evaluation of Social Phobia and Anxiety Inventory in Collage Students”, **Journal of Clinical Psychology**, Vol. 61, Nr. 2 (March 1995), pp. 235-243.
- OZER, Elizabeth M.
BANDURA, Albert :“Mechanisms Governing Empowerment Effects A Self-Efficacy Analysis”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 58, Nr. 3 (March 1990), pp.472-486.
- ÖZBAY, Yaşar :“Kontrol Teorisi ve Gerçeklik Terapisinin Okulda Psikolojik Hizmetlere Getirdiği Yeni Boyutlar”, III. Ulusal Psikolojik Danışma Kongresi, Bursa, Uludağ Üniversitesi, 5-7 Eylül, 1996.
- ÖZBAY, Yaşar
PALANCI, Mehmet : “Sosyal Kaygı Ölçeği: Geçerlik Güvenirlik Çalışması”, VI Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Ankara, ODTÜ, 5-7 Eylül 2001.
- _____ :“Üniversite öğrencilerinin Sosyal Kaygı Sorunlarını Giderebilmeye Yönelik Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Bir Yardım Modelinin Geliştirilmesi”, XII. Ulusal Psikoloji Kongresi, ODTÜ, Ankara, 11-13 Eylül 2002.
- _____ :“Üniversiteye Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısı ve Başačkma Çabaları”, IX. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Erzurum, 27-30 Eylül 2000/a.
- _____ :“Farklı Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Roller ve Başačkma Davranışları”, IX. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Erzurum, 27-30 Eylül 2000/b.

ÖZBAY, Yaşar

PALANCI, Mehmet

YAZICI, Hikmet

:“Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinde Uyuma Yönelik Başaçıkma Davranışları, Depresyon ve Diğer Psikolojik Belirtiler”, XI. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ege Üniversitesi, İzmir, 19-22 Eylül 2000/c.

ÖZBAY, Yaşar

ŞAHİN, Mustafa

PALANCI, Mehmet

:“The Relationship between Interpersonal Stress and Empathic Skills”, 21st International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Bratislava, 20-22 Temmuz 2000/d.

ÖZBAY, Yaşar

PALANCI, Mehmet

:“The Effect of Control Appraisal and Gender on Coping With Daily Stress”, 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, 12-14 Temmuz 1999/a.

ÖZBAY, Yaşar ve diğ.

:“Yardım Arama Tutum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, V. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Ankara, 15-17 Eylül 1999/b.

ÖZBAY, Yaşar

KOÇ, Mustafa

ŞAHİN, Bülent

:“The Effects of Cognitive Restructuring Intervention on Social Anxiety with Different Levels of Automatic Thoughts”, 21st International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR) Cracow, 12-14 Temmuz 1999/c.

- ÖZBAY, Yaşar ve diğ. : “Coping, Psychosocial Symptoms and Coping Symptoms Relationship: An Analylsis of Adaptation Process of College Life”, 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR) Palma de Mallorca, 12-14 Temmuz 2001/a.
- ÖZTAŞ, T
ELAL, G. :“The Relationships between Social Anxiety, Sociodemographic Variables and Family Attitudes Turkish University Students”, International Conference of the Stres and Anxiety Research Society , Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul, July 10-12, 1998.
- PACHT, A. R. B. : “Peflections on Perfection”, **American Psychologist**, Vol. 39, Nr.3 (March 1984), pp. 386-390.
- PALANCI, Mehmet
ÖZBAY, Yaşar :“Stresle Başaçıkma Davranışlarının Algılanan Kontrol Düzeyi ve Cinsiyet Açısından Değişkenliği”, XI. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ege Üniversitesi, 19-22 Eylül 2000, İZMİR.
- _____ :“Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyetenin Kontrol Algısı Sosyal Öz Yetirlik İncinebilirlik ve Başaçıkma Davranışlarıyla Yordanabilirliği”, VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İnönü Üniversitesi, Malatya, 09-11 Temmuz, 2003.
- PATTERSON, J. Randolph
NEUFELD, W. Richard :“Influences of Choice Availability on Stress and the Perceptions of Control”, **Journal of Research in Personality**, Vol.29, Nr. 2 (June 1995), pp. 145-158.

- PALINKAS, Lawrence A. :“The Psychology of Isolated and Confined Environments: Understanding Human Behavior in Antarctica”, **American Psychologist**, Vol. 58, Nr. 5 (May 2003), pp. 353-363.
- PEARLIN, Leonard ve diğ. :“The Stress Process”, **Journal of Health and Social Behavior**, Vol.22, Nr. 1 (March 1981), pp.337-356.
- PENEDO, F. J. ve diğ. :“Perceived Stress Management Skill Mediates the Relationship between Optimism and Positive Mood Following Radical Prostatectomy”, **Health Psychology**, Vol. 22, Nr. 2 (March 2003), pp. 220-222.
- PERRY, Raymond P. : “Perceived Control and Causal Thinking in Achievement Settings”, **Canadian Psychology**, Vol. 44, Nr. 4 (November 2003), pp. 312-331.
- PHILIP, Boyce
GORDON, Parker :”Development of a Scale to Measure Interpersonal Sensitivity”, **Australian & New Zealand Journal of Psychiatry**, Vol. 23, Nr. 3 (1989 September), pp. 341-351.
- PHIFER, James F. :“Psychological Distress and Somatic Symptoms After Natural Disaster Differential Vulnerability Among Older Adults”, **Psychology and Aging**, Vol. 5, Nr. 3 (September 1990), pp. 412-420.
- PING, Robert A. :“Latent Variable Interaction and Quadratic Effect Estimation: A Two-Step Technique Using Structural Equation Analysis”, **Psychological Bulletin**, Vol.119, Nr.1 (January 1996), pp. 166-175.
- POPCO, Peleg
DAR, R. : “Marital Quality, Family Patterns, and Children’s Fears and Social Anxiety”, 22 nd International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Palma de Mallorca, 12-14 Temmuz 2001.

- PRISBELL, M. : "Shyness and Self Reported Competence", **Communication Research**, Vol. 8 (July 1991), pp. 141-148.
- PORTELLO, J. Y. ve diğ. : "Appraisals and Coping with Workplace Interpersonal Stress: A Model for Women Managers", **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 48, Nr. 2 (April 2001), pp. 144-156.
- PRUSSIA, Gregory E.
- KINICKI, Angelo J. : "A Motivational Investigation of Group Effectiveness Using Social-Cognitive Theory", **Journal of Applied Psychology**, Vol. 81, Nr. 2 (April 1996), pp. 187-198.
- PRENTINCE, Beth, J.
STEVEN, Dunn
- ROGERS, Ronald, R. : "Understanding Persistence: An Interface of Control Theory and Self-Efficacy Theory", **Basic & Applied Social Psychology**, Vol. 5, Nr. 4 (December 1984), pp.333-347.
- RAFFETY, Brain D.
SMITH, Ronald E.
- PTACEK, J.T. : "Facilitating and Debilitating Trait Anxiety, Situational Anxiety, and Coping an Anticipated Stressor: A Process Analysis", **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 106, Nr.1 (February 1997), pp. 892-906.
- RACHMAN, S ve diğ. : "Post-event Processing in Social Anxiety", **Behaviour Research and Therapy**, Vol. 38 (2000), pp. 611-617.
- RADKE, Sapp : "Reality Therapy: A Meta Analysis", **Journal of Reality Therapy**, Vol. 17, Nr. 1 (Jenuary 1997), pp. 4-9.

- RAPEE, Ronald M.
LIM, Lina :“Discrepancy between Self- and Observer Ratings of Performance in Social Phobics”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 101, Nr. 4 (November 1992), pp. 728-731.
- RIGGIO, Ronald E. :“Assessment of Basic Social Skills”, **Journal of Personality & Social Psychology**, Vol. 51 Nr. 3 (March 1986), pp. 649-660.
- RICE, K. G.
MIRZADEH, S. A. :“Perfectionism, Attachment and Adjustment”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 47, Nr.2 (2000), pp.238-250.
- RICHARD, A ve diğerleri :“Anxiety Related Bias in the Classification of Emotionally Ambiguous Facial Expressions”, **Emotions**, Vol.12 (February 2002), pp.273-287.
- SANNA, Lawrence J. :“Self-Efficacy Theory Implications for Social Facilitations and Social Loafing”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.62, Nr. 5 (May 1992), pp.774-786.
- SAYAR, Kemal ve diğ. :“Sosyal Fobi ve Kültür: Bir Taijin Kyofusha Vakası”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, Sayı: 11 (Mart 2000), ss.154-161.
- SCOTT, Walter D. : “Mood, Self-Efficacy, and Performance Standards Lower Moods Induce Higher Standards for Performance”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 67, Nr. 3 (September 1994), pp. 499-512.
- SCHELENKER, B.
LEARY, M. :“Social Anxiety and Self Presentation: A conceptual Model”, **Psychological Bulletin**, Vol. 92 (March 1982), pp.641-669.
- SCHWARZER, Ralf :“Optimism, Vulnerability, and Self Beliefs as Health-Related Cognitions: A Systematic Overview”, **Psychology and Health**, Vol. 9, Nr. 1 (March 1994), pp.161-180.

- SCHWARZ, N :“Social Judgement and Attitudes: Warmer, More Social and Less Conscious”, **European Journal of Social Psychology**, Vol. 30, Nr. 1 (January 2000), pp.149-176.
- SCHAUBROECK, John
LOM, Simon S.
XIE, Lin, J. :“Collective Efficacy versus Self-Efficacy in Coping Responses to Stressors and Control A Cross-Cultural Study”, **Journal of Applied Psychology**, Vol. 85, Nr. 4 (August 2000), pp. 512-525.
- SCHELENGER, B. ve diğ. :“Self-Serving Attributions in Social Context Effect of Self-Esteem and Social Pressure”, **Journal of personality and Social Behaviour**, Vol. 38 (September 1990), pp.1062-1072.
- SCHMIDT, Louis A. :“Social Anxious “Jack”, Socially Avoidant “Jill”: Conceptual Biological. and Behavioural Distinctions Among Different Categories of Shy Children”, 5th Internet World Congress on Biomedical Sciences at McMaster University, Canada, 1998.
- SCHWALBERG, M. D. :“Comparison of Bulimics, Obese Binge Eaters, Social Phobics, and Individuals With Panic Disorder on Comorbidity Across DSM—III—R Anxiety Disorders , **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 101, Nr. 2 (November 1992), pp. 675-681.
- SEMAN, Teresa :“Self-efficacy Beliefs and Change in Cognitive Performance”, **Psychology & Aging**, Vol. 11, Nr. 3 (September 1996), pp. 538-551.
- SERGIN, C. : “Specifying The Nature of Social Skill Deficits Associated with Depression”, **Human Communications Research**, Vol. 19 (March 1992), pp. 89-123.

SEVİNÇOK, Levent ve diğ. :“Sosyal Fobi ve Çekingen İkişlik Bozukluğu: Sosyal Fobili Bir Grup Hasta Üzerinde Kavramsal Bir Tartışma”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, Sayı :9, No. 1 (Ocak 1998), ss. 38-42.

SHAFRAN, Roz

MANSELL, Warren :“Perfectionism and Psychopathology: A Review of Research and Treatment”, **Clinical Psychology Review**, Vol. 21, Nr. 6 (August 2001), pp. 879-906.

SHERRY, S. B. ve diğ. :“Perfectionism Dimensions, Perfectionistic Attitudes, Dependet Attitudes, and Depression in Psychiatry Patients and University Students”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 50, Nr. 3 (July 2003), pp. 373-386.

SILBERG, Judy L. ve diğ. :“The Application of Structural Equation Modeling to Maternal Ratings of Twins’ Behavioral and Emotional Problems”, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol. 62, Nr. 3 (June 1994), pp. 510-521.

SIEGEL S.J.

ALLOY, B.L. :“Interpersonal Perceptions and Consequences of Depressive-Significant Other Relationship a Naturalistic Study of College Students”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 99 (April 1990), pp. 361-373.

SINCLAIR, Vaugh, G.

WALLSTON, Kenneth A. : “The Development and Validation of the Psycholocigal Vulnerability Scale”, **Cognitive Therapy and Research**, Vol. 23, Nr. 5 (July 1999), pp. 119-129.

SKINNER, E. Ellen

:“A Guide to Constructs of Control”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.71, Nr. 3 (March 1996), pp.549-570.

- SMITH, Baker K. ve diğ. :“Social Anxiety and Avoidant Personality: Discrete or Continuous Disorders?” STAR, 23rd Stress and Anxiety Research Society Conference, 14-17 July 2002.
- SMITH, R.E. ve diğ. :“Attachment to Groups Theory and Measurement”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 77, Nr. 4 (October 1999), pp. 94-110.
- SMITH, R.E. :“Effect of Coping Skills Training on Generalized Self-Efficacy and Locus of Control”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.56 (March 1989), pp. 228-233.
- SMITH-BAKER, Kerry
- MOORE, Kethelen, A. :“Social Anxiety and Avoidant Personality: Discrete or Continuous Disorders?”, 23rd International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR) Melbourne, 14-17 July 2002.
- SMITH, Heather M.
BETZ, Nancy E : “Development and Validation of a Scale of Perceived Social Self-Efficacy”, **Journal of Career Assessment**, Vol. 8, Nr. 1 (January 2000), pp.283-301.
- SMITH, Heather M.
BETZ, Nancy E. :“An Examination of Efficacy and Esteem Pathways to Depression in Young Adulthood”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 49, Nr. 4 (October 2002), pp.438-448.
- SMITH, E. Ronald :“Effects of Coping Skills Training on Generalized Self Efficacy and Locus of Control”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.56, Nr. 2 (February 1989), pp.228-233.

- STRAUMAN, T.J. :“Self-Discrepancies in Clinical Depression and Social Phobia Cognitive Structures that Underlie Emotional Disorders?”, **Journal of Abnormal Psychologies**, V ol. 9 8 (May 1989), pp. 14-22.
- _____:“Self-Guides, Autobiographical Memory, and Anxiety, and Dsyphoria Toward a Cognitive Model of Vulnerability to Emotional Distress”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 101 (June 1992), pp. 87-95.
- SOLMAZ, Dilek ve diğ. :“Sosyal Fobide Klinik Özellikler ve Eştarı”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, Sayı:10 , No. 3 (Ekim 1999), ss. 207-214.
- SOMERFIELD, Mark R.
McCRAE, Robert R. : “Stres and Coping Research: Methodological Challenges, Theoretical Advances, and Clinical Applications”, **American Psychologist**, Vol. 55, Nr. 6 (June 2000), pp. 620-625.
- SPENCE, Susan H.
DANOVAN, Caroline
TOUSSEINT, Margaret : “Social Skills, Social Outcomes, and Cognitive Features of Childhood Social Phobia”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 108, Nr.2 (May 1999), pp.211-221.
- SPINRAD, Tracy L. : “The Relation of Children's Everyday Nonsocial Peer Play Behavior to Their Emotionality, Regulation, and Social Functioning”, **Developmental Psychology**, Vol. 40, Nr. 1 (February 2004), pp. 67-80.
- STEMBERGER, R.ve diğ. :“Social Phobia: An Analıysis of Positive Devolopmental Factors”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 104, Nr. 3 (August 1995), pp. 526-531.

- STRAUSS, C. ve diğ. :“Peer Social Status of Children With Anxiety Disorders”, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol 56, Nr. 1 (February 1988), pp. 137-141.
- STRAUMAN, Timothy J. :“Self-Discrepancies in Clinical Depression and Social Phobia Cognitive Structures That Underlie Emotional Disorders?”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 98, Nr. 1 (February 1989), pp. 14-22.
- STUMPF, Heinrich
- PARKER, Wayne D. :“A Hierarchial Structural Analisis of Perfectionism and its Relation to other Personality Characteristics”, **Personality & Individual Differences**, Vol. 25, Nr. 5 (May 2000), pp. 837-852.
- SÜMER, Nebil : “Yapısal Eşitlik Modelleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar”, **Türk Psikoloji Yazıları**, Sayı : 3, No. 6 (2000), ss. 49-74.
- SWENDSEN D. Joel : “The Helplessness Theory and Daily Mood Experience: An Idiographic and Cross-Situational Perspective”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.74, Nr. 5 (1998), 1398-1408.
- TAYLOR, J. ve diğ. :“A Behavioral Genetic Analisis of the Relationship between the Socialization Scale and Self-Reported Delinquency”, **Journal of Personality**, Vol. 68, Nr. 1 (February 2000), pp. 29-50.
- TÜRKER, R. ve diğerleri :“Sosyal Fobi ve Panik Bozukluğu: Bir Karşılaştırma Çalışması”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, Sayı 9, No.1 (Ocak 1998), ss. 92-98.

- TRACEY, Terence J. : "The Structure of Control and Influence in Counseling and Psychotherapy A Comparison of Several Definitions and Measures ", **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 38, Nr. 3 (July 1991), pp. 265-278.
- TSCHACHER, Wolfgang
JACOBSHEGEN, Nina : "Analisis of Crisis Intervention Processes", **Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention**, Vol. 23, Nr. 2 (June 2002), pp. 59-67.
- TURNER, Samuel M. : "An Empirically Derived Inventory to Measure Social Fears and Anxiety The Social Phobia and Anxiety Inventory **Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol. 1, Nr. 1 (March 1989), pp. 35-40.
- VALENTINER, David P.
HOLAHAN, Charles J.
MOOS, Rudolf H. : "Social Support, Appraisals of Event Controllability, and Coping: An Integrative Model", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 66, Nr. 6 (June 1994), pp. 1094-1102.
- VELTING, Olivia N. : "Update on and Advances in Assessment and Cognitive-Behavioral Treatment of Anxiety Disorders in Children and Adolescents", **Professional Psychology: Research & Practice**, Vol. 35, Nr. 1 (February 2004), pp. 42-54.
- VORAUER, J. D. ve diğ. : "Invisible Overtures: Fears of Rejection and the Signal Amplification Bias", **Journal of Personality & Social Psychology**, Vol. 84, Nr. 4 (April 2003), pp. 793-812.
- WALLACE, Scott T.
ALDEN, Lynn E. : "Social Phobia and Positive Social Events The Price of Success", **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 106, Nr. 3 (August 1997) pp. 416-424.

WANG, Li-fei

HEPPNER, Paul P.

BERRY, Thomas R

:“Role of Gender-Related Personality Traits, Problem Solving Appraisal, and Perceived Social Support in Developing a Mediational Model of Psychological Adjustment”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 44, Nr.2 (April 1997), pp.245-255.

WALLACE, Scott T.

ALDEN, Lynn E.

:“Social Phobia and Positive Social Events The Price of Success”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol.106, Nr.3 (August 1997), pp. 416-424.

WENDY, S. ve diğ.

:“Treating Anxiety Disorders in Children with Cognitive-Behavioral Therapy: A Randomized Clinical Trail”, **Journal of Consulting & Clinical Psychology**, Vol. 67, Nr. 6 (December 1999), pp. 995-1003.

WHISMAN, Mark A.

FREIDMAN, Michael A.

:“Interpersonal Problem Behaviors Associated with Dysfunctional Attitudes”, **Cognitive Therapy and Research**, Vol. 22, Nr. 2 (April 1998), pp. 149-140.

WILSON, Edward

MACLEOD Collin

:“Contrasting Two Accounts of Anxiety-Linked Attentional Bias Selective Attention to Varying Levels of Stimulus Threat Intensity”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 112, Nr. 2 (May 2003), 212-218.

WIDIGER, Thomas A.

:“Generalized Social Phobia Versus Avoidant Personality Disorder A Commentary on Three Studies”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 101, Nr. 2 (May 1992), pp. 340-343.

- WINK, Paul :“Two Faces of Narcissism”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol. 61, Nr. 4 (October 1991), pp. 590-597.
- WINTON, E.C. ve diğ. :“Social Anxiety Fear of Negative Evaluation and the Detection of Negative Emotion in Others”, **Behaviour Research and Therapy**, Vol. 33 (March 1995), pp. 193-196.
- WOODY, Sheila R. : “Effects of Focus of Attention on Anxiety Levels and Social Performance of Individuals With Social Phobia”, **Journal of Abnormal Psychology**, Vol. 105, Nr. 1 (February 1996), pp. 61-69.
- WOODY, Sheila R. ve diğ. :“Self-focused Attention in the Treatment of Social Phobia”, **Behaviour Research & Therapy**, Vol. 35, Nr.2 (February 1997), pp.117-129.
- YÜKSEL, Galip :“Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler”, **G.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi**, Cilt 22, No. 3 (2002), ss. 37-57.
- ZAIDER, T.I.
- HEIMBERG, R.G. :“Non-Pharmacologic Treatments for Social Anxiety Disorders”, **Acta Psychiatry Scand**, Vol. 108, (2003), pp.72-84.
- ZANE, Nolan W. :“Change Mechanisms in Placebo Procedures Effects of Suggestion, Social Demand, and Contingent Success on Improvement in Treatment”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol. 36, Nr. 2 (April 1989), pp. 234-243.
- ZVOLANSKY, Michael J. : “Prediction and Control: Operational Definitions for the Experimental Analysis of Anxiety”, **Behaviour Research and Therapy**, Vol. 38 (2000), pp. 653-663.

c. İnternet Adresleri

National Institute of Mental Health, <http://www.nimh.nih.gov>, 29. 10. 2003.

SUSAN, Folkman :<http://teachpsych.lemoyne.edu/teachpsych/faces/text/Cho1.htm>, 09.10.2003.

BIELING ve diğerleri :“Is Perfectionism Good, Bad or Both? Examining models of the perfectionism construct”, **Personality and Individual Differences**,www.sciencedirect.com/science_ob=ArticleURL&_udi=B6V9F-49CMS5-3&... 17.20.2004b

FLETT, Gordon L.

HEWITT, Paul :“Perfectionism, Theory, Research and Treatment”, **Personality and Individual Differences**, www.sciencedirect.com/science_ob=ArticleURL&_udi=B6V9F-48J4348-C&17.20.2004

EKLER



Ek-1**Bilgi Formu**

1. Adınız ve Soyadınız :
2. Bölümünüz :
3. Sınıfınız :
4. Yaşınız :
5. Cinsiyetiniz : () Kız () Erkek
6. Sosyo Ekonomik Düzeyiniz : () Düşük () Orta () Yüksek
7. Ailenizin İkamet Yeri : () Köy () Kasaba () İlçe
() Şehir () Büyük Şehir
8. Kendinizi hayatta ne kadar başarılı
değerlendiriyorsunuz? : () Başarılı () Kısmen başarılı
() Başarısız () Çok başarısız
9. Okul başarınızı nasıl
değerlendiriyorsunuz? : () Başarılı () Kısmen başarılı
() Başarısız () Çok başarısız

Ek-2

Sosyal Anksiyete Ölçeği (SAÖ)

Açıklama: Aşağıda günlük hayatta kişiler arası ilişkilerde karşılaşılabileceğiniz durumları yansıtan cümleler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup, kafanızda somutlaştırarak cevaplamaya çalışın. Cevaplamalarınızı sorunun karşısındaki derecelendirmeye göre gerçekleştirebilirsiniz. Her bir rakamın ifade ettiği sıklık durumu aşağıda verilmiştir.

(0) Hiçbir zaman, (1) Çok az, (2) Ara sıra, (3) Sık sık, (4) Her zaman

1. Sorulan soruların cevabını bilsem dahi cevaplamaktan çekinirim	0	1	2	3	4
2. Birisiyle konuşurken göz göze gelmekten kaçınırım	0	1	2	3	4
3. Ancak basit işlerde başarılı olabilirim	0	1	2	3	4
4. Hatalı davranmamak için kendimi sürekli kontrol ederim	0	1	2	3	4
5. Küçük düşmekten daha kötü hiçbir şey olamaz	0	1	2	3	4
6. Birisiyle konuşurken yüzüm kızarır	0	1	2	3	4
7. Önemli birisiyle konuşurken sesimin titremesine engel olamam	0	1	2	3	4
8. Bana bakılırken bir şey yapamam	0	1	2	3	4
9. Beğenilecek bir tarafımın olmadığını düşünüyorum	0	1	2	3	4
10. İnsanların beni kabul etmeleri için hata yapmamalıyım	0	1	2	3	4
11. Hata yaparsam insanlarla olan iyi ilişkilerim bozulur	0	1	2	3	4
12. Karşı cinsten birisiyle konuşurken zorlanırım	0	1	2	3	4
13. Konuşurken hata yapmamaya özen gösteririm	0	1	2	3	4
14. Fiziksel görüntümden genel olarak memnun değilim	0	1	2	3	4
15. Başkalarının beni beğeneceği şekilde davranmaya özen gösteririm	0	1	2	3	4
16. Kalabalık bir ortamda bir şeyi yaparken herkesin bana baktığını düşünürüm	0	1	2	3	4
17. Hep yanlış anlaşılımdan korkarım	0	1	2	3	4
18. Reddedilmek benim için küçük düşmek demektir	0	1	2	3	4
19. Ya hata yaparsam endişesiyle birçok davranışımı ertelediğim olur	0	1	2	3	4
20. Başkaları tarafından eleştirilmekten korkarım	0	1	2	3	4
21. Büyük ve lüks bir mağazadan fiyat sormaya çekinirim	0	1	2	3	4
22. Geç kaldığımda sınıfa girmekte zorlanırım	0	1	2	3	4
23. Hiçbir şeye yaramadığımı düşünüyorum	0	1	2	3	4
24. Yeni tanıştığım insanlarla konuşacak bir şey bulmakta güçlük çekerim	0	1	2	3	4
25. Sınıf karşısında konuşmakta güçlük çekerim	0	1	2	3	4
26. Toplu ortamlarda kalabalığa karışmak yerine bir kişi ile sohbet etmeyi tercih ederim	0	1	2	3	4
27. Anlamadığım şeyleri başkalarına sormaktan çekinirim	0	1	2	3	4
28. Bildiğim bir konu hakkında dahi olsa kalabalık önünde konuşmam	0	1	2	3	4
29. Birisiyle konuşacakken konuşmaya karşımdaki kişinin başlamasını beklerim	0	1	2	3	4
30. Bir gruba/ topluluğa üye olmak benim için hep zor olmuştur	0	1	2	3	4

Ek-3

Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)

Aşağıda üniversite eğitiminize başladığınız sıralarda ve yeni yaşam ortamınıza uyum sürecinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınızla ilgili ifadeler bulacaksınız. Kafanızda bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelemeyle kullanarak sizin durumunuz için en uygun olan sayıyı yuvarlak içerisinde alınız veya üzerini (X) ile işaretleyiniz.

Hiçbir zaman	(0) (%0)	Sık sık	(3) (%50-75)
Ara sıra	(1) (%1-%25)	Her zaman/Genellikle	(4) (%75-%100)
Bazen	(2) (%25-%50)		
1. Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım	0	1	2 3 4
2. Asıl problemim üzerinde yoğunlaşıp, gerekirse başka şeyleri bir yana bırakırım	0	1	2 3 4
3. Attığım her adım ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm	0	1	2 3 4
4. Başa gelenin çekileceğine inanırım	0	1	2 3 4
5. Başıma gelenlerden bir şeyler öğrenmeye çalışırım	0	1	2 3 4
6. Başıma gelenlere inanmak istemem	0	1	2 3 4
7. Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıp	0	1	2 3 4
8. Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım	0	1	2 3 4
9. Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim	0	1	2 3 4
10. Benden yaşlı birine danışırım	0	1	2 3 4
11. Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım	0	1	2 3 4
12. Dini aktivitelere katılırım	0	1	2 3 4
13. Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvenli hissedirim	0	1	2 3 4
14. Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım	0	1	2 3 4
15. Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım	0	1	2 3 4
16. Enerjimi yaptığım şeyler üzerine yoğunlaştırırım	0	1	2 3 4
17. Eskiden daha fazla ibadet/dua ederim	0	1	2 3 4
18. Gerginliği azaltmak için sigara içerim	0	1	2 3 4
19. Her ne yapacağım zamanında yaparım	0	1	2 3 4
20. Her şeyimle ilahî bir güce sığınırım	0	1	2 3 4
21. Huzuru dinimde bulmayı denerim	0	1	2 3 4
22. Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim	0	1	2 3 4
23. Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım	0	1	2 3 4
24. Kendimi daha iyi hissedebilmek için ilaç alırım	0	1	2 3 4
25. Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım	0	1	2 3 4
26. Olaylara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım	0	1	2 3 4
27. Olayın daha olumlu görülmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım	0	1	2 3 4
28. Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim	0	1	2 3 4
29. Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım	0	1	2 3 4
30. Problemi bütün gerçekliğiyle olduğu gibi kabul ederim	0	1	2 3 4
31. İlahî bir güçten yardım dilerim	0	1	2 3 4
32. Problem çözmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım	0	1	2 3 4
33. Problem hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum	0	1	2 3 4
34. Problemden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim	0	1	2 3 4
35. Problemden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim	0	1	2 3 4
36. Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV izlerim	0	1	2 3 4
37. Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm	0	1	2 3 4
38. Problemimle ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıp	0	1	2 3 4
39. Problemimle yaşamayı öğrenirim	0	1	2 3 4
40. Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka bir şeyle ilgilenirim	0	1	2 3 4
41. Rahatlamak için ağlarım	0	1	2 3 4
42. Müzik dinleyerek birçok şeyi unuturum	0	1	2 3 4
43. Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım	0	1	2 3 4

Ek-4

Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Aşağıda kişilik, özellik ve davranışlarınıza ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Kesinlikle katılıyorsanız 7 rakamını, kesinlikle katılmıyorsanız 1 rakamını işaretleyiniz. Bu iki görüş arasındaki düşüncelerinizi rakamlardan size en uygun olanını işaretleyerek ifade edebilirsiniz. Eğer bir ifade ile ilgili fikriniz yoksa ya da kararsızsanız 4 rakamını işaretleyiniz.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7		
Kesinlikle Katılmıyorum	Kararsızım	Kesinlikle Katılıyorum
1. Başkalarının benden beklentilerini karşılamakta güçlük çekerim	1 2 3 4 5 6 7	
2. Çevremdekiler benim de hata yapabileceğimi kolayca kabullenir	1 2 3 4 5 6 7	
3. Bir işi ne kadar iyi yaparsam çevremdekiler daha iyisini yapmamı beklerler	1 2 3 4 5 6 7	
4. Yaptığım bir şey kusursuz değilse çevremdekiler tarafından yetersiz bulunur	1 2 3 4 5 6 7	
5. Çevremdekiler yaptığım her şeyde başarılı olmamı beklerler	1 2 3 4 5 6 7	
6. Her konuda üstün başarı göstermesem de başkaları benden hoşlanacaktır	1 2 3 4 5 6 7	
7. Başarı başkalarını memnun etmek için daha da çok çalışmam anlamına gelir	1 2 3 4 5 6 7	
8. Başarısız olduğum zamanlar bile başkaları yeterli olduğumu düşünürler	1 2 3 4 5 6 7	
9. Başkalarının benden çok şey beklediğini düşünüyorum	1 2 3 4 5 6 7	
10. Bana göstermeseler bile, hata yaptığım zamanlar diğer insanlar bana çok bozulur	1 2 3 4 5 6 7	
11. Ailem benden mükemmel olmamı bekler	1 2 3 4 5 6 7	
12. Annem ve babam nadiren hayatımın her alanında en başarılı olmamı bekler	1 2 3 4 5 6 7	
13. İnsanlar benden mükemmelden aşağısını kabul etmezler	1 2 3 4 5 6 7	
14. İnsanlar benden verebileceğimden fazlasını beklerler	1 2 3 4 5 6 7	
15. Hata yapsam bile, etrafımdaki insanlar yeterli ve becerikli olduğumu düşünürler	1 2 3 4 5 6 7	

Ek-5

Kontrol Algısı Ölçeği (KAÖ)

Aşağıda hayali olarak verilen stres durumlarını dikkatlice okuyup, kendinizi bu durumla özdeşleştirin. Bu durumun yaşattığı stresi ne kadar kontrol edebileceğinizi düşünün. Derecelendirmenizi 1 ile 7 arasındaki (1) hiç kontrol edemem (7) ise tamamen kontrol edebilirim aralığında bir tanımlamayla belirlemeye çalışın.

1	4	7	
Hiç Kontrol Edemem	Orta Düzeyde	Tamamen	Kontrol
Ederim			
1. Yaşamınızda önemli bir insanın ölümü veya kaybına yönelik yaşayacağınız stres	1 2 3 4 5 6 7		
2. Başarılı olmanızın gerektiği bir sınava hazırlanırken yaşadığınız stres	1 2 3 4 5 6 7		
3. Kalabalık ortamlarda, gerekli sosyal ilişkilerde yaşanan stres	1 2 3 4 5 6 7		
4. Evinizden ayrı, farklı bir ortamda yaşarken ortaya çıkan stres	1 2 3 4 5 6 7		
5. Ekonomik darboğazda olduğumda yaşadığım stres	1 2 3 4 5 6 7		
6. Sınavlar kötü gittiğinde yaşadığım stres	1 2 3 4 5 6 7		
7. Belli konularda başkası tarafından reddedildiğimde yaşadığım stres	1 2 3 4 5 6 7		
8. Tekrar üniversiteye hazırlanacağımda yaşayacağım stres	1 2 3 4 5 6 7		
9. Tanımadığım veya önemli insanlarla konuşurken yaşadığım stres	1 2 3 4 5 6 7		
10. Aile içi sorunlara yönelik yaşadığım stres	1 2 3 4 5 6 7		

Ek-6

İncinebilirlik Ölçeği

Aşağıda genç yetişkinlerin kişiler arası ilişkilerine yönelik olarak bilişsel tepkilerini temsil eden ifadeler yer almaktadır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup, böyle bir durumun sizde ne tür bir etki yapabileceğini düşünün ve değerlendirmenizi (1) (Hiçbir şekilde beni tanımlamaz); (5) Beni çok iyi tanımlar şeklinde işaretleyiniz.

1. Amaçlarıma ulaşamadığımda başarısız biri olduğumu düşünürüm	1	2	3	4	5
2. Genelde başkalarında gördüğümde daha iyi olacak şekilde bana davranılmasını isterim	1	2	3	4	5
3. Başkalarına karşı sık sık aşağılık duygusuna kapıldığımı hissedirim	1	2	3	4	5
4. Kendimi iyi hissetmem için başkalarının onaylarına ihtiyaç duyarım	1	2	3	4	5
5. Kendime ulaşılmaz amaçlar belirleme ve bunlara ulaşamayınca hayal kırıklığına uğrama eğilimindeyim	1	2	3	4	5
6. Başkaları tarafından kullanıldığımı hissettiğimde kendime sık sık kızarım	1	2	3	4	5

Ek-7

Sosyal Öz-yeterlik Algısı Ölçeği (SÖZYE)

Açıklama: Aşağıda verilen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz. Daha sonra her bir soru ile sunulan aktivitenin her birini ne kadar güvenle yapabileceğinize karar veriniz. Cevaplarınızı aşağıdaki derecelendirmeyi kullanarak yapabilirsiniz.

1. Hiç güvenim yok
2. Az güvenim var
3. Biraz güvenim var
4. Oldukça güvenim var
5. Tamamen güvenim var

Örnek. 1. Fazla tanımadığım birisiyle konuşmayı başlatmak (Biraz güvenim var 1 2 (3) 4 5 gibi)

1.	Fazla tanımadığım birisiyle konuşmayı başlatmak	1 2 3 4 5
2.	Grup içinde ilgilendiğin bir konu tartışılıyorken düşüncelerimi açıklama	1 2 3 4 5
3.	Okulda, işte veya toplu ortamlarda insanlarla çalışırken ne yapacağımı kestirme	1 2 3 4 5
4.	Bir grup arkadaşla yeni tanıdığım birisinin kendini iyi hissetmesine yardımcı olmak	1 2 3 4 5
5.	Bir grup arkadaşla yaşadığım bir olayı paylaşabilmek	1 2 3 4 5
6.	Yeni ve farklı bir sosyal ortama girebilmek	1 2 3 4 5
7.	Grupla yapılacak bir organizasyona katılmaya gönüllü olmak	1 2 3 4 5
8.	Sinemaya gitmek gibi sosyal bir aktivite kararı almış gruba katılıp sormak	1 2 3 4 5
9.	Önemli ve popüler biri tarafından verilen bir partiye davet edilmek	1 2 3 4 5
10.	Bir grubu ya da organizasyonu yönetmeye gönüllü yardımcı olmak	1 2 3 4 5
11.	Bir konuşmayı başladıktan sonra sürdürebilmek	1 2 3 4 5
12.	Grup aktivitelerinde yer almak	1 2 3 4 5
13.	Hafta sonu vakit geçirmek için arkadaş bulabilmek	1 2 3 4 5
14.	Duygularını başkalarına açabilmek	1 2 3 4 5
15.	Öğle yemeğine çıkabilmek için birini bulabilmek	1 2 3 4 5
16.	Birisine çıkma teklif edebilmek	1 2 3 4 5
17.	Hiç kimseyi tanımadığım bir eğlence ya da toplantıya katılabilmek	1 2 3 4 5
18.	İhtiyaç duyduğunda birisinden yardım isteyebilmek	1 2 3 4 5
19.	Kendi yaşlılarından arkadaş edinebilmek	1 2 3 4 5
20.	Yemek yiyen arkadaşlarının masalarına oturup sohbetlerine katılabilmek	1 2 3 4 5
21.	Herkesin birbirini önceden tanıdığı bir gruba dahil olup arkadaş edinebilmek	1 2 3 4 5
22.	Daha önce meşgul olduğunu söyleyen birisinden tekrar bir yere gitmesini isteyebilmek	1 2 3 4 5
23.	Arkadaşlarının katıldığı bir eğlenceye kız/erkek arkadaş bulmak	1 2 3 4 5
24.	Kısa süre önce tanıdığın birini aramak ve onu daha fazla tanımayı istemek	1 2 3 4 5
25.	Potansiyel bir arkadaştan birlikte bir şeyler içmeyi istemek	1 2 3 4 5

Ek-8

Kişiler Arası Duyarlık Ölçeği

Aşağıda herkeste zaman zaman olabilecek şikayet ve problemlerin bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyun. Sonra bu durumun bugün de dahil son bir ay içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak yan taraftaki numaralı bölümlerden birini işaretleyin. Hiçbir soruyu atlamadan numaraları okunaklı bir şekilde aşağıdaki derecelendirmeyi kullanmak yazınız.

(0) Hiç, (1) Çok az, (2) Orta Derecede, (3) Oldukça fazla, (4) İleri derecede

ÖRNEK

Aşağıdaki belirtilen sorudan ne ölçüde rahatsız olmaktadır? Cevap (Oldukça fazla)

Örnek: Bel Ağrısı..... (3)

- | | |
|--|-----|
| 1. Başkaları tarafından eleştirilme duygusu | () |
| 2. Karşı cinsten kişilerle utangaçlık ve rahatsızlık hissi | () |
| 3. Duygularınızın kolayca incitebileceği hissi | () |
| 4. Başkalarının sizi anlamadığı ya da hissedemeyeceği duyguları | () |
| 5. Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi | () |
| 6. Kendinizi başkalarından aşağı görme | () |
| 7. İnsanlar size baktığı ya da hakkınızda konuştuğu zamanlar rahatsızlık duyma | () |
| 8. Başkalarının yanında kendini çok sıkılman hissetme | () |
| 9. Toplum içinde yer, içerken huzursuzluk hissi | () |

Ek-9

Problem Çözme Becerileri Envanteri

Bu envanterin amacı, günlük yaşantınızdaki problemlerinize (sorunlarınıza) genel olarak nasıl bir tepki gösterdiğinizi belirlemeye çalışmaktır. Sözü ettiğimiz bu problemler, matematik ya da fen dersindeki almış olduğumuz problemlerden farklıdır. Bunlar, kendini karamsar hissetme, arkadaşlarla geçinememe, bir mesleğe yönelme konusunda yaşanan belirsizlikler ya da boşanıp boşanmama gibi karar verilmesi zor konularda hepimizin başına gelebilecek türden sorunlardır. Lütfen aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve bu tür sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırın. Cevaplarınızı, bu tür problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek değil, böyle sorunlarla karşılaştığınızda *gerçekten* ne yaptığınızı düşünerek vermeniz gerekmektedir. Bunu yapabilmek için kolay bir yol olarak her soru için kendinize şu soruyu sorun: “Burada sözü edilen davranışı ben ne sıklıkla yaparım?”

Cevaplamalarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 1. Hiçbir zaman böyle davranmam | 4. Sık sık böyle davranırım |
| 2. Ender olarak böyle davranırım | 5. Çoğunlukla böyle davranırım |
| 3. Arada sırada böyle davranırım | 6. Her zaman böyle davranırım |

1. Bir sorunu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.	1	2	3	4	5	6
2. Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.	1	2	3	4	5	6
3. Bir sorunu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim	1	2	3	4	5	6
4. Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.	1	2	3	4	5	6
5. Sorunlarımı çözmek konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim	1	2	3	4	5	6
6. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum	1	2	3	4	5	6
7. Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır	1	2	3	4	5	6
8. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum	1	2	3	4	5	6
9. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır	1	2	3	4	5	6
10. Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir	1	2	3	4	5	6

Ek-10

Sosyal Kaçınma Ölçeği

Aşağıda kişilerin karşılaşılabilecekleri çeşitli durumlar sıralanmıştır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve eğer sizde aynı durumu yaşıyor iseniz “EVET”, eğer yaşamıyorsanız “HAYIR” sütunları altındaki boşluklara (X) işareti koyarak cevaplayınız.

	<i>Evet</i>	<i>Hayır</i>
1. Toplantılarda kalabalığa karışmaktan çok yalnız başıma oturur ya da tek bir kişiyle ahbaplık ederim	()	()
2. Açık saçık hikayelerden utanıp rahatsız olurum	()	()
3. Olardan önce düşündüğüm için başkaları benim fikirlerimi kıskanıyor	()	()
4. Mümkün olduğu kadar kalabalıktan uzak durmaya çalışırım	()	()
5. Yeteneğimi küçümsemediğim için bir çok defalar başladığım işi yarıda bıraktım	()	()
6. İnsanlarla bir arada olmayı sağladığı için toplantı ve davetleri severim	()	()
7. Kalabalığım verdiği coşkudan hoşlanırım	()	()
8. Küçük abdestimi yapmada veya tutmada güçlük çekerim	()	()
9. Yabancılarla tanışmaktan çekinmem	()	()
10. Bir şeyden kurtulmak için hasta numarası yaptığım olmuştur	()	()
11. Uğraştığım iş yolunda gitmeyince hemen vazgeçerim	()	()
12. Zaman zaman kendimi öyle güçlü ve enerjik hissedirim ki böyle zamanlarda günlerce uykuya ihtiyaç duymadığım olur	()	()
13. Bir grup içinde konuşma yapmam ve çok iyi bildiğim konuda fikrimi söylemem ve istenince kaygılanmam	()	()
14. Toplantı ve kalabalık eğlencelerden hoşlanırım	()	()

Ek-11**Uygulama Programı**

Grubun devamlılığını sağlayabilmek amacıyla;

- (a) Katılım kontratı
- (b) Uygulama takvimi ve devamlılık
- (c) Sosyal ve profesyonel destek sistemini açıklama
- (d) Grup etkinliklerinin getirilerini tanımlama
- (e) Ulaşılabilir amaçlar belirleme, planlama ve uygulama
- (f) Ev ödevlerine sadık kalma, gibi konularda gerekli bilgilendirme ve sözleşmelerin gerçekleştirilmesi sağlanacaktır.

Sosyal Anksiyete Sorununu Giderebilmeye Yönelik İşlem Aşamaları

1. Seans

- **Amaçlar:**
 - Programı tanıtmak ve genel amaçları belirleme
 - Programa yönelik teşvik ve cesaretlendirme
 - İçeriğe yönelik çözüm gerekçelerin değerlendirme
 - Psikolojik yardım kavramını tanımlama
 - Güven ve ilişki ortamını sağlama
 - Sorunun diğer insanlarca paylaşıldığını ve birlikte çözülebileceğine yönelik inancı güçlendirme
- **İşlemler**
 - Danışmanın kendisini tanıtmayı, üyelerin tanışması
 - Etik kuralların ve gruba katılmaya yönelik sorumluluğun tartışılması
 - Yardım sürecine ilişkin bilgi ve örnekler verilmesi
 - Sorunun üyelerin yaşamları açısından ortak yönlerinin değerlendirilmesi ve birlikte çözüme yönelik ortaklığın tartışılması
 - Başarılı olmaya yardımcı olacak yönlerin ve destek noktalarının değerlendirilmesi

2. Seans

- **Amaçlar**
- Terapi süreci ve psikolojik yardım hakkında bilgi verme
- Gruba başlangıç evresini oluşturma
- Güven ve katılıma ilişkin rahatlığı geliştirme
- **İşlemler**
- Sosyal içerikli ısınma egzersizlerine ve küçük paylaşımlara yer verme
- Kişisel problemliliğe yönelik farkındalılığı sağlamak ve sosyal performans zorluğunu ortak yaşantı olarak kavrayabilme
- Değişim için gerekçelerimiz ve çözüme yönelik kaynaklar üzerinde durabilme
- Grupla çalışmanın yararlarını ve işlem mantığını görebilmelerine yönelik yardım işlemlerini sürdürme

3. Seans

- **Amaçlar**
- GT ve Seçim teorisine göre davranış oluşturma sürecini tanımlama
- Seçim, davranma ve temel ihtiyaçlar üzerinde tanımlamalarda bulunma
- Amaçlılık ve problem çözme gücünü ilişkilendirme
- **İşlem**
- Seçim teorisini tanımlama sıralaması kullanılarak sunulan kavramlar hakkında değerlendirmelerde bulunma
- Seçme, iletişim, nitelik dünyası ve sorumluluk gibi kavramların bütünlük içinde ele alınabilmesi
- Davranış değişiminin olumsuz duyguları azaltmaya ve gelişime yönelik katkısını kullanabilmeye yönelik teşvik
- Bu sorununu giderebilmek için neler yaptığını belirleme

4 ve 5. Seans

- **Amaçlar**
- Grup üyelerinin ihtiyaçlarını belirlemelerine yardımcı olmak

- Toplam davranış tanımlamasını gerçekleştirme
- Başarı kimliği kavramını tanımlama ve geliştirmeye çalışma
- SK'nın seçim teorisine göre formüle edilmesi
- **İşlemler**
- Temel yaşam ihtiyaçlarını tanımlamak
- Sosyallik ve sosyal ilişki geliştirmeye ilişkin beceriler ve bunları etkileyen kişisel-durumsal faktörleri değerlendirmek
- Düşünce, duygu ve eylemlere ilişkin problem formülasyonunu SK bağlamında tanımlama
- Ben ne yapıyorum? Diğer insanlar neler yapıyorlar? Daha iyi ne yapabilirim? Sorularını değerlendirmek
- İletişim becerilerini SK sorunu giderebilmeye yönelik geliştirebilecek etkinliklere yer vermek

6. Seans

- Etkin davranış planlaması ve değerlendirmesi yapabilme
- Amaçları revize etme ve geliştirme
- Kendini takip etme ve sorununu değerlendirmeye yönelik planlamalara yardımcı olma
- **İşlemler**
- Kullanılabilir ve üzerinde grupla birlikte işlem üretilebilecek bir "kişisel davranış değişim programı" hazırlama
- İçsel kontrol kavramını ve yapabilirliğe ilişkin kişisel değişkenleri ve güçleri tartışma
- Sosyal beklentileri ayarlama üzerinde grup çalışmasını sürdürme

7. Seans

- **Amaçlar**
- Plan ve davranış değişikliğini değerlendirmek
- Sosyallik, sosyallığe ilişkin atıf ve beklentilerin kişisel problemlilikle ilişkisini değerlendirmek
- Başa çıkma, kontrol edebilirlik kavramları ve alternatif davranışlar üzerinde odaklaşma

- **İşlemler**

- Planlanan ve sergilenebilen sosyal davranışları paylaşmak
- Planın uygulanamayan yönlerini ve değiştirilmesi gereken yönlerini değerlendirmek
- Vaz geçmemeye yönelik cesaretlendirmelerde bulunmak ve aksaklıkların nedenlerini görebilmeye yönelik birlikte çalışmalar yürütmek İletişim çatışmaları ve diğer insanlara yönelik algımızı, empatik olma çabalarınızı belirleme ve değerlendirme

8. ve 9. Seans

- **Amaçlar**

- Planın uygulama sürecini takip etme
- Sosyal kaygı üzerinde olumsuz etkisi bulunan incinebilirlik, mükemmeliyetçilik, iletişim stresliliği ve kişiler arası duyarlık faktörlerini seçim teorisi kapsamında ele alma
- SK sorununu giderebilmeye yönelik aktif ve eylemsel çabaları geliştirebilme

- **İşlemler**

- Planlamaları, davranış değişikliğini ve sosyal problem çözme becerilerini geliştirebilmeye yönelik olacak şekilde sırasıyla kavramlar üzerinde işlemler gerçekleştirme,
- İletişim çatışmaları ve diğer insanlara yönelik algımızı, empatik olma çabalarınızı belirleme ve değerlendirme
- Öz yeterlilik kavramı, güven kavramı ve kişiler arası iletişim stresine yönelik etkileri tanımlama, kontrol becerileri değerlendirme
- Bilişsel anlamda işleyen olumsuz düşünceleri belirleme ve mücadele etme veya değiştirebilme üzerinde durma
- Sorumluluk almaya yönelik eğitim ve kararlılığı belirleme
- Kendi kendine yardım ile ilgili değerlendirmeler ve yaşantıları paylaşma
- Sosyal girişkenliği engelleyen faktörleri tanımlama ve çözümleri tartışma

- Bilişsel anlamda işleyen olumsuz düşünceleri belirleme ve mücadele etme kararlılığını tanımlama
- Sosyal girişkenliği engelleyen faktörleri tanımlama ve çözümleri tartışma
- Motivasyon artırıcı olumlu paylaşımları kullanabilme
- Kendini izlemeye ilişkin kayıtların tartışılması
- Sosyal rahatlığı engelleyici davranışların değerlendirilmesi ve çözümlerin tartışılması

10. Seans

- **Amaçlar**
- Sosyal anksiyete sorununu yenmeye yönelik başarının değerlendirilmesi
- Sona erdirmе çalışmalarının planlanması
- **İşlemler**
- Süreci değerlendirme
- Kendi kendine yardım becerilerini tanımlama
- Geleceğe ilişkin seçim teorisi ve kontrol kavramının tüm yaşam alanları için kullanılabilirliğini değerlendirme
- Yaşam amaçları ve beklentiler üzerinde durma
- Sona erdirmе ve takip çalışmalarını yürütme

Ek-12**Seçim Teorisi İşlem Sıralaması**

- En iyi kontrol edebileceğimiz davranış kendi davranışlarımızdır. Başka birisini ve onun üzerimizde oluşturduğu etkileri kontrol edebilmemiz yine kendi davranışlarımızı kontrol etmekten geçer.
- Diğer insanların bize ilettiği şeyler sadece bilgidir. Bunların bizi etkileme biçimi bilgiyi algılama, yükleme ve yapılandırma tarzımızla ilişkilidir.
- Problem daima mevcut yaşam tarzımızla ilişkilidir.
- Geçmişte ne yaptığımızdan daha çok temel ihtiyaçlarımızı doğru karşılayacak şekilde geleceğe yönelik planlamalar yapmalı ve mevcut davranışlarımızı değiştirmeliyiz.
- İhtiyaçlarımız ancak kalite dünyamıza tanımlayacağımız daha yetebilir resimlere tatmin edebiliriz.
- Davranışlarımız bir bütündür.
- Toplam davranışın eylem, düşünme, hissetme ve fizyolojimiz ile ilişkisi vardır
- Bütün toplam davranışlarımız aslında bizim seçimlerimizdir. Fakat biz sadece eylem ve düşünmeyi direkt kontrol edebiliriz.
- Toplam davranışımız eylemlerimizi en iyi tanımlayan davranışımızdır.

Bu temel program sıralaması William Glasser Enstitüsü tarafından 1998 yılında hazırlanmıştır. Temel yaşam ihtiyaçlarımızı karşılamaya yönelik olacak şekilde oluşturulacak uygulamalarla, tüm davranış bozuklukları, akıl hastalıkları, madde bağımlılığı, çocuk ve ergen sorunları, suçluluk, okul başarısızlığı gibi bir çok alanda kullanım uygunluğuna sahiptir.

William Glasser Institue 20024 Lassen Street, Suite 118, Chatsworth, CA, 91311

Tel. + (800) 899-0688

İnternet: <http://www.wglasserinst.com>

Ek-13

Seçim Teorisi Temel İhtiyaçlar Listesi

0	1	2	3
Hiçbir zaman	Ara sıra	Genellikle	Her zaman

1. *Hayatta Kalma*

- a. Fiziksel güvenlik ve kendini koruma benim için her an çok önemlidir
- b. Daha sağlıklı kalmak ve yaşamak için sürekli gelişmeleri takip eder ve uygulamam
- c. Diğer insanlara göre daha az risk almayı tercih ederim
- d. Yeni insanlara, durumlara ve düşüncelere alışmam güçtür
- e. Sağlığım için çok özenli davranırım ve çaba harcarım

2. *Ait Olma*

- a. Yaşamımı biriyle paylaşabilmek benim için vazgeçilmez derecede önemlidir
- b. Hayatımda hiç kimseyi çok fazla sevemedim
- c. Uzun süren duygusal yakınlık benim için önemlidir
- d. Yakın ilişkilerimi uzun süre koruyabilmek benim için önemlidir
- e. Karşı cinsten birisine güvenmek ve arkadaş olmak zordur

3. *Güç*

- a. Diğerlerinin kurallarına uymak benim için zordur
- b. Bir yerde ve birileriyle uzun süre birlikte kalmak benim için zordur
- c. Birisi benden daha baskın davranırsa bunu asla kabul etmem
- d. Benim hayatım bana aittir ve ben yönetmek isterim
- e. Hoşuma giden şeyleri istediğim zaman yapabilirim

4. *Özgürlük*

- a. Özgürlüklerimi kısıtlayamam
- b. Tek başına olmak ve karar almanın daha rahat olduğunu düşünürüm
- c. Sürekli sıralanan kuralları dinleyemem
- d. Öncelikle benim istediğim şeyleri yapmam gerekir
- e. Kendi özgün düşüncelerimi kullanmaktan hoşlanırım

5. *Eğlenme*

- a. Kendi düşüncelerime çoğunlukla gülerim
- b. Dışarıda eğlenmek için mutlaka para ayırım

- c. Eğlenceli ve hareketli yerlerde zaman geçirmekten hoşlanırım
- d. Eğlenceli ve hoş gidecek faaliyetlerde bulunmayınca kendimi kötü hissederim
- e. Gördüğüm her şey ilgimi çeker ve onunla meşgul olabilirim

Beverly, (1999) tarafından toplam davranış tanımlamasına uygun hazırlanan Seçim Teorisinde Temel İhtiyaçlar Listesinden (CTBNS) kısaltılarak seçilen örnek sorular listesidir.



Ek-14**Kontrol Etkinliği**

- Denizi düşünün
- Seyahat ettiğinizi düşünün
- Eski bir arkadaşınızla karşılaştığınızı düşünün
- Sizi sevindirecek bir şey düşünün
- Sevmediğiniz bir şeyi yediğinizi düşünün
- Hayallerinizi değiştirin
- Üşüdüğünüzü düşünün
- Birisinin düşüncelerini değiştirin
- Birisinin alışkanlıklarını değiştirin
- Kilonuzu değiştirin

Her bir işlem için ne yaptığınızı, bu esnada ne düşündüğünüzü, nasıl bir duygunun geliştiiğini ve fiziksel hislerinizde/algılamanızda oluşan değişiklikleri sırasıyla yazınız. En kolay kontrol edebildiğiniz durumu tartışın. Hoşunuza gitmeyen eylemleri gerçekleştirdiğinizde takip eden duygularınızı ve tepkilerinizi yakalamaya çalışın.

Ek-15

Sosyal İstenirlik Skalası

	D	Y
• Dışarı çıkmak için birisine teklifte bulunmakta zorlanmam	()	()
• Diğer insanların benden hoşlanmadığını düşünürüm	()	()
• Başarılı görülen birisi olmadığımı biliyorum	()	()
• Görüntüm ve giyimimi sık sık kontrol ederim	()	()
• Bir sorun için çözüm üretemediğimde inanılmayacak derecede kızgın olurum	()	()
• Bazen dedikodu yapmak hoşuma gider	()	()
• Evdeki yemek masası düzenim ve yeme tarzım dışarıda birileriyle yemek yiyor gibidir	()	()
• Birisini dinlemek konuşmaktan daha iyidir	()	()
• Hata yaptığımda bunu hemen kabul ederim	()	()
• Nasıl konuşmam gerektiğini sürekli prova ederim	()	()
• Sorulan şeyi bilmediğimi rahatlıkla söyleyebilirim	()	()
• Anlaşmazlık durumlarında bile kibar olmaya çalışırım	()	()
• Birisi benim hoşuma gitmeyen düşüncelerini dile getirdiğinde canımın sıkıldığını belli etmem	()	()
• Kıskançlık yaparım	()	()
• Birisini asla azarlayamam	()	()
• Bir neden olmadan kendimi kötü hissettiğim olur	()	()
• İnsanların başlarına kötü bir şey geldiğinde bunu hak ettiklerini düşünürüm	()	()
• Asla birisine onu kırabilecek bir şeyi önceden planlayarak söyleyemem	()	()

Marlowe-Corwone Sosyal İstenirlik Skalası (MCSDS, 1999) kısaltılarak kullanılan formudur.

ÖZGEÇMİŞ

Mehmet PALANCI, 1972 tarihinde Malatya/Yeşilyurt'ta doğdu. 1988-1992 yılları arasında KTÜ Fatih Eğitim Fakültesinde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Lisans Programını tamamladı. 1992-1996 yılları arasında Rehberlik ve Araştırma Merkezinde, 1996-1998 yılları arasında Okul Rehber Öğretmenliği görevlerinde bulundu. 1998 yılında Araştırma Görevlisi olarak çalışmaya başladı. "Algılanan Kontrol Düzeyine Bağlı Olarak Farklılaşan Stresle Başa çıkma Davranışları" tezi ile 2000 yılında Yüksek Lisans eğitimini tamamladı. Halen Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümünde Öğretim Görevlisi olarak çalışmaktadır.

Palancı evli ve iki çocuk babası olup, İngilizce bilmektedir.