

Öz-Şefkat ile Birleştirilmiş Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Çevrim İçi Grup Programının Sosyal Anksiyete ve Öz-Şefkat Üzerindeki Etkisi: Bir Pilot Çalışma

ÖZET

Bu pilot çalışma, bilişsel davranışçı terapi ile öz-şefkati birleştiren çevrim içi psikoeğitim grup uygulamasının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, otomatik düşünceler ve öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmanın amacı doğrultusunda, randomize kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme testi deseni kullanılmıştır. Çalışma grubu, Türkiye’deki bir devlet üniversitesine devam etmekte olan 18 üniversite öğrencisinden (her grupta dokuz katılımcı) oluşmaktadır. Deney grubuna sosyal kaygıyı azaltmak için bilişsel davranışçı terapi ve öz-şefkat temelli psikoeğitimi birleştiren altı seanslık çevrim içi bir program uygulanırken, kontrol grubu herhangi bir uygulamaya katılmadı. Veri toplama araçları olarak Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği kullanıldı. Sonuçlar, deney grubundaki öğrencilerin sosyal kaygı ve otomatik düşünce düzeylerinin azaldığını, öz-şefkat düzeylerinin ise arttığını gösterdi. Bu bulgular, bilişsel davranışçı terapi ile öz-şefkati birleştiren bir psikoeğitim grubunun sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik etkili bir çevrim içi müdahale olabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Otomatik düşünceler, Bilişsel davranışçı terapi, Öz-şefkat, Sosyal kaygı, Psikoeğitim

GİRİŞ

Sosyal kaygı, bireylerin günlük yaşamlarını önemli ölçüde etkileyen yaygın bir sorundur. Kişinin olumlu bir izlenim bırakma isteğiyle birlikte, bunu başarabileceğine dair güvensizlik hissetmesiyle karakterizedir (Rachman ve ark., 2000). Bu durum genellikle performans gerektiren ortamlarda ortaya çıkar ve yüksek düzeyde kaygı yaşayan bireyler, olumsuz değerlendirilme korkusuyla kendilerini ifade etmekten kaçınma eğilimindedir (Cuming ve Rapee, 2010). Özellikle üniversite gençliği arasında yaygın olan sosyal kaygı, sosyal etkileşimleri bozmakta ve öğretim elemanları ile akranlarla olan iletişimi olumsuz yönde etkilemektedir (Jefferies ve Ungar, 2020; Morrison ve Heimberg, 2013; Archbell ve Coplan, 2022).

Üniversite öğrencileri arasında sosyal kaygı bozukluğunun yaygınlığı, çalışmalarda kullanılan değerlendirme yöntemlerine ve örneklemelere bağlı olarak değişkenlik göstermektedir (Schneier ve ark., 1992). Bazı çalışmalarda bu oran %9.8 ile %22 arasında (Izgiç ve ark., 2000), diğerlerinde ise %7.8 ile %80 arasında değişmektedir (Desalegn ve ark., 2019). Pek çok öğrenci, tanı kriterlerini karşılamasa da sosyal kaygı yaşamaktadır; bu durum, normal heyecanla klinik düzeydeki sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ayrımı yapmanın önemini göstermektedir (Schneier ve ark., 1992). Yükseköğretim ortamlarında sosyal kaygı çoğunlukla bireylerin kendilerini ifade etmemeleri nedeniyle fark edilmemektedir (Russell ve Shaw, 2009). Sosyal kaygı yaşayan bireyler, sosyal etkileşimlerden önce, etkileşim sırasında ve sonrasında olumsuz değerlendirilme korkusu yaşarlar (Hope ve ark., 2006). Araştırmalar, sosyal kaygının yalnızlık, problemli sosyal medya kullanımı ve işlevsel olmayan bilişsel örüntülerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (O'Day ve Heimberg, 2021). Bu durum, üniversite öğrencilerine yönelik hedefe odaklı müdahalelerin gerekliliğinin altını çizmektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), sosyal kaygı tedavisinde etkinliği bilimsel olarak kanıtlanmış bir yaklaşımdır. BDT'ye göre, stresli olaylar sırasında ortaya çıkan irrasyonel

inançlar, kaygı ve kaçınma davranışlarını beslemektedir (Beck, 2010; Clark ve Wells, 1995; Özdel, 2021). Sosyal kaygının azaltılmasında, bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerini fark etmeleri ve bunları sorgulamaları büyük önem taşımaktadır (Iancu ve ark., 2015). Bu düşünceler, kişinin kendilik algısını ve sosyal ipuçlarına verdiği tepkileri şekillendirir (Glashouwer ve ark., 2013). Maruz bırakma, davranışsal deneyler ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi BDT teknikleri, işlevsiz düşüncelerle başa çıkmayı ve kaçınma davranışlarını azaltmayı amaçlamaktadır (Niles ve ark., 2021). Psikoeğitim temelli BDT müdahaleleri, baş etme becerilerinin kazandırılmasında ve sosyal kaygı semptomlarının azaltılmasında etkili bulunmuştur (Brown ve ark., 2018).

COVID-19 pandemisi, çevrimiçi ruh sağlığı hizmetlerine olan ihtiyacı önemli ölçüde artırmıştır. Birçok ülke, bulaşma riskini azaltmak amacıyla dijital platformlara yönelmiştir. Artan kaygı düzeyleri, bireylerin yüz yüze terapi yerine çevrimiçi müdahaleleri tercih etmelerine neden olmuştur. Bu değişim, e-terapi uygulamalarının önemini artırmıştır (Bentley ve ark., 2022; Wind ve ark., 2020). Araştırmalar, çevrimiçi müdahalelerin depresyon, kaygı (Harrer ve ark., 2021) ve sosyal fobi (Titov ve ark., 2008) üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Çevrimiçi terapilerin, sosyal kaygıya müdahalede yüz yüze terapilere benzer düzeyde etkililik ve memnuniyet sağladığı bulunmuştur (Jain ve ark., 2021).

Sosyal kaygı için internet tabanlı BDT (IBDT) üzerine yapılan araştırmalar sınırlı olmakla birlikte, mevcut bulgular bu yöntemin etkili olduğunu göstermektedir (Niles ve ark., 2021; Nordmo ve ark., 2015; Riboldi ve ark., 2023). Yapılan bir meta-analiz çalışması, çevrimiçi BDT'nin diğer müdahalelere kıyasla daha etkili olduğunu ortaya koymuştur (Harrer ve ark., 2019). IBDT, bireylere kendi hızlarında ve güvenli bir ortamda müdahaleye katılma imkânı sunarak, sosyal değerlendirilme kaygısını azaltmaktadır (Dryman ve ark., 2017). Yüz yüze BDT ile aynı ilkelere dayanan bu yaklaşım, zaman ve mekân açısından daha esnek olması

nedeniyle sosyal kaygının tedavisinde değerli bir alternatif olarak değerlendirilmektedir (Niles ve ark., 2021).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, sosyal kaygı ile öz-şefkat arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir (Gill ve ark., 2018). Öz-şefkatin, sosyal kaygıyı azaltmada ve sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerdeki ileri düzey utangaçlıkla baş etmede etkili olduğu gösterilmiştir (Candea ve Szentagotai-Tatar, 2018). Werner ve ark. (2012), sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin, depresyon ve kaygı düzeyleri kontrol edildiğinde dahi, öz-şefkat düzeylerinin anlamlı derecede düşük olduğunu belirtmiştir. Yüksek öz-şefkat düzeyleri, sosyal kaygı semptomlarını olumlu yönde etkilemektedir (Gill ve ark., 2018). Kişinin kendi acısına şefkatle yanıt vermesini sağlayan ve öğretilen bir beceri olan öz-şefkat, bu açıdan oldukça değerlidir (Neff ve Knox, 2016; Neff ve Tóth-Király, 2022). Teale Sapach ve ark. (2022) ile Stevenson ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmalar, öz-şefkat eğitiminin özellikle BDT temelli müdahalelere eklendiğinde sosyal kaygının azaltılmasında etkili olabileceğini göstermektedir.

Bu çalışma, sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik BDT ve öz-şefkat müdahale tekniklerini entegre eden çevrimiçi bir psikoeğitim programı geliştirerek alanyazına özgün bir katkı sunmaktadır. Çalışmada her iki yaklaşım tek bir programda birleştirilmiş ve bu birleştirilmiş programın etkililiği değerlendirilmiştir. Geliştirilen program, ayrıca, geniş bir katılımcı kitlesine ulaşmayı mümkün kılan erişilebilir bir çevrimiçi format sunmuştur. Program kapsamında hem bilgilendirici içeriklere hem de uygulamalı alıştırmalara yer verilerek, katılımcıların sosyal kaygı belirtilerini anlamaları ve yönetmeleri hedeflenmiştir. Bu pilot çalışmada, çevrimiçi olarak sunulan BDT ve öz-şefkat programının sosyal kaygı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Birinci hipotez, ön testten son teste kadar sosyal kaygı ve kaçınma puanlarında anlamlı bir düşüş olacağını, üç ay sonraki izleme testinde ise bu etkinin devam edeceğini öngörmektedir. İkinci hipotez, deney grubunda otomatik düşüncelerde anlamlı bir azalma olacağını; üçüncü hipotez ise öz-şefkat düzeyinde artış yaşanacağını öne sürmektedir.

Dördüncü hipotez ise, son testte deney ve kontrol grupları arasında sosyal kaygı, kaçınma, otomatik düşünceler ve öz-şefkat düzeylerinde deney grubu lehine anlamlı farklar olacağını öngörmektedir.

YÖNTEM

Bu çalışma, seçkisiz atama yolu ile oluşturulmuş kontrol grubu ile ön-test, son-test ve izleme ölçümlerini içeren deneysel bir araştırmadır. Çalışmanın akış şeması Şekil 1’de gösterilmektedir.

Katılımcılar

Bu araştırmaya, Türkiye’nin Güney Anadolu bölgesindeki bir devlet üniversitesinden gönüllü olarak katılan 18 üniversite öğrencisi (yaş ortalaması = 20.3, SS = 1.5) dahil edilmiştir. Çalışmanın akışı Şekil 1’de sunulmaktadır. Uygun gönüllülerin sınırlı olması nedeniyle, katılımcılara ulaşırken kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ayrıca, katılımcı sayısı çevrim içi ortamda uygulanan programın içeriği ve egzersizleri için uygun bulunmuştur (Brown, 2018). Katılımcıların çalışmaya dahil olabilmesi için, Türkiye norm verilerine göre Sosyal Etkileşim Kaygı Ölçeği (SEKÖ) üzerinde klinik kesme puanının (≥ 31) üzerinde olması kriteri kullanılmıştır; resmi bir DSM-5 tanısı gerekli görülmemiştir. Dokuz öğrenci (beş kadın, dört erkek) deney grubuna, dokuz öğrenci (yedi kadın, iki erkek) ise bekleme listesi kontrol grubuna seçkisiz olarak atanmıştır. Deney grubundaki öğrencilerin akademik alanları şunlardır: gerontoloji, gıda mühendisliği, hemşirelik (n=2), İngilizce öğretmenliği, sinema ve televizyon, sosyoloji, şehir ve bölge planlama ve adalet. Kontrol grubundaki öğrencilerinin bölümleri ise beslenme ve diyetetik, makine mühendisliği, bahçe bitkileri, psikoloji (n=3), tıp, turizm rehberliği ve uluslararası ilişkilerdir.

Veri Toplama Araçları

Birincil değişkenler

Birincil değişkenler, sosyal kaygının kaygı ve kaçınma alt boyutlarıdır. Bu boyutlar, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) ile ölçülmüştür. Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin sosyal etkileşimlerde yaşadıkları kaygı ve kaçınma düzeylerini değerlendirmektedir. Ölçek 24 maddeden oluşmakta ve kaygı ile kaçınma olmak üzere iki alt ölçeği bulunmaktadır. Maddeler 4'lü Likert tipi ölçekte değerlendirilmekte olup yüksek puanlar daha yüksek sosyal kaygı düzeyine işaret etmektedir. Ölçek, Soykan ve arkadaşları (2003) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçe formun Cronbach alfa katsayıları toplam ölçek için .98, kaygı alt ölçeği için .96 ve kaçınma alt ölçeği için .95 olarak bulunmuştur. Ayrıca Beck Anksiyete Envanteri ile kaygı, kaçınma alt ölçekleri ve toplam puan arasında anlamlı korelasyonlar bulunmuştur ($r_{sr}=.26, .21$ ve $.25; p<.05$).

İkincil değişkenler

İkincil değişkenler otomatik düşünceler ve öz-şefhattir. Otomatik düşünceler, bireyin kendisine yönelik olumsuz düşüncelerini ölçmek amacıyla Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) ile değerlendirilmiştir. Ölçek 30 maddeden ve beş alt ölçekten oluşmaktadır. Maddeler 5'li Likert tipi ölçekte değerlendirilmiş, yüksek puanlar daha sık yaşanan otomatik düşüncelere işaret etmiştir. Ölçek, Aydın ve Aydın (1990) tarafından Türkçeye uyarlanmış olup, Cronbach alfa katsayısı .93 olarak rapor edilmiştir. Doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin beş faktörlü yapısı toplam varyansın %61'ini açıklamış ve yapı geçerliliği desteklenmiştir.

Öz-şefkat, Raes ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen Öz-Şefkat Ölçeği (ÖDÖ) ile ölçülmüştür. 12 maddeden ve iki alt boyuttan oluşan ölçek 5'li Likert tipi olarak uygulanmakta olup yüksek puanlar daha yüksek düzeyde öz-şefkat düzeyini göstermektedir. Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .75

olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi bulguları, ölçeğin iki faktörlü yapısını desteklemiştir (RMSEA=0.06, GFI=0.96, NFI=0.91, CFI=0.95, NNFI=0.94).

Müdahale ve Uygulama

Bu çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi'ne uygun olarak yürütülmüş ve Akdeniz Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından onaylanmıştır (Onay tarihi: 10.06.2022; Onay numarası: 10-232). E-posta ile davet edilen katılımcılar elektronik onam formunu doldurduktan sonra ön-test ölçümlerini tamamlamışlardır. İlk yazar, güvenli bir çevrim içi platform üzerinden altı hafta boyunca haftada bir defa olmak üzere oturumları yürütmüştür. Her 90 dakikalık oturum; 5–15 dakikalık açılış kontrolü, 30 dakikalık psiko-eğitim, ardından uygulamalı etkinlikler ve 5 dakikalık kısa bir kapanış meditasyonu şeklinde yapılandırılmıştır. Katılımcıların sürece bağlılığını artırmak amacıyla hafta ortasında hatırlatma e-postaları ve 5–10 dakikalık kısa kontrol görüşmeleri yapılmıştır. Her iki grup da aynı ölçümleri ön-test (0. hafta), son-test (7. hafta) ve izleme (19. hafta) aşamalarında tamamlamıştır. Kontrol grubu çalışmaya müdahale almadan devam etmiş, ancak sonrasında programa katılma fırsatı verilmiştir. Çeşitli fakültelerden öğrenci katılımı ve çevrim içi format, bulguların genellenebilirliğini artırmıştır.

Öz-Şefkat ile Birleştirilmiş Çevrimiçi BDT Programı

Sosyal kaygıyı azaltmak amacıyla bilişsel davranışçı terapi (BDT) ile öz-şefkatin birleştiren altı haftalık çevrim içi psiko-eğitim programı geliştirilmiştir. İçerik, farklı literatür kaynakları gözden geçirilerek hazırlanmıştır (Boersma ve ark., 2015; Gharraee ve ark., 2018; Gilbert, 2010; Heimberg, 2002; Niles ve ark., 2021; Sokol ve Fox, 2019; Titov ve ark., 2008; Werner ve ark., 2012; Whitfield, 2010). Programın yapısı, oturum içerikleri, hedefler,

müdahaleler ve ödevler dikkatle planlanmıştır. Her oturum, BDT tabanlı egzersizleri öz-şefkat teknikleriyle bütünleştirmiştir. Programın kısa içerik özeti Ek’te sunulmaktadır.

Program, 90 dakikalık bir oryantasyon oturumu ile başlamıştır. Bu oturumda grup lideri kendini tanıtmış, BDT ve öz-şefkat çerçevesini açıklamış, katılımcılarla birlikte sosyal kaygı ve öz-şefkat kavramlarını tanımlamıştır. Gizlilik, vaktinde gelme, aktif katılım ve ödevlerin yapılması gibi temel kurallar ortaklaşa belirlenmiş ve grup uyumunu pekiştirmeye yönelik “Sizi farklı kılan nedir?” başlıklı ısınma etkinliği yapılmıştır. Oturumda sonrasında düşünce, bedensel duyular ve davranışların sosyal kaygıdaki etkileşimini göstermek için görsel araçlar (4D modeli ve Plutchik’in Duygu Çarkı) kullanılmıştır.

İkinci haftada katılımcılar olumsuz otomatik düşünceleri farketmeyi ve sorgulamayı öğrenmiştir. Oturumda bilişsel çarpıtmalar, kanıta dayalı düşünme ile alternatif düşünme ve öz-şefkatin üç bileşeni (öz-şefkat, ortak insanlık, farkındalık) işlenmiştir. Katılımcılar “kaygı karakteri”ni resmetmiş, buna karşı öz-şefkatli karşıt düşünceler geliştirmiştir. Ödevler arasında günlük düşünce kayıtları ve diyafram nefesi egzersizleri yer almıştır. Üçüncü hafta kaçınma ve güvenlik davranışlarına odaklanmıştır. Ödevlerin gözden geçirilmesinin ardından grup, sık kullanılan kaçınma taktiklerini haritalandırmış ve öz-şefkatli bir şekilde yüzleşmenin kaçınmanın yerine nasıl geçebileceğini tartışmıştır. “Öz-şefkatli güçler” adlı etkinlikte, katılımcılar içsel şefkati simgeleyen kişisel semboller tasarlamış ve paylaşmıştır. Oturum kısa bir öz-şefkat meditasyonu ile sonlandırılmıştır. Dördüncü oturumda öz-şefkatli iletişim ve öz-farkındalık kavramları tanıtılmıştır. Katılımcılar şiddetsiz iletişim (gözlem–duygu–ihtiyaç–istek) ve Johari Penceresi modeli aracılığıyla “açık alan”larını genişletmiştir. Oluşturulan küçük gruplarda beyin fırtınası ve rol yapma etkinlikleriyle yargılama yapmadan gözlem yapma, ihtiyaçları net ifade etme, geribildirim verme ve alma çalışması yapıldı. Oturumun sonunda bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik kısa bir nefes egzersizi yer aldı. Beşinci oturumda güvengenlik (assertiveness) ele alınmıştır. Reddetme, övgü ve talep hakları incelenmiş, “ben-

dili” ile “sen-dili” arasındaki farklar tartışılmıştır. Gerçek yaşamdan senaryolar üzerinde saldırgan, boyun eğici ve güvengen yanıt örnekleri üretilmiş, duygusal okuryazarlığı artırmak için Plutchik’in Duygu Çarkı yeniden kullanılmıştır. Oturum, atılgan kendini ifade etmeyi öz-şefkatle bütünleştiren kısa bir meditasyonla sonlandı. Son oturumda, katılımcılar tüm becerilerin kapsamlı bir tekrarını yapmış, başlangıç hedeflerine göre ilerlemelerini değerlendirmiştir (“Neredeydim / Şu an neredeyim”). Katılımcılar, metafor etkinliği ile kendileri için programı temsil edici bir nesne veya canlı varlığı betimlemiştir. Oturum, öz-şefkat meditasyonu, son-test ölçümleri, katılım belgesi takdimi ve vedalaşma ile tamamlanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Asıl analizler öncesinde JASP programında ön analizler yapılmıştır. Normallik varsayımı histogramlar, Kolmogorov-Smirnov (p değerleri .065 ile .200 arasında) ve Shapiro-Wilk testleri (p değerleri .082 ile .952 arasında) kullanılarak test edilmiştir; sonuçlar verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermiştir. Ayrıca, verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş ve bu değerlerin -2 ile +2 arasında olduğu belirlenmiştir (George ve Mallery, 2010). Bu nedenle, deney ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test puanlarını karşılaştırmak için t-testi, deney grubu katılımcılarının ön-test, son-test ve izleme testi puanlarını karşılaştırmak için ise ANOVA kullanılmıştır. Sonuçlara göre, deney ve kontrol gruplarının ön-test puanları toplam otomatik düşünceler ($t(16)=1.386$, $p = .185$) ve öz-şefkat ($t(16)=-0.030$, $p = .976$) açısından anlamlı bir fark göstermemiştir. Ancak kaygı ($t(16)=3.239$, $p = .005$) ve kaçınma ($t(16)=2.351$, $p = .032$) ön-test puanları açısından gruplar arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Buna göre, deney grubundaki katılımcıların kaygı ve kaçınma puanlarının kontrol grubundakilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu nedenle, son-test kaygı ve kaçınma puanlarını karşılaştırmak için ANCOVA kullanılmıştır. Ayrıca, çalışmada

$\alpha=0.05$ düzeyinde yapılan testler için G*Power 3.1.9.7 versiyonu (Faul ve ark., 2007) kullanılarak post-hoc güç analizleri yapılmıştır.

BULGULAR

Deney Grubu Puanları Arasındaki Farklılıklar

Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme testi betimleyici istatistikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Deney grubunun sosyal kaygı, otomatik düşünceler ve öz-şefkat açısından ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığını incelemek amacıyla ANOVA yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2’de sunulan bulgular, deney grubu katılımcılarının kaygı ($F=15.452$, $p=.001$) ve kaçınma ($F=13.009$, $p=.001$) alt boyutları puanları ile otomatik düşünceler ($F=9.779$, $p=.002$) ve öz-şefkat ($F=3.642$, $p=.050$) puanlarında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Sosyal kaygı ve otomatik düşünceler puanları için Bonferroni düzeltilmeli post-hoc testleri yapılmış ve sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3’teki sonuçlara göre, kaygı ($t=5.366$, $p=.001$) ve kaçınma ($t=4.870$, $p=.001$) ön-test ve son-test puanları arasında son-test lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca, otomatik düşünceler ($t=3.767$, $p=.005$) ve öz-şefkat ($t=-2.938$, $p=.019$) puanlarında da son-test lehine anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Öte yandan, kaygı ($t=1.427$, $p=.518$), kaçınma ($t=1.121$, $p=.836$), otomatik düşünceler ($t=-0.122$, $p=1.000$) ve öz-şefkat ($t=0.270$, $p=.791$) açısından son-test ile izleme testi arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bulgular, sosyal kaygının kaygı ve kaçınma alt boyutları ile otomatik düşünceler ve öz-şefkat düzeylerinde ön-testten son-teste kadar büyük etki büyüklükleri ile anlamlı değişiklikler olduğunu ve bu değişikliklerin üç aylık süreç sonundaki ölçümlerde de korunduğunu göstermektedir.

Grupların Son-Test Puanları Arasındaki Farklılıklar

Ön-test sosyal kaygı puanları, deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılık göstermiştir. Bu nedenle, ön-test puanları kontrol edilerek sosyal kaygı son-test puanları açısından anlamlı fark olup olmadığını test etmek için ANCOVA yapılmıştır (bkz. Tablo 4).

Tablo 4'te sunulan ANCOVA sonuçlarına göre, deney grubu katılımcılarının ortalama kaygı son-test puanları ($X=20.88$), kontrol grubundaki katılımcıların ortalama kaygı son-test puanlarından ($X=27.22$) anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($F(1,17)=6.297$, $p=.024$, $\eta^2=.353$). Ayrıca, deney grubunun ortalama kaçınma son-test puanları ($X=19.66$), kontrol grubunun ortalama kaçınma son-test puanlarından ($X=26.22$) anlamlı derecede düşük çıkmıştır ($F(1,17)=8.089$, $p=.012$, $\eta^2=.350$).

Deney ve kontrol gruplarının öz-şefkat ve otomatik düşünceler son-test puanlarının ortalamaları arasındaki farkı test etmek için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır (bkz. Tablo 5).

Son-test sonuçlarına göre, deney grubunun öz-şefkat düzeylerinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı artış bulunmuştur (Cohen's $d=1.387$, $p=.010$). Buna karşılık, otomatik düşünceler açısından gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p=.226$). Bu sonuçlar, müdahalenin öz-şefkati artırmada etkili olduğunu, ancak otomatik düşünceler üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ve otomatik düşünceleri azaltmak ve öz-şefkati arttırmak için öz-şefkat teknikleriyle birleştirilmiş olan bir çevrimiçi bilişsel davranışçı terapi (BDT) grup programının etkinliğini incelemiştir. Bulgular, sosyal kaygının kaygı ve kaçınma alt boyutlarında azalma olacağını öngören ilk hipotezi desteklemiştir. Programı tamamlayan deney grubu katılımcılarının kaygı ve kaçınma düzeylerinde anlamlı ve büyük etki büyüklükleri ile azalma görülmüştür. Bu azalma üç aylık izleme süresince korunmuş

ve müdahalenin uzun vadeli etkili olduğunu göstermiştir. Buna karşılık, kontrol grubunda sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Bulgular, BDT temelli psiko-eğitim programlarının sosyal kaygıyı azaltabildiğini (Dryman ve ark., 2017; Nowakowski ve ark., 2016) ve öz-şefkat odaklı müdahalelerin de sosyal kaygının tedavisinde etkili olduğunu göstermektedir (Gill ve ark., 2018). Yüz yüze ve çevrim içi BDT müdahalelerinin, sosyal kaygı semptomlarını azaltmada benzer düzeyde etkili olduğu daha önce de rapor edilmiştir (Dryman ve ark., 2017).

Deney grubunda sosyal kaygı puanlarının azalmasında etkili olmuş olabilecek faktörlerden biri, programın BDT tekniklerini öz-şefkatle birleştirecek şekilde tasarlanması olabilir. Bu birleştirme, katılımcıların düşünce ve duygularıyla daha bağışlayıcı, yargısız bir şekilde ilişki kurmasına olanak tanımış ve sosyal kaygıyı sürdüren olumsuz otomatik düşüncelerin azalmasını sağlamış olabilir. Önceki çalışmalar, öz-şefkatin sosyal kaygıyı azaltmada ve duygu düzenlemeyi sağlamada değerli bir araç olabileceğini ileri sürmektedir (Pauley ve McPherson, 2010).

Araştırmada ikinci hipotez de desteklenmiştir; deney grubunda otomatik düşüncelerde anlamlı bir azalma görülmüş ve bu azalma izleme ölçümlerinde de korunmuştur. Kontrol grubunda ise anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Bu sonuçlar, öz-şefkat ile birleştirilmiş BDT programının katılımcılara otomatik düşüncelerini fark etme ve bunları sorgulama için araçlar sunduğunu göstermektedir. Negatif otomatik düşüncelere öz-şefkatli alternatiflerin dahil edilmesi, bu olumlu sonuçlarda kilit bir rol oynamış olabilir. Önceki araştırmalar da öz-şefkatin olumsuz düşünceleri azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir (Arimitsu ve Hofmann, 2015).

Çalışmanın üçüncü bulgusu, deney grubundaki öz-şefkat düzeylerinin artmış olmasıdır. Deney ve kontrol gruplarının son-test karşılaştırmaları, öz-şefkat açısından deney grubu lehine anlamlı fark göstermiştir. Programın içeriği göz önüne alındığında, BDT'ye öz-şefkat

egzersizlerinin dahil edilmesi bu artışa katkı sağlamış olabilir. Önceki araştırmalar, öz-şefkat temelli müdahalelerin sosyal kaygı ve depresyon semptomlarını azaltabildiğini (Wilson ve ark., 2019), BDT temelli grup terapilerinin öz-şefkati artırdığını ortaya koymaktadır (Hamedani ve ark., 2023). Dolayısıyla, yüksek düzeyde öz-şefkat sosyal kaygıyı azaltmada bir araç işlevi görebilir (Candea ve Szentagotai-Tatar, 2018) ve sosyal kaygıyı hafifletici düzenleyici bir rol oynayabilir. Bu çalışmanın bulguları da, öz-şefkati geliştirip olumsuz düşünceleri azaltarak kaygı semptomlarının şiddetinin düşürülebileceğine ilişkin bulgulara (Arimitsu ve Hofmann, 2015) ek kanıt sağlamaktadır.

SONUÇ

Bu çalışmanın bulguları, öz-şefkat ile birleştirilmiş altı oturumluk çevrim içi BDT programının sosyal kaygıyı ve otomatik düşünceleri azaltmada ve öz-şefkati artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, örneklem büyüklüğünün küçük olması (18 katılımcı) daha geniş bir popülasyondaki farklılıkları tam olarak yansıtmayabilir. Post-hoc güç analizleri, anlamlı etkilerin saptanması için yeterli istatistiksel gücün olduğunu göstermiştir; ancak daha geniş bir örneklem, sonuçların genellenebilirliği artıracaktır. İkinci olarak, bu çalışmada izleme süresi görece kısadır (üç ay). Daha uzun süreli izleme, müdahalenin kalıcı etkileri hakkında daha fazla bilgi sunacaktır. Bu sınırlılıklara rağmen, bulgular, bilişsel davranışçı terapi teknikleri ile öz-şefkat egzersizlerini bir araya getirerek oluşturulan çevrim içi grup müdahalelerinin, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ve otomatik düşünceleri azaltma, öz-şefkati artırmak amacıyla kullanılabileceğini göstermiştir.

Ekler

Oturum 1: Tanışma, Amaçlar ve Kurallar

Grup süreci hakkında katılımcılara bilgi verildi.

Grup kuralları belirlendi.

Katılımcılar grup sürecine ilişkin beklentilerini ve kişisel amaçlarını ifade etti.

BDT, sosyal kaygı ve öz-şefkat kavramları, 4D döngüsü üzerinden katılımcılara açıklandı.

Etkinlikler: “Tanışma ve ısınma etkinliği” ve “Geliştirmek istediğim özellikler.”

Oturum 2: Otomatik Düşünceler ve Öz-Şefkat

Otomatik düşünceler ve öz-şefkat kavramları katılımcılara açıklandı.

Grup lideri sosyal kaygı formülasyonunu anlattı.

Negatif düşüncelere karşı şefkatli alternatifler üretme süreci katılımcılara aktarıldı.

Etkinlikler: “Düşüncelerin dışsallaştırılması ve şefkatli alternatif oluşturma” ve “Nefes egzersizi”

Ev Ödevi: “Düşünce kayıt egzersizi.”

Oturum 3: Kaçınma ve Güvenlik Davranışları

Kaçınma, kaçış ve güvenlik davranışları hakkında bilgi verildi.

Katılımcılara bu davranışlara ilişkin deneyimleri soruldu ve ortak deneyimler yazıldı.

Kaçınma ile şefkatli yüzleşme deneyimi açıklanarak, karşılaştırıldı.

Etkinlikler: “Benim şefkatli güçlerim” ve “Öz-şefkat meditasyonu.”

Oturum 4: Şefkatli İletişim

Şefkatli iletişimin, kişilerarası etkileşimleri geliştirmedeki önemi vurgulandı.

Katılımcılar, sosyal kaygıyı azaltmada ve başkalarıyla ilişkileri geliştirmede etkili olabilecek empati ve kabul becerilerini öğrendi.

Şefkatli iletişim kavramı açıklanırken Johari Penceresi hakkında bilgi verildi.

Oturum içi ve oturum dışı deneyler tasarlandı.

Etkinlikler: “Tipik ve şefkatli iletişim”, “Şefkatli iletişimde öz-farkındalık” ve “Şefkatli nefes egzersizi.”

Ev Ödevi: “Şefkatli iletişim uygulaması.”

Oturum 5: Güvengenlik

Bu oturum, şefkatli iletişim üzerine devam niteliğindeydi.

Kişilerarası iletişimde güvengenlik kavramı tanıtıldı.

Kişilerarası ilişkilerde güvengenlik hakları açıklanırken ABC modeli bir güvengenlik çerçevesi olarak sunuldu.

İletişimde duyguların rolü hakkında bilgi verildi.

Etkinlikler: “Benim saldırgan ve şefkatli tepkilerim” ve “Kısa bir meditasyon uygulaması.”

Oturum 6: Şefkatli Bir Sonlandırma

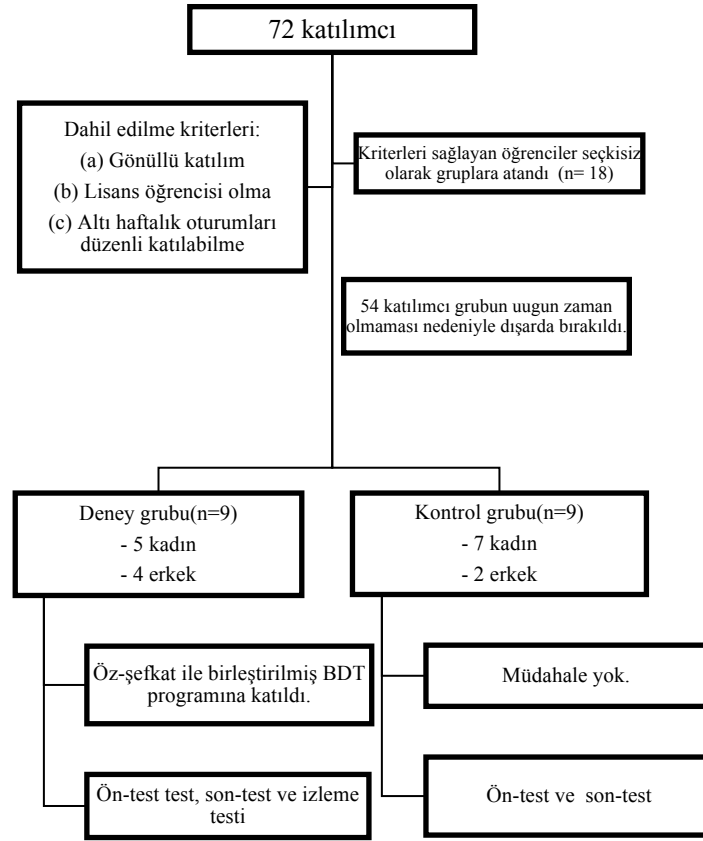
Tüm grup süreci değerlendirildi.

Katılımcılar, grup sürecine ilişkin kişisel amaç ve beklentilerini yeniden gözden geçirdi ve ilerlemelerini değerlendirdi:

“Programda ne öğrendim?”

Katılımcılar, grup sürecine ilişkin duygu ve düşüncelerini ifade etti: “Bu psikoeğitim süreci sana hangi nesne veya canlı varlığı çağırıyor?”

Etkinlikler: “Ben neydim, ne oldum?” ve “Öz-şefkat meditasyonu.”



Figür 1. Çalışmanın akış şeması

Tablo 1. Grupların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

<i>Ölçüm</i>		<i>n</i>	<i>Deney</i>		<i>Kontrol</i>	
			<i>Ortalama</i>	<i>SS</i>	<i>Ortalama</i>	<i>SS</i>
Ön-test	Kaygı	9	40.11	11.90	24.00	9.00
	Kaçınma	9	36.56	11.14	24.56	10.51
	Otomatik Düşünceler	9	99.67	40.87	77.89	23.48
	Öz-Şefkat	9	27.00	10.07	27.11	4.34
Son-test	Kaygı	9	20.89	11.45	27.22	10.16
	Kaçınma	9	19.67	9.01	26.22	9.38
	Otomatik Düşünceler	9	62.00	27.96	76.00	18.24
	Öz-Şefkat	9	35.11	6.11	27.00	5.57
İzleme	Kaygı	9	26.00	9.54		
	Kaçınma	9	23.56	10.68		
	Otomatik Düşünceler	9	60.78	27.06		
	Öz-Şefkat	9	34.22	6.418		

Tablo 2. Deney Grubunun Puanları Arasındaki Farklılıklar

	<i>Ölçümler</i>	<i>n</i>	<i>sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
Kaygı	Ön-test	9	2	15.452	0.001*	0.659
	Son-test	9	2			
	İzleme	9	2			
Kaçınma	Ön-test	9	2	13.009	0.001*	0.619
	Son-test	9	2			
	İzleme	9	2			
Otomatik Düşünceler	Ön-test	9	2	9.779	0.002*	0.550
	Son-test	9	2			
	İzleme	9	2			
Öz-Şefkat	Ön-test	9	2	3.642	0.050	0.313
	Son-test	9	2			
	İzleme	9	2			

*p<0.05

Tablo 3. Deney Grubunun Ön-Test ve Son-Test Puanları Arasındaki Farklar

	<i>n</i>	<i>Ortalama farkı</i>	<i>SH</i>	<i>t</i>	<i>p_{bonf}</i>	η^2
Kaygı	9	19.222	3.582	5.366	0.001*	0.783
Kaçınma	9	16.889	3.468	4.870	0.001*	0.748
Otomatik Düşünceler	9	37.667	9.998	3.767	0.005*	0.639
Öz-Şefkat	9	8.111	2.761	-2.938	0.019*	0.519

*p<0.025

Tablo 4. Kaygı ve Kaçınma Puanları için ANCOVA Sonuçları

<i>Post-test</i>	<i>Kare ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	η^2
Kaygı	585.998	6.297	1	0.024*	0.296
Kaçınma	502.003	8.089	1	0.012*	0.350

p<0.001*

Tablo 5. Grupların Öz-Şefkat ve Otomatik Düşünceler Son-Test Puanları Arasındaki Farklara İlişkin Sonuçlar

	<i>n</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d</i>
Öz-Şefkat	9	2.943	16	0.010*	1.387
Otomatik Düşünceler	9	-1.258	16	0.226	-0.593

*p<0.05