



## Ergenlerde Utangaçlığa Bütünleştirici Grupla Psikolojik Danışma Müdahale Programı: Pozitif ve Patoloji Odaklı (Çift-Faktör Modeli) Müdahalelerin Birleştirilmesi

Ali Eryılmaz <sup>1</sup>, Fatma Altınsoy <sup>2</sup>

### Öz

Bu çalışma, bütünleştirici grupla psikolojik danışma müdahale programının utangaçlık üzerindeki etkililiğini incelemektedir. Çalışma, 14-16 yaş aralığında bulunan orta öğretim öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Çalışma nicel ve nitel yöntemin bir arada kullanıldığı iç-içe karma yöntemler deseninde yürütülmüş olup utangaçlığa müdahale programı 90'ar dakikalık toplam 11 oturumu kapsamaktadır. Programın etkililiğini ölçmek amacıyla Utangaçlık Ölçeği kullanılmış, bunun yanı sıra program nitel açıdan da değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde tekrarlı ölçümlerde varyans analizi (ANOVA) ve Mann Whitney U Testinden yararlanılmıştır. Çalışma bulgularına göre ergenler sadece utangaçlığın üstesinden gelmekle kalmayıp aynı zamanda kendilik algısında ve yaşama katılım alanlarında olumlu değişimler de elde etmişlerdir. Çalışma, ergenlerin utangaçlıklarına müdahalede geliştirilen programın etkili olduğunu göstermektedir.

### Anahtar Kelimeler

Utangaçlık  
Bütünleştirici müdahale programı  
Pozitif odaklı müdahale  
Patoloji odaklı müdahale  
Çift faktör modeli

### Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 10.10.2018  
Kabul Tarihi: 04.02.2021  
Elektronik Yayın Tarihi: 08.03.2021

DOI: 10.15390/EB.2021.8226

### Giriş

Utangaçlık, toplumsal etkileşim sürecinde bireylerin endişe, gerginlik ya da yetersizlik hissetmeleridir (Cheek ve Watson, 1989). Utangaçlığın, toplumsal etkileşimden geri çekilme, sakinlik ve etkileşim kurmakta zorluk yaşama gibi davranışsal; bireyin kendisiyle aşırı bir şekilde meşgul olması ve sözel etkileşim becerisinin olmadığını düşünmesi gibi bilişsel; kaygı, tedirginlik, gerginlik gibi duygusal öğeleri bulunmaktadır (Crozier, 2001; Cheek ve Buss, 1981; Pilkonis, 1977). Utangaç bireyler, özellikle yeni toplumsal durumlarda kaygılanırlar, başkalarına karşı sinirli olurlar, insanlarla etkileşime, iletişime geçmekte ve onlarla yakınlık kurmakta sorun yaşarlar (Crozier, 2000; Zimbardo, 1977). Buna göre özellikle de ergenlik döneminde kimlik ve benlik gelişimi bakımından kişilerarası etkileşimin niteliği kritik bir öneme sahiptir. Utangaç ergenlerin bu dönemde insanlarla bir araya gelme ve yeni arkadaşlıklar edinme ile ilgili problem yaşadıkları, bunun da depresyona neden olabileceği belirtilir (Lawrence ve Bennett, 1992). Ayrıca utangaç ergenlerin utangaç olmayan akranlarına kıyasla daha yalnız oldukları (Bowker, Santo ve Adams, 2019); akranlarla etkileşimde olumsuz öz yeterlilik algısı ve dışlanma korkusu yaşadıkları (Zhang ve Eggum-Wilkens, 2018) ve bu durumun depresyonu tetiklediği (Murberg, 2009) rapor edilmektedir. Bu bilgiler, ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkilerinin

<sup>1</sup> Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye, [erali76@hotmail.com](mailto:erali76@hotmail.com)

<sup>2</sup> Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye, [fatmaaltinsoy.26@gmail.com](mailto:fatmaaltinsoy.26@gmail.com)

önemini vurgulaması yanında, utangaçlığın ilişkilerin niteliğini zedeleyen patolojik boyutlara ulaşması durumunda yol açacağı olası zararlara dikkat çekmektedir.

Çalışmalar, utangaçlığın düşük düzeyde sosyal destekle ilişkili olduğunu göstermiştir (Sarason, Sarason ve Pierce, 1990). Bu bilgi, sosyal desteğin derinden hissedildiği okul ortamının önemine işaret eder. Okul ortamı, akranlar ve diğer okul paydaşları aracılığıyla destekleyici toplumsal etkileşimlere olanak tanır (Ystgaard, 1997). Çalışmalar, akran desteğinin artmasına paralel olarak bireylerin utangaçlık düzeylerinin de azaldığını göstermiştir (Murberg, 2009). Akranların yanı sıra öğretmenler de öğrencilere model olarak, onları kabul ederek ve onların değerli olduklarını göstererek utangaç ergenlere yardımcı olmaktadır (Bell, 2006; Siu-Kau, 1995).

Utangaçlığa müdahale çalışmaları incelendiğinde konunun daha çok sosyal fobi bağlamında ele alındığı görülür (Fitzgerald, Rawdon ve Dooley, 2016; Olivares-Olivares, Ortiz-González ve Olivares, 2019; Saradha, 2020). Sosyal fobiye müdahalede, bilişsel- davranışçı yaklaşımla çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımla utangaçlığa; maruz bırakma, ev ödevleri verme, danışanların kendilerine ve başkalarına yönelik bilişsel çarpıtmalarını düzenleme ve sosyal beceri geliştirme gibi tekniklerle müdahale edilmektedir (Taylor, 1996). Literatürde, ergenler üzerinde sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik; Çocuklar için Sosyal Etkinlik Terapisi (Beidel, Turner ve Morris, 2000), Ergenler için Grupla Bilişsel Davranışçı Terapi (Albano ve Barlow, 1996) ve Ebeveyn Katılımlı Bilişsel Davranışçı Terapi (Spence, Donovan, ve Brechman-Toussaint, 2000) gibi müdahale programlarının hazırlandığı ve uygulandığı görülmektedir. Sosyal fobiye benzer olarak utangaçlığa müdahalede de; maruz bırakma, sosyal beceri eğitimi, sistematik duyarsızlaştırma, çarpıtılmış düşüncelerin düzenlenmesi gibi teknikler uygulanmaktadır (Greco ve Morris, 2001; Jupp ve Griffiths, 1990; Lowenstein, 1983).

Literatürdeki çalışmaların içeriği incelendiğinde bu çalışmaların (Albano ve Barlow, 1996; Beidel vd., 2000; Greco ve Morris, 2001; Jupp ve Griffiths, 1990; Lowenstein, 1983; Spence vd., 2000) daha çok utangaç bireylerde ortaya çıkan olumsuz duyguları, düşünceleri ve davranışları ortadan kaldırmaya yönelik oldukları fark edilir. Bir başka deyişle anılan çalışmalar, patolojileri ortadan kaldırmayı hedefleyen patoloji odaklı çalışmalar olarak değerlendirilebilir. Patolojik yaklaşıma ek olarak, bireylerin olumlu duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını artırmayı amaçlayan pozitif müdahale çalışmaları da literatürde yer almaktadır. Lyubomirsky'e göre (2008) pozitif müdahaleler, bireylerde olumlu duygular, düşünceler ve davranışlar ortaya çıkaran müdahalelerdir. Pozitif müdahalelerde çeşitli aktiviteler aracılığı ile bireylerin daha güçlü olmalarına ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olunmaktadır (Layout, Chancellor, Lyubomirsky, Wang ve Doraiswamy, 2011). Pozitif psikoloji çalışmaları, içerisinde pozitif müdahaleleri barındırmaktadır (Eryılmaz, 2014). Özellikle okul ortamlarında pozitif müdahalelerin kullanılmasının önemi üzerinde durulmaktadır (Akın-Little ve Little, 2004; Chafouleas ve Bray, 2004; Reschly ve Ysseldyke, 1999). Ancak, literatürde salt patoloji ve salt pozitif odaklı çalışmalar olmasına karşın ergenlerin utangaçlıklarına müdahalede pozitif ve patoloji odaklı çalışmaları bütünleştiren müdahale çalışmalarına rastlanılmamıştır. Utangaçlıkla ilgili çalışmalar, bu bireylerin toplumsal ilişkilerden uzak durarak yalnızlık yaşadıklarını göstermiştir (Mounts, Valentiner, Anderson ve Boswell, 2006). Ayrıca utangaç bireylerin aşırı bir şekilde kendi içlerine yöneldikleri ve olumsuz duygu ve düşüncelerine odaklandıkları görülmektedir (Eryılmaz ve Altınsoy, 2017). Yaşadıkları öfke, utangaçlık ve korku gibi duyguların etkisiyle bu bireylerde içe yönelme durumu gerçekleşmektedir (Henderson, Gilbert ve Zimbardo, 2014). Utangaçlık duygularını uzun süreli deneyimlemiş olmaları bu bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerinde önemli bir engel olarak görülmektedir. Bu durumun doğal bir sonucu olarak utangaç bireyler, mutsuz olmaktadır. Seligman'a göre (2002), mutlu yaşamın önemli öğelerinden biri katılımlı yaşamdır. Utangaçlık, bireylerin katılımlı bir yaşam sürdürmelerine de manidir. Utangaç bireylerin sadece utangaçlık problemlerinden kurtulmaya değil aynı zamanda nasıl katılımlı bir yaşam sürdüreceklerini öğrenmeye de ihtiyaçları vardır. Pozitif odaklı çalışmalar, utangaç bireylerin bu yönlerini geliştirmelerinde etkili birer araç olabilir.

Utangaçlık, bireylerin öz saygı düzeylerini düşürmekle kalmamakta aynı zamanda onların yakın ilişkiler başlatmalarını ve sürdürmelerini engellemektedir (Asendorpf, 2000; Zimbardo, 1977). Utangaç ergenler yalnızlık yaşadıkları gibi arkadaş ilişkilerinden aldıkları doyum da düşüktür (Mounts vd., 2006). Utangaçlığa müdahale edilmezse, ergenlerin depresif belirtiler (Murberg, 2009); psiko-somatik şikayetler (Henriksen ve Murberg, 2009) sergileme olasılıkları da artacaktır. Ayrıca, müdahale edilmediği durumlarda utangaçlığın madde kullanımı gibi risklere yol açtığı da bilinmektedir (Page, 1989). Öte yandan utangaçlık sağlıklı kimlik geliştirmenin önünde önemli bir engel olarak değerlendirilmektedir (Hamer ve Bruch, 1994). Türkiye’de sosyal kaygı ve utangaçlıkla ilgili üniversite öğrencileri örnekleminde yürütülen ilişkisel çalışmalar olmasına karşın (Balci ve Kalkan, 2001; Kahveci ve Aydınözü, 2015; Şahin ve Gizir, 2014) özellikle ergenler üzerinde utangaçlığa müdahale çalışmalarının yapılmamış olduğu görülür. Özetle, utangaçlığın olumsuz sonuçlarından utangaç ergenleri koruma amacı güden müdahale çalışmalarına duyulan ihtiyaç ortadadır. Pozitif odaklı müdahaleler olumlu duygu, olumlu düşünce ve olumlu davranış geliştirmeye odaklanan amaçlı aktiviteler bütünüdür (Sin ve Lyubomirsky, 2009). Patoloji odaklı müdahaleler ise daha çok hastalık veya uyumsuzluklara odaklanarak bireyleri zayıf ve pasif varlıklar olarak görür (Eryılmaz, 2014). Buna göre patoloji odaklı müdahaleler bireylerin zayıflık veya hastalıklarından kurtulmaları üzerine inşa edilmişken; pozitif odaklı müdahaleler bireylerin olumlu özelliklerini geliştirmeleri ve olumlu deneyimleri inşa etmeleri üzerine temellendirilmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2010). Bu anlamda patoloji ve pozitif odaklı müdahalelerin birleştirilmesi bireyin hem yaşadığı uyumsuzluğun sağaltımını sağlar hem de onlara kapasitelerini geliştirme ve güçlü yanlarını keşfetme imkânı sunar. Nitekim ruh sağlığı, yalnızca hastalıkların veya patolojinin yokluğu durumu değil, aynı zamanda kendini kabul, yaşam doyumunu gibi olumlu göstergelerin varlığını içeren tam bir iyilik halidir (Keyes, 2003). Ruh sağlığı alanında yapılan son çalışmalarda psikopatoloji ve pozitif yapının bütünleştirildiği “çift faktörlü” bir modelin varlığı keşfedilmiştir (Greenspoon ve Saklofske, 2001; Suldo ve Shaffer, 2008). Çift faktör modeli, psikopatoloji ve pozitif bileşenlerin ruh sağlığının zıt uçları olmadığını, birbirlerinden farklı ancak tamamlayıcı yapılar olduğunu belirtir (Eklund, Dowdy, Jones ve Furlong, 2010; Petersen, Humphrey ve Qualter, 2020). Suldo, Thalji-Raitano, Kiefer ve Ferron (2016) yaptıkları çalışmada lise örnekleminin çift faktörlü yapıyı desteklediği rapor edilmiştir. Çalışmada patoloji ve pozitif göstergelerinin (öznel iyi oluş) düşük ve yüksek oluşlarına göre dört farklı öğrenci gurubu belirlenmiş olup, araştırma bulgularına göre ruh sağlığı yerinde olan ergenlerin (yüksek öznel iyi oluş düşük patoloji), klinik ruhsal hastalığı olmayan ancak düşük pozitif göstergelere sahip olan akranlarına oranla akademik, psikososyal ve fiziksel açıdan daha iyi sonuçlar bildirdikleri kaydedilmiştir. Bu bilgiler, ruh sağlığı müdahale hizmetleri değerlendirmelerinde patoloji boyutunun ve pozitif göstergelerin bütünleşik ele alınması gerektiği fikrini destekler mahiyettedir. Bu modelin okul temelli ruh sağlığı çalışmalarına dahil edilmesi birçok açıdan yarar sağlayacak olup, öğrencilerin ihtiyaçlarını daha kapsamlı belirlemesine ve yerinde olmayan uygulamaların önlenmesine (Spence ve Grant, 2007) katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak; bu çalışmanın amacı, bütünleştirici (hem pozitif ve hem de patoloji odaklı) grupta psikolojik danışma müdahale programının utangaçlık üzerindeki etkililiğinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın hipotezleri şu şekildedir:

1. Deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre son ölçüm utangaçlık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar olacaktır.
2. Deney grubundaki öğrencilerin, utangaçlık düzeyleri son test puanları ön test puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar olacaktır.
3. Deney grubundaki öğrencilerin, utangaçlık puanları son ölçüm puanları ile uygulamadan üç ay sonra alınan izleme ölçümü puanları karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olmayacaktır.

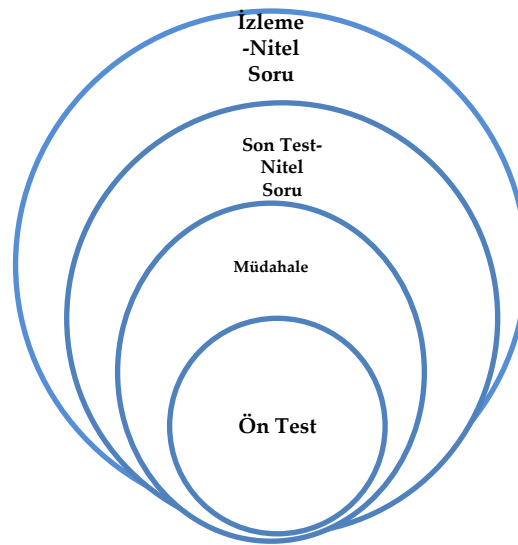
Çalışmanın nitel boyutuna dair araştırma sorusu şöyledir:

1. Ergenlerin, utangaçlığa müdahale programına yönelik deneyimleri nelerdir?
2. Ergenlerin utangaçlığa müdahale programının üç aylık süre içerisinde devam eden etkilerine yönelik deneyimleri nelerdir?

## Yöntem

### *Araştırma deseni*

Bu çalışmanın amacı, bütünlleştirici (hem pozitif ve hem de patoloji odaklı) grupla psikolojik danışma müdahale programının utangaçlık üzerindeki etkililiğinin incelenmesidir. Etkililiği incelenen program, devlet okullarında öğrenim gören 14-16 yaşlarında öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada bağımsız değişken, grupla psikolojik danışma müdahale programının utangaçlığa uygulanmasıdır. Bağımlı değişken, ergenlerin utangaçlık düzeyleridir. Araştırma, verilerin birleşik veya sıralı (nicel-nitel) olarak kullanımını içeren iç-içe karma yöntemler deseni yürütülmüştür (Creswell, 2013). İlk aşama nicel yöntemlerden ön-test, son-test ve takip testini içeren deney ve kontrol gruplu deneysel desende yürütülmüştür. Ayrıca bu süreçte grupla psikolojik danışma programının etkililiği nitel yöntemle üyelerden alınan geri bildirimlerle de incelenmiş olup çalışmada iç-içe karma yöntemler deseni "NİC (nit)" şeklinde gerçekleştirilmiştir. Utangaçlığa müdahale programı 90'ar dakikalık toplam 11 oturumda yürütülmüş, programın etkililiğini değerlendirmek amacıyla Utangaçlık Ölçeği kullanılmıştır. Şekil 1'de araştırma desenine ilişkin işlem basamakları sunulmuştur.



Şekil 1. İç-içe Karma Yöntemler Deseni [NİC (nit)] İşlem Basamakları

### *Verilerin analizi*

Verilerin analizinde tekrarlı ölçümlerde varyans analizi (ANOVA) ve Mann Whitney U Testinden yararlanılmıştır. Bunların yanında, deney gurubundaki yedi katılımcıdan nitel veriler alınmıştır. Bu aşamada araştırmacı tarafından okul rehberlik servisi aracılığıyla son test sonrasında nitel veriler toplanmıştır. Ayrıca izleme oturumu sonrasında da gönüllülere bir açık uçlu soru yöneltilmiştir. Veriler hazırlanan görüşme formu aracılığı ile katılımcılardan toplanmıştır. Nitel veriler transkript edilmiş ve analizinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Buna göre çalışmanın amacı doğrultusunda, son test sonrasında katılımcılara aşağıdaki sorular yöneltilmiştir:

- Utangaçlığınızı yenmede, programın olumlu ya da olumsuz etkileri nelerdir?
- Program faydasız oldu ise nedenleri nelerdir?

İzleme çalışmasında katılımcılara açık uçlu bir soru yöneltilmiştir. Bu soru:

- Programın uygulamasından sonra üç aylık süre içerisinde programın devam eden etkileri (olumlu-olumsuz) neler oldu?

### **Çalışma grubu**

*Deney grubu:* Deney grubundaki katılımcılar bir kamu lisesinde öğrenim gören 1 erkek 6 kadın toplamda 7 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 15-16, yaş ortalaması 15.42 ve standart sapması ise 0.53'dir. Deney grubunda yer alan ergenlerden 5'i 10. sınıf; 2'si ise 11. sınıf öğrencisidir.

*Kontrol grubu.* Kontrol grubundaki katılımcılar 5'i kız ve 2'si erkek olmak üzere aynı lisede öğrenim gören 7 öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu katılımcıların yaş aralığı 14-16, yaş ortalaması 15.14, standart sapma 0.69'dur. Kontrol grubunda yer alan ergenlerden 1'i 9. sınıf, 4'ü 10. sınıf; 2'si ise 11. sınıf öğrencisidir.

### **Veri toplama araçları**

Bu çalışmada uygulanan programın etkililiğini değerlendirmek için Utangaçlık Ölçeği, Program Değerlendirme Formu ve izleme çalışması için kullanılan İzleme Değerlendirme Formu kullanılmıştır.

*Değerlendirme Formları:* Değerlendirme formları, çalışmanın nitel açıdan etkililiğini incelemek amacıyla oluşturulmuştur. Bu formlarda, çalışmaya katılan bireylerin demografik özelliklerine yönelik bilgiler yer almıştır. Ayrıca program değerlendirme formunda iki; izleme değerlendirme formunda ise bir açık uçlu soru yer almıştır.

*Utangaçlık Ölçeği:* Bu çalışmada, katılımcıların utangaçlık düzeylerini belirlemek amacıyla Cheek ve Buss tarafından (1981) geliştirilen ve Güngör tarafından (2001) Türkçe'ye uyarlanan 'Utangaçlık Ölçeği' kullanılmıştır. Ölçek 20 maddelik 5'li Likert tipindedir (Güngör, 2001). Ölçekten alınacak en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği katılımcının kendini utangaç olarak algıladığını göstermektedir. Ölçek için test tekrar yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayısı 0.83 ve iç tutarlılığını saptamak amacıyla hesaplanan iç tutarlık katsayısı ise 0.91 olarak bulunmuştur (Güngör, 2001). Ölçek, ergen örneklemeden yetişkin örnekleme kadar geniş bir yaş grubuna uygulanabilmektedir (Gökçe, 2002). Mevcut çalışmada iç tutarlık katsayısının 0.88 olduğu görülmüştür.

### **İşlem**

Çalışmada, grup sürecinin planlanması ve oluşturulması aşamalar halinde gerçekleştirilmiştir (Kağnıcı, 2012). Öncelikle katılımcıların belirlenmesi için ihtiyaç analizi yapılmıştır. Bu amaçla, Marmara Bölgesinin doğusunda bulunan bir ilçenin devlet lisesinde okul rehberlik servisine başvuran öğrenci-veli taleplerinden ve okul psikolojik danışmanının gözlemlerinden yola çıkılarak 9, 10 ve 11. sınıflarda öğrenim gören 254 öğrenciye gönüllülük ilkesine göre Utangaçlık Ölçeği uygulanmıştır. Değerlendirme sonrasında utangaçlık puanı yüksek olan (utangaçlık puanları, ortalamasının bir standart sapma üzerinde olan öğrenciler) öğrencilerle okul rehberlik servisi aracılığıyla bireysel görüşme yapılmıştır. Gönüllülük ilkesine dayalı yapılan ön görüşmede öğrencilere grupla psikolojik danışmaya ilişkin süre, süreç ve gizlilik hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca öğrencilerin velilerine de grupla psikolojik danışma süreci hakkında (süre, süreç, gizlilik ilkesi vb.) bilgilendirme yapılmıştır. Daha sonra çalışmaya gönüllü olan öğrencilerden ve velilerden "*bilgilendirilmiş onam*" ve "*veli izin beyanı*" alınmıştır. Araştırmanın gerçekleştirildiği okul grupla psikolojik danışma süreci hakkında bilgilendirilmiş ve kurumsal izinler alınmıştır. Dolayısıyla çalışmada, etik ilkeler ve yasal süreçler göz önünde bulundurulmuş ve katılımcıların gizliliği korunmuştur. Yapılan ön görüşme sonrasında araştırmaya 14 öğrenci gönüllü olarak katılmayı istemiştir. Bu gönüllü öğrenciler kura yöntemi ile seçkisiz olarak iki gruba atanmıştır. Daha sonra bu iki grup yine kura yöntemi ile seçkisiz olarak deney grubu ve kontrol grubu olarak atanmıştır. Bu şekilde yapılan atama sonucunda (seçim kriterleri olan bu işlemler) her bir grupta (deney ve kontrol) 7 gönüllünün bulunması sağlanmaya çalışılmıştır. Grupla psikolojik danışma en az üç kişinin bulunduğu etkileşimsel bir sistemdir (Koydemir, 2012). Yalom'a (1995) göre ideal grup üyesi sayısı 7-8 olmakla birlikte kabul edilebilir oran 5-10 katılımcı olması yönündedir. Bu açıklamalar ışığında mevcut çalışmada gönüllü yedi katılımcı grup süreci için yeterli görülmüştür.

Son olarak gurup oturumları araştırmanın gerçekleştirildiği kurumun grupla psikolojik danışma odasında ve ders saatleri dışında (haftada bir ve 90 dakika) gerçekleştirilmiştir. Deneysel çalışmanın iç geçerliliği (Creswell, 2013) kapsamında, deney ve kontrol grubunun iletişimini en aza



indirmek için “yapılama becerisi ve gizlilik ilkesi” çerçevesinde grup sürecinin sınırları netleştirilmiş ayrıca deney ve kontrol gurubundaki üyeler farklı şubelerden seçilerek deneysel işlem sonucuna etki etmemesine özen gösterilmiştir.

Deney grubunun utangaçlık seviyelerindeki değişimi anlamak için katılımcıların utangaçlık puanları incelenmiştir. Puanların ortalaması ortalamanın altında kalan bireyler ve puan aralıkları test koşullarına (ön test, son test ve izleme) göre deney gurubundaki her birey için incelenmiştir. Ölçümlere ait betimsel istatistikler Tablo 1'de gösterilmektedir.

**Tablo 1.** Deney Grubundaki Bireylere Ait Betimsel İstatistikler

Ölçekler	Değişkenler: Ortalama, bireylerin sayısı, ortalama ranj								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Utangaçlık	75.5	4	70-82	37.14	4	27-51	37.57	4	28-52

Not: 1. Ön test ortalamaları; 2. Ön testte ortalamanın alındığı birey sayısı; 3. Ön test puan aralıkları; 4. Son test ortalamaları; 5. Son testte ortalamanın alındığı birey sayısı; 6. Son test puan aralıkları; 7. İzleme ortalamaları; 8. İzlemede ortalamanın alındığı birey sayısı; 9. İzleme puan aralıkları

**Programın yapısı ve içeriği:** Bu çalışmada geliştirilen ve uygulanan Grupla Psikolojik Danışma Programı gelişim odaklı bir grup danışma programıdır. Öncelikle, bu çalışmada geliştirilen müdahale programı, grupla psikolojik danışma uygulaması şeklinde gerçekleştirilmiştir. Çünkü yapılan çalışmalar, utangaçlığın düşük düzeyde sosyal destekle ilişkili olduğunu göstermiştir (Sarason vd., 1990). Okul ortamı, destekleyici toplumsal etkileşimlere de olanak tanımaktadır (Ystgaard, 1997). Çalışmalar, akran desteğinin artmasına paralel olarak bireylerin utangaçlık düzeylerinin azaldığını göstermiştir (Murberg, 2009). Akranların yanında öğretmenler de öğrencilere model olarak, onları kabul ederek ve onların değerli olduklarını göstererek ergenlere yardımcı olmaktadır (Bell, 2006; Siu-Kau, 1995). Utangaç bireylerin eğitsel ve kişisel-sosyal psikolojik danışmanlık ve rehberlik almalarına ihtiyaç vardır (D'Souza, Urs ve Jayaraju, 2008). Ayrıca, utangaçlığa müdahale çalışmalarında, grup temelli çalışmaların yapılması önerilmektedir (Alden ve Cappe, 1986; Kelly ve Keaten, 1992; Martin ve Thomas, 2000).

İkinci olarak; çalışmanın ana çerçevesi çift faktör modeline dayandırılmıştır. Bu model ruh sağlığı değerlendirmelerinde psikopatolojinin yanında pozitif göstergelerin de içerilmesini önermektedir (Greenspoon ve Saklofske, 2001; Eklund vd., 2010; Suldo ve Shaffer, 2008). Modelde psikopatoloji ve pozitif bileşenler; ruh sağlığının zıt uçlarından ziyade farklı ancak birbirlerini tamamlayan bileşenler olarak görülmektedir (Petersen vd., 2020). Yapılan çalışmalar ergen örneklerinde de bu modeli desteklemektedir (Suldo ve Shaffer, 2008; Suldo vd., 2016).

Üçüncü olarak bu çalışmada etkililiği incelenen programın teorik yapısı Bilişsel Davranışçı Terapi 'ye (Beck, 2005), Pozitif Psikoterapi 'ye (Eryılmaz, 2020; Peseschian, 2002, 2012), Pozitif Psikoloji 'ye (Lyubomirsky, 2008; Seligman, 2002), literatürdeki patolojik odaklı çalışmalara (Albano ve Barlow, 1996; Beidel vd., 2000; Greco ve Morris, 2001; Jupp ve Griffiths, 1990; Lowenstein, 1983; Spence vd., 2000) ve pozitif müdahale çalışmalarına (Buss, 2000; Eryılmaz, 2014, 2015; Fordyce, 1983; Hefferon ve Boniwell, 2010; Myers ve Diener, 1995; Tkach ve Lyubomirsky, 2006) dayandırılarak oluşturulmuştur. Literatür temelinde seçilen pozitif müdahale aktiviteleri gerek akran danışmanlığında (Eryılmaz, 2015) gerekse bireysel danışmada (Eryılmaz, 2014) etkili bulunmuştur. Bu aktiviteler; “Bugün beni mutlu eden üç olay etkinliği”, “Akış listem”, “Geçmişte beni mutlu eden beş olay etkinliği”, “Sorun dinleme ve iltifat etkinliği”, “Minnettarlık etkinliği”, “İyimserlik etkinliği”, “Kendime ilişkin olumlu algım etkinliği”, “Hayatımda bana destek olanlar”, “Mesafe koyma etkinliği”, “Selamlaşma ve yardım etkinliği”, “Mutluluk nedenlerim etkinliği”, “Gelecekteki amaçlarım etkinliği” ve “Şükür nedenlerim etkinliği” olarak sıralanabilir. Pozitif müdahalede kullanılan etkinliklerin bazıları, katılımcılara ödev olarak verilmiştir; bazıları ise grup sürecinde etkileşimsel olarak ele alınmıştır. Buna göre etkililiği incelenen programın yapısı, patoloji ve pozitif odaklı müdahalelerin bütünleştirilmesinden oluşmaktadır.

**Tablo 2.** Programın İçeriği

Oturumlar	Patolojik müdahale (Programın odağı)	Pozitif müdahale (Programın odağı)
Birinci	İlişki kurma Psikolojik danışma sürecinin hedefleri	Ev ödevi: Akış listem
İkinci	Utangaçlık öyküm	Bugün beni mutlu eden üç olay Günlük tutma
Üçüncü	Utangaçlığımı analiz ediyorum: Utangaçlığın bilişsel, davranışsal ve duygusal açıdan utangaç biri olarak kedimi tanıma.	Geçmişte mutlu eden beş olay Ev ödevi: Sorun dinleme ve iltifat etme
Dördüncü	Utangaçlık belirtilerim	Minnattarlık etkinliği
Beşinci	Utangaçlık sebeplerim	Kendime ilişkin olumlu algım
Altıncı	Utangaçlıkla ilgili bilişsel çarpıtmaları ayırt etme	Yaşamımda bana destek olanlar
Yedinci	Utangaçlığımın ilgili bilişsel çarpıtmalarını değiştiriyorum	Mesafe koyma Ev ödevi: Yardım etme ve Selamlaşma
Sekizinci	Utangaçlık nedenlerimi değiştiriyorum, sosyal beceri kullanma	Mental kontrol Mutluluk nedenlerim
Dokuzuncu	Rol play, kendini ifade etme becerileri kullanma	Gelecekteki amaçlarım
Onuncu	Problemlerimi çözüyorum	Şükür nedenlerim
On birinci	Grupla psikolojik danışma sürecini ve programı değerlendirme	Kutlama

**Deneyisel süreç:** Programın uygulanması, ders saati dışında okulun psikolojik danışma odasında gerçekleşmiştir. Program 90 dakikalık süreler halinde ve haftada bir oturum olacak şekilde toplam 11 oturum olup uygulaması üç ay sürmüştür. Aşağıda her bir oturumun içeriği ve genel işleyişine ilişkin bilgiler sunulmuştur:

**Birinci Oturum:** Bu oturum, sürecin tanıtımı ile ilişkili olarak gerçekleştirilmiştir. Üyelere öncelikle program hakkında bilgi verilmiştir. Yapılama gerçekleştirilmiştir. Grup kuralları oluşturulmuş, etik ilkeler üzerinde durulmuştur. Süre, süreç ve oturum amaçları üzerinde konuşulmuştur. Üyelerin programdan beklentileri ele alınmıştır. Üyelerin programa katılma amaçları belirlenmiştir. Katılımcıların birbirleri ile tanışması ve grup sürecine alışmaları için ısınma çalışmaları yapılmıştır.

**İkinci oturum:** Bu oturumda ergenlerden utangaçlık öyküleri alınarak farkındalık kazanmaları amaçlanmıştır. Grup sürecine, önceki oturumun özeti ile başlanılmıştır. Bu amaçla kendilerini utangaç-çekiğin hissettikleri en son durum ve olayın ne olduğunu söylemeleri istenmiştir. Her bir üyeden en son yaşadıkları utangaçlık hikayelerini anlatmaları istenmiş sonrasında diğer üyelerle benzer ve farklı yaşantılarının neler olduğu ele alınmıştır. Üyelerden ikişerli eş olmaları istenerek her üyeden diğer üyenin en son yaşadığı utangaçlık olayını 5N-1K sorularına göre (neden, nasıl, nerede, ne zaman ve kim) analiz etmeleri istenmiştir. Paylaşımlardan sonra “Bugün Beni Mutlu Eden Üç Olay Etkinliği” uygulanmıştır. Her gün bu etkinliği uygulamaları için grup üyelerine günlük verilmiştir. Devamında akış listeleri sıralatılarak üyelerin tercih ettiği ilk dört etkinlik belirlenmiştir. Üyelere her hafta sonu bu etkinliklerden bir tanesini yapmaları ödev olarak verilmiştir. Son olarak grup oturum süreci değerlendirilip özetlenerek grup oturumu sonlandırılmıştır.

**Üçüncü Oturum:** Bu oturumda üyelerin utangaçlığı nasıl deneyimlediklerinin ele alınması amaçlanmıştır. Grup sürecine, önceki oturumun özeti ile başlanılmıştır. Üyelerin ev ödevleri ile ilgili paylaşımları alınmıştır. Daha sonra üyelerden utangaçlığı bilişsel-duygusal ve davranışsal boyutta nasıl yaşadıklarını ifade etmeleri istenmiştir. Üyelerin deneyimlerdeki benzer olan yanlara ve farklı olan noktalara değinilmiştir. Devamında “Geçmişte Beni Mutlu Eden Beş Olay Etkinliği” uygulanarak her üyeden sırayla geçmişte onları mutlu eden beş olayı belirtmeleri istenmiştir. Üyelerin bu etkinlikteki deneyime ilişkin benzer ve farklı yaşantıları hakkında geribildirim alınarak farkındalık sağlanmaya çalışılmıştır. Üyelere sorun dinleme ve iltifat etkinliği ödev olarak verilmiştir. Son olarak grup oturum süreci değerlendirilip özetlenerek grup oturumu sonlandırılmıştır.

*Dördüncü Oturum:* Bu oturumda utangaçlığın belirtilerinin ve etkilerinin ele alınması amaçlanmıştır. Grup sürecine önceki oturumun özeti yapılarak başlanmıştır. Üyelerin ev ödevleri ile ilgili paylaşımları alındıktan sonra her üyeden utangaçlığın belirtilerini /etkilerini sıralamaları istenmiştir. Üyelerin deneyimlerindeki benzerlik ve farklılıklara değinilmiştir. Devamında “Minnettarlık Etkinliği” yapılarak minnet duydukları beş kişiden birisi için “Teşekkür Mektubu” yazmaları istenmiş, yazılan mektuplar grup içinde paylaşılmıştır. “İyimserlik Etkinliği” için örnek hikâye okunarak sonrasında bu hikâye ile ilgili neler hissettikleri ve neler düşündükleri paylaşılmıştır. Son olarak grup oturum süreci değerlendirilip özetlenerek grup oturumu sonlandırılmıştır.

*Beşinci Oturum:* Bu oturumda utangaçlığın nedenlerinin neler olduğunun ele alınması amaçlanmıştır. Grup sürecine önceki oturumun özeti yapılarak başlanmıştır. Sonrasında her üyeden utangaçlıklarının neye bağlı olduğu ile ilgili değerlendirme yapılmaları istenmiştir. Üyelerin utangaçlık nedenlerinden benzer ve farklı noktalar üzerinde durulmuştur. Devamında “Kendime İlişkin Olumlu Algım Etkinliği” yapılmıştır. Son olarak grup oturum süreci değerlendirilip özetlenerek grup oturumu sonlandırılmıştır.

*Altıncı Oturum:* Bu oturumda üyelerin utangaçlıkla ilgili bilişsel çarpıtmalarının ele alınması amaçlanmıştır. Grup sürecine önceki oturumun özeti yapılarak başlanmıştır. Sonra üyelerden ikiye eş olmaları istenerek utangaçlıkla ilgili bilişsel çarpıtmalarını bulmaları istenmiştir. Daha sonra her üyeden sırayla bilişsel çarpıtmalarına ilişkin geribildirim alınmıştır. Ayrıca üyelerin fonksiyonel olmayan inançlarını keşfetmenin onlara ne hissettirdiği ne düşündürdüğü ele alınarak farkındalık sağlanmaya çalışılmıştır. Devamında “Hayatımda Bana Destek Olanlar” etkinliği yapılmıştır. Son olarak grup oturum süreci değerlendirilip özetlenerek grup oturumu sonlandırılmıştır.

*Yedinci Oturum:* Bu oturumda üyelerin utangaçlık durumuna ilişkin bilişsel yeniden yapılandırma yapılmaları amaçlanmıştır. Sonra üyelerden ikiye eş olmaları istenerek utangaçlıkla ilgili bilişsel çarpıtmaların değiştirilmesi üzerine odaklanılmıştır. Bu amaçla her üyeden dönüt alınarak neler hissettikleri, neler düşündükleri üzerine durularak farkındalık sağlanmaya çalışılmıştır. Devamında “Mesafe Koyma” etkinliği yapılmıştır. Üyelere selamlaşma ve yardım etkinliği ödev olarak verilmiştir. Son olarak grup oturum süreci değerlendirilip özetlenerek grup oturumu sonlandırılmıştır.

*Sekizinci Oturum:* Bu oturumda üyelerin yüklemelerinin değiştirilmesi ve sosyal beceri kullanmaları amaçlanmıştır. Üyelerin ev ödevleri ile ilgili paylaşımları alındıktan sonra üyelerin utangaçlıkla ilgili yüklemelerinin değiştirilmesi üzerine odaklanılmıştır. Bu amaçla her üyeden dönüt alınarak neler hissettikleri, neler düşündükleri üzerinde durularak farkındalık sağlanmaya çalışılmıştır. Sonrasında sosyal beceri kullanma (Utangaçlığı Sebep Olan ve Engelleyen İletişim Tarzları) etkinliği uygulanmış, etkinlikle ilgili her üyeden dönüt alınarak neler hissettikleri, neler düşündükleri üzerinde tartışılarak farkındalık sağlanması amaçlanmıştır. Sürecin devamında “Mental Kontrol” ve “Mutluluk Nedenleri” etkinlikleri yapılmıştır. Son olarak grup oturum süreci değerlendirilip özetlenerek grup oturumu sonlandırılmıştır.

*Dokuzuncu Oturum:* Bu oturumda, üyelerin utangaçlıkla ilgili yaşadıkları ortamları süreçte deneyimlemeleri ve kendilerini ifade etmeleri amaçlanmıştır. Üyelerin ev ödevleri ile ilgili paylaşımları alındıktan sonra rol oynama ve kendini ifade etme becerilerine odaklanılmıştır. Bu amaçla üyelerden utangaçlık yaşadıkları bir ortamı betimlemeleri ve neler hissettiklerini paylaşmaları istenmiştir. Sonrasında her üyeden grup liderinin gözlerine bakarak utangaçlık yaşadıkları bu ortamda ifade edemedikleri duygu ve düşüncelerini belirtmeleri istenmiştir. Sonrasında her üyeden dönüt alınarak; neler hissettikleri, neler düşündükleri üzerinde durularak farkındalık sağlamak amaçlanmıştır. Sürecin devamında rol oynama tekniği ile utangaçlık yaşadıkları belirtilen ortamlarla ilgili “utangaç ben” ve “girişken ben”i oynamaları istenmiştir. Her üyeden dönüt alınarak neler hissettikleri, neler düşündükleri tartışılarak farkındalık sağlanmak amaçlanmıştır. Sürecin devamında “Gelecekteki Amaçlarım” etkinliği yapılmıştır. Son olarak grup oturum süreci değerlendirilip özetlenerek grup oturumu sonlandırılmıştır.



*Onuncu Oturum:* Bu oturumda utangaçlıkla ilgili problem çözme becerilerinin kazanılması amaçlanmıştır. Üyelerden utangaçlığa neden olan problemi çözmeleri istenmiştir. Utangaçlıkla ilgili problem çözme becerileri ve çözüm önerileri ele alınmıştır. Her üyeden dönüt alınarak neler hissettikleri, neler düşündükleri üzerinde durulmuş ve bununla farkındalık sağlanması amacı güdülmüştür. Sürecin devamında “Şükür Nedenlerim” etkinliği yapılmıştır. Son olarak grup oturum süreci değerlendirilip özetlenerek grup oturumu sonlandırılmıştır.

*On birinci Oturum:* Bu oturumda üyelerin süreci değerlendirmeleri, süreçten elde ettikleri kazanımlarla ilgili farkındalık geliştirmeleri amaçlanmıştır. Üyelerin ev ödevleri ile ilgili paylaşımları alındıktan sonra üyelerden oturum sürecini değerlendirmeleri istenmiştir. Üyelerin tüm oturumlardaki deneyimlerini tekrar gözden geçirerek oturuma katılım amaçlarının ne kadarını gerçekleştirdikleri konusunda değerlendirme yapma çalışmasına geçilmiştir. Oturumlar boyunca her bir üyeden kendilerinde ve arkadaşlarında gözlemedikleri gelişimler ve değişimler konusunda geribildirim vermeleri istenmiştir. Grubun sonlandırma paylaşımlarının ardından oturum *parti* ile devam edilerek sonlandırılmıştır. Üyelerin nitel ve nicel değerlendirme formlarını doldurmaları son oturumdan iki gün sonra istenmiştir.

## Bulgular

### Betimsel İstatistik

Betimsel istatistik bulguları Tablo 3’te verilmiştir. Tablo 3’te görüldüğü gibi deney grubunun utangaçlık puanı ortalaması ön testte 75.57 iken kontrol grubunun utangaçlık puanı ise 80.28’dir. Deney grubunun utangaçlık puanı ortalaması son testte 34.00 iken kontrol grubunun utangaçlık puanı ise 78.00’dir. Deney grubunun utangaçlık puanı ortalaması izleme testinde 37.57 iken kontrol grubunun utangaçlık puanı ise 73.85’dir.

**Tablo 3.** Betimsel İstatistik Sonuçları

Grup	Ön-Mdn	Son-Mdn	İz-Mdn	Ön-Ort	Son-Ort	İz-Ort	Ön-SS	Son-SS	İz-SS	
Utangaçlık	Deney	74.00	34.00	36.00	75.57	37.14	37.57	4.54	8.05	7.97
	Kontrol	82.00	78.00	74.00	80.28	79.14	73.85	7.47	9.68	16.32

Notlar: Ön Mdn:Ön test Medyan, Son-Mdn: Son test Medyan; İz-Md: İzleme Medyan; Ön-Ort: Ön test Ortalama; Son-Ort: Son test Ortalama; İz-Ort: İzleme Ortalama; Ön-SS: Ön test Standart Sapma; Son-SS: Son test Standart Sapma; İz-SS: İzleme Standart Sapması.

### Ön test puanlarına dayalı olarak grupların karşılaştırılması

Ön-test uygulamaları sonucunda deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılması için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Mann-Whitney U ön-test sonuçlarına göre, gruplar arası karşılaştırmada utangaçlık açısından anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $U = 14.500$ ,  $p = .209$ ;  $p > .05$ ). Bu sonuç grupların istatistiki açıdan denkleştirilmiş gruplar olduğunu göstermektedir.

### Programın etkililiğine ilişkin bulgular

*Programın etkililiği ile ilgili nicel bulgular:* Lise öğrencilerinde utangaçlık programının etkililiğine ilişkin bulgular Tablo 4’de verilmiştir.

**Tablo 4.** Programın Etkililiği İçin Ön test, Son test ve İzleme Testi Sonuçları

Test durumu	n	Mdn	z	ES(r)	
Utangaçlık programı	Ön test	7	74.00	-1.286	-
	Son test	7	34.00	-3.134**	0.802
	İzleme	7	36.00	-3.003**	0.840

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ .

Utangaçlık programının etkililiğini incelemek için repeated measures ANOVAs testi yapılmıştır. Bulgular, deney grubundaki katılımcılar için, utangaçlığın azalmasında programın belirgin bir etkisinin olduğunu göstermiştir [ $F(1.66, 9.97) = 142.75$ ;  $p < .00$ ; Etki büyüklüğü: 0.96]. Etkinin yönünü belirlemek için Post-hoc karşılaştırma yapılmıştır.

Post-hoc karşılaştırma (Bonferroni) sonuçlarına göre, deney grubundaki bireylerin ön-test puanlarının ( $\bar{X} = 75.57$ ), son-test ( $\bar{X} = 37.14$ ) ve takip testi ( $\bar{X} = 37.57$ ) puanlarına farklılaştığı bulunmuştur [ $F(1.66, 9.97) = 107.28$   $p < .01$ ]. Deney grubundaki bireylerin son-test utangaçlık puanlarının ( $M = 37.14$ ), izleme puanlarına göre ( $M = 37.57$ ) anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı da bulunmuştur. Kontrol grubu için sonuçlar incelendiğinde, utangaçlık ön-test, son-test ve takip testi puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur [ $F(1,6) = 1.235$ ;  $p > .05$ ].

*Programın etkililiği ile ilgili nitel bulgular:* Deneysel işlemin sonunda programın etkililiği nitel olarak değerlendirilmiştir. Katılımcılardan hiçbiri programın olumsuz bir yanının olduğunu belirtmemiştir. Katılımcılar tarafından program, dört boyutta olumlu olarak değerlendirilmiştir. Değerlendirmeler Tablo 5'te yer almaktadır.

**Tablo 5.** Katılımcılar Tarafından Program ait Nitel Değerlendirmeler

Temalar	Kodlar	Örnek cümleler	f
	Utangaçlığın üstesinden gelme	Utangaçlığımı yendim Çekingenlik kalmadı	7
Kendilik Algısında Değişim	Kendini ifadede artış	Kendimi rahat ifade edebiliyorum. Her ortamda daha rahat bir şekilde kendimi ifade ediyorum.	3
	Karakter güçlenmesinin artması	Kendime güvenim geldi. Cesaretim arttı.	3
Yaşama Katılımda Değişim	Hayata katılımda artış	İnsanlarla daha fazla ilişki kurmaya başladım ve samimiyet bağlarım güçlendi. Artık daha aktif bir şekilde yaşıyorum.	2

#### *İzleme çalışmasına ilişkin bulgular*

*Nitel bulgular:* Her iki grubun son test ve izleme puanlarını karşılaştırmak için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, utangaçlık açısından gruplar arasında farklılık vardır. Deney grubundaki katılımcıların utangaçlık puanlarının ( $Mdn = 36.00$ ) kontrol grubundaki bireylerin utangaçlık puanlarından daha düşük ( $Mdn = 74.00$ ) olduğu ( $U = 1,000$ ,  $p = .001$ ;  $p < 0.01$ ) bulunmuştur.

*Nitel bulgular:* İzleme aşamasında deney grubundaki katılımcılara açık uçlu bir soru yönlendirilmiştir. Katılımcıların yanıtlarının analizinde içerik analizi tekniği uygulanmıştır. Katılımcılardan 7'si de utangaçlık programının yaşamalarını pozitif yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Tablo 6'de analiz sonuçlarına göre kodlar ve temalar yer almaktadır.

**Tablo 6.** Katılımcılar Tarafından İzleme Çalışmasına ait Nitel Değerlendirmeler

Temalar	Kodlar	Örnek cümleler	f
Kendilik Algısında Değişim	Karakter güçlenmesinin artması	Daha duyarlı ve güçlü oldum Cesaretli biri oldum.	6
	Kendini ifadede artış	Kendimi toplumdayken daha rahat ifade edebiliyorum. Arkadaş ortamında daha rahat biri oldum.	4
Yaşam Katılımda Değişim	Hayata katılımda artış	Derslere daha fazla katılıyorum. Yeni ve güzel arkadaşlıklar ediniyorum Voleybola ve gitar kursuna başladım.	6
İyilik Halinde Değişim	İyimserlikte artış	Önceden en ufak bir şeye ağlayan biriymken şu an aksine olumlu düşünen biri oldum. Her şeye daha olumlu bakıyorum.	2
	Mutluluk/Öznel iyi oluşta artış	Kendimi çok daha iyi hissediyorum. Mutluluğum arttı.	2

## Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, utangaç ergenlerin utangaçlıkla başa çıkmalarına yardımcı olan grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları utangaçlığa müdahale programının gerek kısa süreli gerekse uzun süreli olarak etkili olduğunu göstermiştir. Ergenler için utangaçlık, pek çok patolojik örüntünün ortaya çıkmasında ekili bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Asendorpf, 2000; Henriksen ve Murberg, 2009; Mounts vd., 2006; Murberg, 2009; Page, 1989; Zimbardo, 1977). Bu bağlamda utangaçlığı önlemeye yönelik müdahale programlarına ihtiyaç duyulacağı açıktır. Bu çalışma söz konusu ihtiyacı karşılamaya yönelik çalışmalardan biri olarak değerlendirilebilir. Bulgular, çalışmanın dayanaklarından olan çift faktör modeline göre değerlendirilebilir. Bu modele göre ruh sağlığı değerlendirmelerinde patoloji ve pozitif bileşenlerin, birbirini tamamlayan (sağlık sürekliliği ve insan işleyişi açısından) yapılar olarak anlaşıldığı söylenebilir. Bu model çerçevesinde ilkökul (Greenspoon ve Saklofske, 2001; Petersen vd., 2020) ve ergen örneklem üzerinden (Antaramian, Huebner, Hills ve Valois, 2010; Suldo ve Shaffer, 2008; Suldo vd., 2016) yürütülen çalışmalarda hem patolojik semptomları olmayan hem de pozitif bileşenlere sahip öğrencilerin akranlarına kıyasla daha iyi eğitsel, fiziksel ve psikososyal işleyişe sahip oldukları rapor edilmektedir. Bu bakımdan daha üstün okul performansı ve psikososyal işleyiş açısından yalnızca patolojinin yokluğu değil aynı zamanda olumlu göstergelerin (özel iyi oluş gibi) varlığı da çok önemlidir. Türkiye’de ise bu model çerçevesinde yürütülen çalışmaların tarihi oldukça yenidir. Örneğin, Keven-Aklıman ve Eryılmaz (2017) gerçekleştirdiği çalışma olumsuz beden imajına sahip kız ergenlerle yürütmüştür. Bulgular, kız ergenlerin pozitif beden imgelerinde ve başa çıkma stratejilerinde kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı artışlar olduğu yönündedir. Bir başka çalışma da yetişkin kadın örneklem üzerinde yürütülmüş olup deneysel işlem sonrası katılımcılarda patolojik boyutta azalış yaşandığı gözlenirken pozitif göstergelerde ise artış yaşandığı kaydedilmiştir (İzgu ve Eryılmaz, 2016). Mevcut çalışmada ise ergenlerde pozitif ve patoloji odaklı utangaçlığa müdahale programı, onların utangaçlığın üstesinden gelmelerine ve işlevsellikte artış kazanmalarına katkı sağlamıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgular çift faktör modelini destekler niteliktedir.

Literatürde utangaçlığa müdahale bağlamında patoloji odaklı çalışmaların daha çok gerçekleştirildiği görülmektedir (Albano ve Barlow, 1996; Beidel vd., 2000; Greco ve Morris, 2001; Jupp ve Griffiths, 1990; Lowenstein, 1983; Spence vd., 2000). Öte yandan genel olarak pozitif odaklı çalışmaların gerçekleştirilmesini öneren pek çok çalışma da vardır (Akın-Little ve Little, 2004; Chafouleas ve Bray, 2004; Eryılmaz, 2014, 2015; Layous vd., 2011; Reschly ve Ysseldyke, 1999). Ancak literatürde, ergenlerin utangaçlıklarına müdahalede patolojik odaklı çalışmalar olmasına karşın pozitif odaklı çalışmaların olmadığı görülür. Ek olarak ergenlerin utangaçlıklarına müdahalede pozitif ve patoloji odaklı çalışmaları bütünleştiren deneysel araştırmaların sayısı da çok azdır. Bu çalışma ergenlerin utangaçlıklarına müdahalede pozitif ve patolojik müdahale yaklaşımlarının bütünleştirilmesi yoluyla gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda bu çalışmanın, ergenlerin utangaçlıklarına müdahalede farklı bir bakış açısı sunması ve özgünlüğü bakımından literatüre olan katkısı anlamlıdır. Çalışma sonrasında ergenlerin, utangaçlığın üstesinden gelmeleri yanında kendilik algısı ve yaşama katılım boyutlarında da olumlu kazanımlar elde ettikleri izlenmiştir.

Bulgular, sosyokültürel bağlamda da değerlendirilebilir. İnsan gelişimi, biyolojik olgunlaşmayla birlikte sosyokültürel bağlamda şekillenir (Kağıtçıbaşı, 2017). Buna göre utangaçlığın şekillenmesinde bireyin içinde bulunduğu sosyokültürel bağlam (bireyci ve toplulukçu) etkili bir faktördür (Chen, 2019). Bireyci kültürün temel varsayımı benliğin farklı ve bağımsız olduğu yaklaşımı üzerine temellenir. Toplulukçu kültürde ise aksine bireyin özerkliğinden ziyade benliğin toplumsal değerler çerçevesinde şekillenmesi fikri ön plandadır (Triandis, 1994). Buna göre, toplulukçu kültürü yansıtan doğu toplumlarında (Kağıtçıbaşı, 2001), sosyalleşmeyle ilgili kültürel inanç ve değerler utangaçlığı besleyen tutumları yansıtır ve bu davranışlara olumlu anlamlar yükler (Chen, 2019). Yapılan çalışmalar utangaçlıkta kültürün rolüne ilişkin bu açıklamaları desteklemektedir (Chen, 2019;

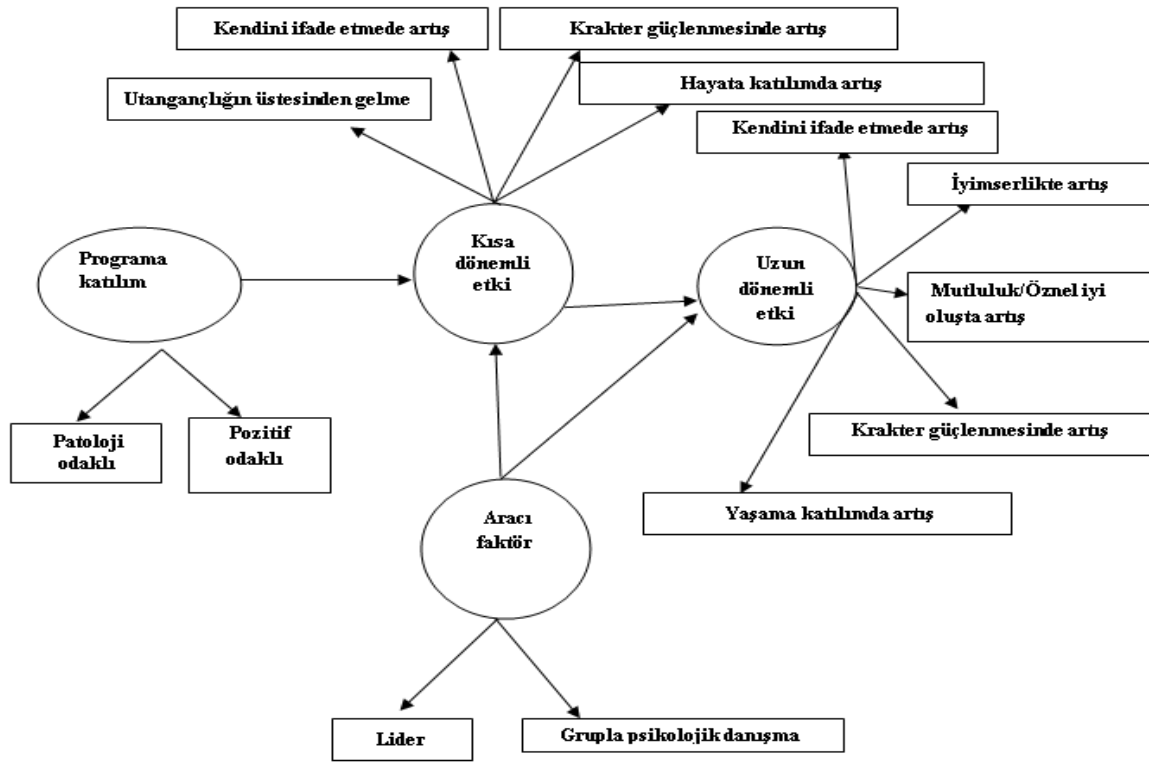
Metin-Aslan, 2020). Utangaçlıkta kültürün bir yansıması olan müdahaleci ana baba tutumlarının da etkili olduğu utulmamalıdır (Xu, Zhang ve Hee, 2014). Türkiye'nin toplulukçu kültüre daha yakın olduğu göz önünde bulundurulursa (Kağıtçıbaşı, 2001) mevcut çalışmada elde edilen bulgular kültürel bağlamın ergenlerin utangaçlığı üzerindeki rolünü yeniden yapılandırarak sorunun üstesinden gelmelerine katkı sağlayacağı söylenebilir.

Bu çalışmanın sonuçları, Henderson ve diğerlerinin (2014), utangaçlığı nedensel boyutta açıklayan utangaçlık döngüsü modeli açısından da değerlendirilebilir. Utangaçlık döngüsü modeline göre, utangaç bireyler reddedilmek korkusu taşırlar. Bu bireyler yüksek öz-sorumluluk sahibi olup dışsal olayların nedenlerini kendilerine yükleme eğilimindedirler. Yaşadıkları utangaçlık, öfke ve korku duygularıyla birlikte sıklıkla içe yönelme davranışı gösterdikleri görülür. Bu çalışma, ergenleri homojen bir grup örüntüsüne sahip grupla psikolojik danışma sürecine dahil ettiğinden doğal olarak bu bireylerin reddedilme korkuları azalmıştır. Üye ve lider üyelere bakış açıları sunduğu için, ergenlerin yüksek öz sorumluluklarında düşüş kaydedilmiştir. Özellikle programda yer alan "yüklemelerimi değiştiriyorum" temalı oturum sayesinde ergenler, dışsal olayların nedenlerini kendilerine yüklememeyi öğrenmişlerdir. Ek olarak pozitif odaklı aktiviteler aracılığı ile ergenler; öfke, utangaçlık ve korku yerine daha fazla olumlu duyguları deneyimlemişlerdir. Ayrıca çevreye pozitif tepki verme ve alma etkinlikleri ile de onların içe yönelmelerinin önüne geçilmiştir. Tüm bu süreçlerin sonucunda da bireyler utangaçlıklarından uzaklaşmışlardır.

Çalışmanın sonuçları çok boyutlu müdahale modeli çerçevesinde ele alınabilir. Bu modele göre (Eryılmaz, 2018a) sık karşılaşılan psikolojik sorunlara müdahalenin temellendirilmesinde dört bileşen bulunmaktadır. Bunlar; pozitif psikoterapi, bilişsel davranışçı terapi, literatür bilgileri ve kişisel deneyimlerdir. Modelin çıktıları ise bedensel, toplumsal ve psikolojik işlevsellikte artıştır. Modelde müdahale şeklinin bireysel temelde gerçekleştirildiği belirtilmektedir. Yapılan çalışmalar bu modelin bireysel psikolojik danışma uygulamasında etkili olduğunu rapor eder (Eryılmaz, 2018b). Mevcut çalışmada elde edilen bulgular modelin sadece bireysel müdahaleler için geçerli olmadığını aynı zamanda grupla psikolojik danışmada da kullanılabileceğini göstermektedir.

Bu çalışma utangaçlığa müdahale çalışmasıdır. Çalışmanın nitel bulguları, çalışmaya katılan bireylerin sadece utangaçlığı yenmediklerini aynı zamanda katılım, karakter güçlendirme, iyimserlik, iyi olma, kendini ifade etme gibi becerileri de kazandıklarını göstermiştir. Bu kazanımların nedenini pozitif psikoloji alanındaki çalışmalar açıklamaktadır. Bireylerde oluşturulan pozitif duygular, bireylerin bakış açılarını genişletmekte, kapasitelerini inşa etmelerine yardımcı olmakta ve de geçmişin olumsuzluklarını tamir etmektedir (Fredrickson, 2001; Grol, Koster, Bruyneel ve Raedt, 2014). Bu çalışmada pozitif odaklı etkinlikler, ergenlerin olumlu duygularını artırdığı için; ergenlerinin utangaçlığı yenmeleri yanında bakış açılarının genişlediği (optimism, engaging in life), kapasite inşa edildiği (increasing of character strengths; increasing of express oneself well) ve geçmişin tamirinin (increasing of happiness/well-being) gerçekleştiği de söylenebilir.

Bu çalışmanın bulguları ile patoloji odaklı (Albano ve Barlow, 1996; Beidel vd., 2000; Greco ve Morris, 2001; Jupp ve Griffiths, 1990; Lowenstein, 1983; Spence vd., 2000) ve pozitif odaklı çalışmaların (Akin-Little ve Little, 2004; Chafouleas ve Bray, 2004; Eryılmaz, 2014, 2015; Layous vd., 2011; Reschly ve Ysseldyke, 1999) bulgulara dayalı olarak utangaçlığa müdahale konusuna yönelik bir hipotetik model önerilebilir. İlgili model, Şekil 2'de verilmiştir.



Şekil 2. Utangaçlık Müdahale Modeli

Şekil 2’de yer alan modele göre, utangaç ergenler bütünlük (pozitif ve patolojik odaklı) grupla psikolojik danışma programına katılmışlardır. Literatürde utangaçlığa müdahalede en çok önerilen araçlardan birinin grupla psikolojik danışma olduğu belirtilmektedir (Alden ve Cappe, 1986; Kelly ve Keaton, 1992; Martin ve Thomas, 2000). Grupla psikolojik danışma sürecinde, akran desteğinin olması utangaçlığa müdahalede önemli bir faktördür. Çünkü ergenler için, akranlar eşit statüde olmak anlamına gelmektedir. Benzer gelişim dönemi içerisinde yer almak, benzer toplumsallaşma süreçlerinden geçmek, benzer normlara önem vermek gibi özellikler ergenlerin akran gruplarından destek görmelerinin en önemli nedenlerindedir (Hartup, 1996; Hazel, Schumaker, Sherman ve Sheldon, 1982). Bu çalışma bu özellikleri bünyesinde barındırdığı içindir ki grupla psikolojik danışma oturumları etkili olmuştur denilebilir. Bir başka deyişle lider ve grup süreci, aracı değişkenler olarak değerlendirilebilir. Modelin bir diğer boyutunda kısa ve uzun süreli etkiler yer almaktadır. Patoloji odaklı müdahale ile utangaçlık yenilmiş; pozitif odaklı müdahalenin tampon etkisinden dolayı (Fredrickson, 2001) da farklı alanlarda kazanımlar elde edilmiş ve korunmuştur.

Bu araştırmada kontrol gurubuna herhangi bir işlem yapılmaması çalışmanın bir sınırlılığı olarak değerlendirilebilir Utangaçlık önemli bir problemdir. Çalışmanın sonuçları, utangaçlığa müdahale programının etkili olduğunu göstermiştir. İlerleyen süreçlerde farklı yaş gruplarında ve eğitim kademelerinde de bu çalışmada etkililiği incelenen programlar uygulanabilir. ÖSYM sınavlarına hazırlanmalarından dolayı 12. sınıf öğrencileri çalışmaya dâhil edilmemiştir. Gelecek araştırmalarda her kademedeki ortaöğretim öğrencisini kapsayacak biçimde tekrarlanabilir. Özellikle okulların psikolojik danışma servislerinde önemli bir müdahale aracı olarak bu program kullanılabilir. Kapsamlı gelişimsel rehberlik anlayışı çerçevesinde patoloji ve pozitif odaklı müdahalelerin birleştirilmesi şeklinde okullarda psikolojik danışma ve rehberlik anlayışına dâhil edilerek sadece uyumsuzluğun sağaltımı amacıyla değil aynı zamanda öğrencilerin kapasitelerini geliştirmesine ve güçlü yanlarını keşfetmesine de katkı sağlanması amaçlanabilir. Son olarak, modelin bireyci ve toplulukçu kültürde işlerliği karşılaştırmalı olarak gerçekleştirilebilir.



## Kaynakça

- Akın-Little, K. A. ve Little, S. G. (2004). A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the Schools*, 41(1), 155-162.
- Albano, A. M. ve Barlow, D. H. (1996). Breaking the vicious cycle: Cognitive-behavioral group treatment for socially anxious youth. E. D. Hibbs ve P. S. Jensen (Ed.), *Psychosocial treatments for child and adolescent disorders: Empirically based strategies for clinical practice* içinde (s. 43-62). Washington, DC: American Psychological Association.
- Alden, L. ve Cappe, R. (1986). Interpersonal process training for shy clients. W. H. Jones, J. M. Cheek ve S. R. Briggs (Ed.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* içinde (s. 343-355). New York: Plenum.
- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., Hills, K. J. ve Valois, R. F. (2010). A dual-factor model of mental health: Toward a more comprehensive understanding of youth functioning. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(4), 462-472.
- Asendorpf, J. B. (2000). Shyness and adaptation to the social world of university. W. R. Crozier (Ed.), *Shyness: Development, consolidation, and change* içinde (s. 103-120). New York: Routledge.
- Balcı, S. ve Kalkan, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin utangaçlık düzeyleri ile ilişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 5-16. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/omuefd/article/view/5000118127> adresinden erişildi.
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beidel, D. C., Turner, S. M. ve Morris, T. L. (2000). Behavioral treatment of childhood social phobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 1072-1080.
- Bell, B. J. (2006). Wilderness orientation: Exploring the relationship between college preorientation programs and social support. *Journal of Experiential Education*, 29(2), 145-167.
- Bowker, J. C., Santo, J. B. ve Adams, R. E. (2019). A dynamic examination of the associations between shyness, psychological difficulties, and stressful life events during early adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(7), 1183-1195.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15-23.
- Chafouleas, S. M. ve Bray, M. A. (2004). Introducing positive psychology: Finding a place within school psychology. *Psychology in the Schools*, 41(1), 1-5.
- Cheek, J. M. ve Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(2), 330-339.
- Cheek, J. M. ve Watson, A. K. (1989). The definition of shyness: Psychological imperialism or construct validity?. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4(1), 85-95.
- Chen, X. (2019). Culture and shyness in childhood and adolescence. *New Ideas in Psychology*, 53, 58-66.
- Creswell, J. W. (2013). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (S. B. Demir, Ed. ve Çev.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Crozier, W. R. (2000). Shyness and social relationships: Continuity and change. W. R. Crozier (Ed.), *Shyness: Development, consolidation, and change* içinde (s. 1-21). New York: Routledge.
- Crozier, W. R. (2001). *Understanding shyness*. New York: Palgrave.
- D'Souza, L., Urs, G. B. ve Jayaraju, R. (2008). Relationship between shyness and guidance needs among adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 317-322.
- Eklund, K., Dowdy, E., Jones, C. ve Furlong, M. (2010). Applicability of the dual-factor model of mental health for college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 25(1), 79-92.
- Eryılmaz, A. (2014). *Mutluluğun başucu kitabı: teoriden uygulamaya pozitif psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

- Eryılmaz, A. (2015). The effectiveness of a peer-helping programme that increases subjective well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 45(3), 225-237.
- Eryılmaz, A. (2018a). *Psikolojik sorunlara müdahale ve kendi kendine yardım kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Eryılmaz, A. (2018b). Effectiveness of the multi-dimensional individual counseling intervention model to common psychological problems for non-clinical sample. *Online Journal of Counseling & Education*, 7(1), 1-20.
- Eryılmaz, A. (2020). *Meta teori: Bir gelişim ve psikoterapi kuramı olarak pozitif psikoterapi*. Ankara: Nobel Akademi.
- Eryılmaz, A. ve Altınsoy, F. (2017, Mayıs). *Lise öğrencilerinde utangaçlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Eğitim Araştırmaları Birliği, 9. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Ordu.
- Fitzgerald, A., Rawdon, C. ve Dooley, B. (2016). A randomized controlled trial of attention bias modification training for socially anxious adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 84, 1-8.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 483-498.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 219-226.
- Gökçe, S. (2002). *Lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin yordanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Greco, L. A. ve Morris, T. L. (2001). Treating childhood shyness and related behavior: Empirically evaluated approaches to promote positive social interactions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4(4), 299-318.
- Greenspoon, P. J. ve Saklofske, D. H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54, 81-108.
- Grol, M., Koster, E. H., Bruyneel, L. ve De Raedt, R. (2014). Effects of positive mood on attention broadening for self-related information. *Psychological Research*, 78(4), 566-573.
- Güngör, A. (2001). Utangaçlık ölçeğinin geliştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 17-22.
- Hamer, R. J. ve Bruch, M. A. (1994). The role of shyness and private self-consciousness in identity development. *Journal of Research in Personality*, 28(4), 436-452.
- Hartup, W. W. (1996). The company they keep: Friendships and their developmental significance. *Child Development*, 67(1), 1-13.
- Hazel, J. S., Schumaker, J. B., Sherman, J. A. ve Sheldon, J. (1982). Applications of a group training program in social skills and problem solving to learning disabled and nonlearning disabled youth. *Learning Disabilities Quarterly*, 5(4), 398-408.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2010). *Positive psychology*. New York: McGraw Hill.
- Henderson, L., Gilbert, P. ve Zimbardo, P. G. (2014). Shyness, social anxiety, and social phobia. S. G. Hofmann ve P. M. DiBartolo (Ed.), *Social anxiety* içinde (s. 95-115). New York: Guilford Press.
- Henriksen, R. E. ve Murberg, T. A. (2009). Shyness as a risk-factor for somatic complaints among Norwegian adolescents. *School Psychology International*, 30(2), 148-162.
- İzgülü, G. ve Eryılmaz, A. (2016, Nisan). *Pozitif bireysel müdahale: İyi oluş temelli bireyle psikolojik danışmanın etkililiğinin incelenmesi*. 1. Avrasya Pozitif Psikolojisi Kongresi'nde sunulmuş bildiri, İstanbul.
- Jupp, J. J. ve Griffiths, M. D. (1990). Self-concept changes in shy, socially isolated adolescents following social skills training emphasising role-plays. *Australian Psychologist*, 25(2), 165- 177.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2001). *İnsan aile ve kültür*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Benlik, aile ve insan gelişimi* (4. bs.). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

- Kağnıcı, Y. (2012). *Grubun planlanması ve oluşturulması*. A. Demir ve S. Koydemir (Eds.), *Grupla psikolojik danışma* içinde (s. 164-177). Ankara: Pegem Yayınları.
- Kahveci, Ö. ve Aydınöz, D. (2015). Utangaçlık düzeyi düşük ve yüksek olan sosyal bilgiler öğretmen adaylarının utangaçlık ile ilgili görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(3), 1437-1452.
- Kelly, L. ve Keaten, J. (1992). A test of the effectiveness of the reticence program at the Pennsylvania State University. *Communication Education*, 41(4), 361-374.
- Keven-Aklıman, Ç. ve Eryılmaz, A. (2017). The effectiveness of a body image group counselling program on adolescent girls in high school. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 4(2), 10-23.
- Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. C. L. M. Keyes ve J. Haidt (Ed.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* içinde (s. 293-312). Washington, DC: American Psychological Association.
- Koydemir, S. (2012). Grubun doğası ve yapısı. A. Demir ve S. Koydemir (Ed.), *Grupla psikolojik danışma* içinde (s. 2-23). Ankara: Pegem Yayınları.
- Lawrence, B. ve Bennett, S. (1992). Shyness and education: The relationship between shyness, social class and personality variables in adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 62(2), 257-263.
- Layous, K., Chancellor, J., Lyubomirsky, S., Wang, L. ve Doraiswamy, P. M. (2011). Delivering happiness: Translating positive psychology intervention research for treating major and minor depressive disorders. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(8), 675-683.
- Lowenstein, L. (1983). Treatment of extreme shyness by implosive, counselling, and conditioning approaches. *Association of Educational Psychologists*, 6(2), 64-69.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin.
- Martin, V. ve Thomas, M. C. (2000). A model psychoeducation group for shy college students. *Journal for Specialists in Group Work*, 25(1), 79-88.
- Metin-Aslan, Ö. (2020). Shyness and peer interactions in non-social play behaviours among Turkish and American preschool-aged children. *Early Child Development and Care*, 190(8), 1157-1173.
- Mounts, N. S., Valentiner, D. P., Anderson, K. L. ve Boswell, M. K. (2006). Shyness, sociability, and parental support for the college transition: Relation to adolescents' adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 68-77.
- Murberg, T. A. (2009). Shyness predicts depressive symptoms among adolescents a prospective study. *School Psychology International*, 30(5), 507-519.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Olivares-Olivares, P. J., Ortiz-González, P. F. ve Olivares, J. (2019). Role of social skills training in adolescents with social anxiety disorder. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 19(1), 41-48.
- Page, R. M. (1989). Shyness as a risk factor for adolescent substance use. *Journal of School Health*, 59(10), 432-435.
- Peseschkian, N. (2002). *Günlük yaşamın psikoterapisi* (K. Toksöz, Çev.). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Peseschkian, N. (2012). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Berlin: Springer Science & Business Media.
- Petersen, K. J., Humphrey, N. ve Qualter, P. (2020). Latent class analysis of mental health in middle childhood: Evidence for the dual-factor model. *School Mental Health*, 1-15.
- Pilkonis, P. A. (1977). The behavioral consequences of shyness. *Journal of Personality*, 45(4), 596-611.
- Reschly, D. J. ve Ysseldyke, J. E. (1999). Paradigm shift: The past is not the future. T. Gutkin ve C. Reynolds (Ed.), *The handbook of school psychology* içinde (3. bs., s. 3-20). New York: Wiley.

- Saradha, I. (2020). A study to assess the effectiveness of self-instructional module on knowledge regarding social phobia among adolescents in selected higher secondary schools at Puducherry. *TNNMC Journal of Mental Health Nursing*, 8(2), 25-30.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R. ve Pierce, G. R. (1990). Social support, personality, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(2), 117-127.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2010). Positive psychology: An introduction. *Flow and the foundations of positive psychology* içinde (s. 279-298). Dordrecht: Springer.
- Sin, N. L. ve Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
- Siu-Kau, C. (1995). Life events, classroom environment, achievement expectation, and depression among early adolescents'. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 23(1), 83-92.
- Spence, G. B. ve Grant, A. M. (2007). Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 185-194.
- Spence, S. H., Donovan, C. ve Brechman-Toussaint, M. (2000). The treatment of childhood social phobia: The effectiveness of a social skills training-based, cognitive-behavioural intervention, with and without parental involvement. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41(6), 713-726.
- Suldo, S. M. ve Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52-68.
- Suldo, S. M., Thalji-Raitano, A., Kiefer, S. M. ve Ferron, J. M. (2016). Conceptualizing high school students' mental health through a dual-factor model. *School Psychology Review*, 45(4), 434-457.
- Şahin, E. E. ve Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinde utangaçlık: Benlik saygısı ve kişilerarası yetkinlik değişkenlerinin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 78-88.
- Taylor, S. (1996). Meta-analysis of cognitive-behavioral treatments for social phobia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 27(1), 1-9.
- Tkach, C. ve Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7(2), 183-225.
- Triandis, H. C. (1994). Theoretical and methodological approaches to the study of collectivism and individualism. U. Kim, H. C. Triandis, C. Kagitcibasi, S.-C. Choi ve G. Yoon (Ed.), *Individualism and collectivism. Theory, method, and applications* içinde (s. 41-51). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Xu, Y., Zhang, L. ve Hee, P. (2014). Parenting practices and shyness in Chinese children. *Parenting across cultures* içinde (s. 13-24). Dordrecht: Springer.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4. bs.). New York: Basic Books.
- Ystgaard, M. (1997). Life stress, social support and psychological distress in late adolescence. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 32(5), 277-283.
- Zhang, L. ve Eggum-Wilkens, N. D. (2018). Correlates of shyness and unsociability during early adolescence in urban and rural China. *The Journal of Early Adolescence*, 38(3), 408-421.
- Zimbardo, P. G. (1977). *Shyness: What it is, what to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley.