

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI
(REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI)**

**BİLİŞSEL - DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI GRUPLA
PSİKOLOJİK DANIŞMANIN ERGENLERİN
KORKULARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Figen ELMACI

**ANKARA
Haziran, 2008**

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI
(REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMI)**

**BİLİŞSEL - DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI GRUPLA
PSİKOLOJİK DANIŞMANIN ERGENLERİN
KORKULARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Figen ELMACI

DANIŞMAN: Prof. Dr. Üstün DÖKMEN

**ANKARA
Haziran, 2008**

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne

Bu alışma j¼rimiz tarafından Eğitim Bilimleri B¼l¼m¼ Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında DOKTORA TEZ ALIşMASI olarak kabul edilmiştir.

Başkan

¼ye.....

¼ye.....

¼ye.....

¼ye.....

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen ¼đretim ¼yelerine ait olduğunu onaylıyorum.

.../.../ 20..

()

Prof. Dr. Ayşe akır İLHAN
Enstit¼ M¼d¼r¼

TEŞEKKÜR

Öğrencisi olduğum için kendimi her zaman şanslı hissettiğim, öğrenimim süresince ve tez çalışmamın her aşamasında, desteğini, emeğini, bigisini ve hoşgörüsünü esirgemeyen değerli hocam, tez danışmanın Prof. Dr. Üstün DÖKMEN 'e verdiği emeklerden dolayı sonsuz teşekkür ediyorum.

Doktora öğrenimim süresince ve tez çalışmam süresince eğitimime verdiği emeklerden ve desteklerde dolayı değerli hocam Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK'a sonsuz teşekkür ediyorum. Değerli hocam, Prof. Dr. Uğur ÖNER'e, doktora öğrenimimi sürdürmemde sağladığı motivasyondan ve bana verdiği her türlü emekten, destekten dolayı sonsuz teşekkür ediyorum.

Tez çalışmam süresince, çalışmamın her aşamasında eleştirel bakış açısıyla sunduğu bilgilerden ve tezime katkısından dolayı değerli hocam, Yrd. Doç. Dr. Seher SEVİM'e ve tezimin istatistik analiz çalışmalarındaki katkılarından dolayı Yrd. Doç. Dr. Ömay ÇOKLUK BÖKEOĞLU'na sonsuz teşekkür ediyorum.

Tezimin tamamlanmasında emeği geçen herkese sonsuz teşekkür ediyorum.

ÖZET

BİLİŞSEL - DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMA DAYALI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN ERGENLERİN KORKULARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Elmacı, Figen

Doktora, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı

Tez Danışmanı : Prof Dr. Üstün Dökmen

Haziran 2008, 218 sayfa

Bu araştırmanın amacı, Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın, korku düzeyi yüksek olan ergenlerin, korkularını azaltmadaki etkisini incelemektir.

Araştırmaya katılan denekler, 2007-2008 Eğitim ve öğretim yılında Kocaeli Sabancı A.T.L'de öğrenim gören, yaşları 15 ile 18 arasında değişen kız ve erkek öğrencilerden seçilmiştir. Araştırmada deney ve kontrol gruplu ön test, son test, izleme modeline dayalı deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni, ön test ve son test arasında sadece deney grubuna uygulanan Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise, öğrencilerin korku düzeyleridir. Bağımlı değişkene ilişkin veriler araştırmacı tarafından Türkçeye uyarlanan 81 madde ve 7 faktörden oluşan "Korku Tarama Ölçeği" ile elde edilmiştir. Araştırma deseni çerçevesince, araştırmanın başlangıcınca, Korku Tarama Ölçeği deney ve kontrol grubunda bulunan deneklere, ön-test olarak uygulanmıştır. Deney grubunda bulunan deneklerle yürütülen grupla psikolojik danışma oturumlarının bitiminde, deney ve kontrol grubunda bulunan deneklere, Korku Tarama Ölçeği son-test olarak tekrar uygulanmıştır. Son test uygulamasından 1,5 ay sonra ise her iki gruba da Korku Tarama Ölçeği uygulanarak izleme ölçümü gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde karışık ölçümler için iki faktörlü Anova kullanılmıştır.

Elde edilen araştırma bulgularınca, Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup oturumlarına katılan deneklerin, yüksek düzeydeki korkularında, deneysel uygulamanın sonunda yapılan son test ölümlerinde, ön test ölümlerine oranla anlamlı düzeyde ($p<.05$) bir azalma olduğu ve bu azalmanın deneysel işlemin sona ermesinden 1,5 ay sonrasında da devam ettiği görülmüştür.

ABSTRACT
EFFECTS OF COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP COUNSELING ON
FEARS OF ADOLESCENTS

Elmacı, Figen

Ph.D. Dissertation, Department of Psychological Counseling

Advisor: Prof. Dr. Üstün Dökmen

June 2008, 218 pages

This study investigates the effects of cognitive-behavioral group counseling on decreasing the fears of adolescents with high level of fears.

Participants were selected among the students of 2007-2008 education year in Kocaeli Sabancı Anatolian Technical High School. The group consisted of both girls and boys between the ages of 15 and 18. The experimental design included pre-test, post-test and follow-up modules both for experimental and control groups.

The independent variable of the study is the "Cognitive-behavioral group counseling" which was implemented only for the experimental group between the pre and post tests; whereas the dependent variable is the fear levels of the students.

The latter was defined by the "Fear Survey Schedule" which consists of 81 items and 7 factors. Adaptation of the questionnaire into Turkish is done by the researcher. In line with the experimental design, the questionnaire was implemented to both the experimental and control groups at the beginning of the study. Following the end of the meetings, both groups (experimental and control) filled out the questionnaires again. Follow-up assessment was done 6 weeks after the post-tests. Data was analyzed using 2-way mixed design Anova.

Results of the study indicated that there is statistically significant ($p < .05$) decrease in the fear levels of the experimental group after the participation to the cognitive behavioral group counseling sessions.

Furthermore, this decrease is shown to exist 6 weeks after the completion of the sessions.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
EKLER LİSTESİ	xv

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
Problem.....	1
Araştırmanın Amacı	7
Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	8
Sınırlılıklar	11
Tanımlar	12

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	13
1. Korkuya Yönelik Tarihsel Bakış	13
2. Temel Bir Duygu Olarak Korku	15
3. Korku Kavramı ve İçeriği	17
3.1. Korku Kavramı	17
3.2. Korkuya Eşlik Eden Fizyolojik Davranışsal Duygusal Bilişsel Tepkiler.....	20
3.3. Korkunun Nedenleri	21
4. Korku ve Benzer Duygular	24
4.1. Fobi	24
4.2. Kaygı (Anksiyete)	25

4.3. Korku ile Kaygının Farklılıkları ve Benzerlikleri	27
5. Korku İle İlgili Kuramlar ve Modeller.....	32
5.1.Psikanalitik Kuram.....	32
5.2.Öğrenme Kuramları.....	33
5.2.1. Klasik Koşullanma	34
5.2.2. Edimsel Koşullanma.....	36
5.2.3. Mowrer'in iki Aşamalı Öğrenme Kuramı	37
5.2.4. Rachman'ın Üç Yol Kuramı	38
5.2.5. Ön hazırlık (Preparedness) Kuramı	39
5.2.6. Modern Öğrenme Kuramı.....	41
5.2.7. Sosyal Öğrenme Kuramı	42
5.3. Bilişsel Kuram.....	43
5.4. Korku ile İlgili Modeller	46
5.4.1. Stres Korku Modeli	46
5.4.2. Davey'in Güncel Koşullanma Modeli	47
5.4.3. İlişkili Olmayan Korku Edinme Modeli	48
5.4.4. Taylor 'un Genetik Modeli.....	50
5.4.5. Çok Faktörlü Model	51
5.4.6. Bütünleyici Korku Modeli	53
6. Korku ile İlgili Değişkenler	56
6.1. Korkunun Gelişimsel Döngüsü	56
6.1.1.Yaşa Göre Korku İçeriğindeki Farklılıklar	57
6.1.2.Yaşa Göre Korkuların Sıklığı-Yoğunluğu.....	61
6.2.Cinsiyet Farklılıkları	62
6.3.Sosyo-Ekonomik Durum	64
6.4.Kültürel Etkenler	64
6.5.Sosyal Değişiklikler	66
6.6. Çevresel Etkenler	68
7. Korkular İle Başa Çıkabilme	68
8. Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımı	73
8.1. Bilişsel- Davranışçı Terapi Yaklaşımların Özellikleri	75
8.2. Beck'in Bilişsel Terapi Yaklaşımı.....	76
8.3.Beck'e Göre Bilişsel Terapilerin İlke ve Özellikleri.....	79
8.4.Beck'e Göre Bilişsel- Davranışçı Teknikler	82

8.5.Bilişsel Davr. Terapi Çatısı Altında Grup Süreci.....	85
9. Korkularla İlgili Araştırmalar	88
9.1. Korku ile İlgili Betimsel Araştırmalar.....	88
9.2. Korku ile ilgili Deneysel Araştırmalar.....	92

BÖLÜM III

YÖNTEM 98

Araştırmanın Deseni	98
Araştırmanın Denekleri	100
Araştırma Gruplarının Oluşturulması.....	100
Veri Toplama Araçları	101
Korku Tarama Ölçeği (FSSC-HI)	102
Korku Tarama Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları.....	104
Korku Tarama Ölçeği'nin Güvenirliği.....	105
Korku Tarama Ölçeği'nin Geçerliği	105
Korku Tarama Ölçeği'nin Puanlanması.....	109
Deneysel Uygulama	110
Plasebo (Kontrol) Uygulaması	115
Verilerin Analizi	117

BÖLÜM IV

BULGULAR..... 118

Ergenlerin Korkularıyla İlgili Denencenin Test Edilmesi	118
---	-----

BÖLÜM V

TARTIŞMA 122

Korkuların Azaltılmasına İlişkin Tartışma	122
---	-----

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	130
SONUÇ.....	130
ÖNERİLER.....	131
KAYNAKLAR	134
EKLER.....	154

TABLULAR LİSTESİ

TABLO 1. Korku ve Kaygı Arasındaki Benzerlikler.....	30
TABLO 2. Korku ve Kaygı Arasındaki Farklılıklar	31
TABLO 3. Yaşlara Göre Çocuk ve Ergenlerde Görülen Normal Korkular.....	59
TABLO 4. Gelişim ve Korkular.....	60
TABLO 5. Bilişsel Davranışçı Terapi Çatısı Altında Grup Süreci.....	87
TABLO 6. Araştırma Deseni	99
TABLO 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Cinsiyete Göre Dağılımı	100
TABLO 8. Deney ve Kontrol Grubunun Korku Tarama Ölçeği Öntest Puanlarına İlişkin Karşılaştırma	101
TABLO 9. Deney ve Kontrol Gruplarının Korku Ölçeği'ne İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	118
TABLO 10. Deney ve Kontrol Gruplarının Korku Tarama Ölçeği Ön test –Son test İzleme Puanlarının Karşılaştırılması	119
TABLO 11. Korku Tarama Ölçeği'ne İlişkin Anlamlı Farklar	120

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

ŞEKİL 1. Korku düzeyi ile uyum sağlama düzeyi arasındaki ilişki	5
ŞEKİL 2. Korkunun Oluşumu ve Sürdürülmesi.....	23
ŞEKİL 3. Klasik Koşullanma.....	34
ŞEKİL 4. Klasik ve Edimsel Yolla Korkunun Koşullanması	36
ŞEKİL 5. Bütünleyici Korku Modeli	55
ŞEKİL 6. Bilişsel Model	76
ŞEKİL 7. Bilişsel Model	77
ŞEKİL 8. Bilişsel Model.....	78

EKLER LİSTESİ

Sayfa

EK 1. Bilişsel- Davranışçı Yaklaşım Dayalı Olarak Hazırlanan Ergenlerin Korkularına Yönelik Grupla Psikolojik Danışma Oturumlarının İçeriği.....	155
EK 2. Kontrol Grubundaki Deneklere Yönelik Plasebo Etkinlik Uygulaması ve İçeriği.....	198
EK 3. Çocuk ve Ergenlerde Kullanılan Korku Tarama Ölçekleri	205
EK 4. Korku Tarama Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi Sonuçları	206
EK 5. Korku Tarama Ölçeği	209
EK 6. Grup Üyelerinin Oturumlara İlişkin Görüşleri	212
EK 7. 2008 ÖSYS Klavuzu – Mesleki Ve Teknik Ortaöğretim Kurumu Mezunlarının Alanlarına İlişkin Önlisan ve Lisans Programları Tabloları	215
EK 8. Araştırma İzin Belgesi	218

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, denenceleri, gerekçesi ve önemi yer almaktadır.

Problem

İnsanlar nesiller boyunca yaşamlarını tehdit eden tehlikelerden ve düşmanlardan kaçmak ya da bunlarla mücadele etmek için çaba harcamışlardır. Bireylerin tehlikelerden kaçmasını ve yaşamlarını sürdürmesini sağlayan, evrimsel olarak yaşamsal öneme sahip olan duygu, "korku" duygusudur. Korku duygusu, tehlike varlığında ya da beklentisi olduğunda ortaya çıkan doğal bir duygudur. Tehlikeyle yüzleştüğümüzde hızla harekete geçmemizde, stresli durumlar altında tetikte olmamızda, doğa koşullarıyla mücadele etmemizde, düşmanlara karşı savaşabilmemizde, olası tehditlere karşı kendimizi korumamızda, performans gerektiren durumlarda (dikkatli araba kullanmakta, sınavlarda, kritik bir görüşmede konuşurken), korku duygusu bize yardımcı olmaktadır. Korku duygusu olmaksızın doğal koşullar altında insanların yaşayabilmesinin olanaksız olduğu bilinmektedir. (Marks,1987a).

Korku duygusu, çoğu kuramcı tarafından temel duygulardan biri olarak kabul edilmektedir (Watson, 1970; Plutchik, 1980; Izard, 1991; Sroufe, 1995; Ekman,1999). Diğer temel duygular arasında, sevgi, şiddet, mutluluk, öfke, hayret, neşe, keder, tiksinti sayılabilmektedir (Plutchik, 1980; Ortony ve Turner, 1990; Ekman,1999). Korku duygusunu temel bir duygu olarak ele alan araştırmacılara göre korku, yaşamda kalmamızı sağladığı için diğer temel duygulara göre daha önemli bir değere sahiptir (Marks,1987a; Robinson,1991; Izard,1991; Rowe,2002).

Korku duygusu, evrimsel önemi nedeniyle yüzyıldan uzun bir süredir araştırmacılara konu olmuştur (Gullone,1999). Korku ile ilgili yapılan araştırmalar, korkuyu anlamaya, tanımlamaya yönelik farklı açıklamalar ortaya koymuştur.

Gullone (2000) korkuyu, mevcut ya da olacağını düşündüğümüz gerçek bir tehdit karşısında yaşamımızı sürdürebilmemiz için verdiğimiz gerekli doğal bir tepki olarak tanımlamaktadır.

Marks (1987a) tarafından korku, bir tehdidin algılanmasıyla ortaya çıkan, bireyin tehdidi önlemek için geliştirdiği kaçma durumu ve tehditte kurtulmanın bir yöntemi olarak tanımlanmıştır.

Dökmen' e (2003) göre, hiçbir duygu tesadüfen ortaya çıkmamıştır. Tüm duygular organlar gibi belirli işlevlere sahip olduğu için, evrim süreci boyunca varlığını sürdürmüş ve günümüze kadar ulaşmıştır. İşlevsel olarak, korku duygusu da doğaya ve topluma uyum sağlamamızda önemli rol oynamaktadır.

Korku duygusunun biyolojik bakış açısından işlevinin, bireyi zararlı ya da acı verici durumlardan korumak olduğu bilinmekle birlikte, korkuların normal gelişimin önemli ve uyuma yönelik bir parçası olduğu da belirtilmektedir (Morris ve Kratochwill,1983;King, Hamilton ve Ollendick,1988; Gullone,2000). Birçok araştırmacı tarafından, korku duygusunun başa çıkma becerisini içererek, bireylerin gelişimine katkı sağladığı ve güdüleyici bir gücü olduğu kabul edilmektedir (Marks,1987; Lahikainen, Kraav, Kirmanen ve Maijala,1995; King, Hamilton ve Ollendick,1988; Rowe, 2002; Muris,2007).

Korkuyla ilgili yapılan araştırmalarda, korkunun gelişimsel bir görünüm gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, korkunun içeriğinin gelişim dönemlerine bağlı olarak farklılık göstermekte olduğu belirtilmektedir. Ergenlik dönemi de bu gelişim dönemleri içerisinde ayrı bir dönem olarak ele alınmaktadır. Ergenlik dönemine özgü özelliklerin, korkular üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Bu dönemde ergenlerde, bedensel zarar görme ve tehlikeyi içeren korkuların görülmesinin yanında, eleştirilme, kişiler arası ilişkiler, yalnızlık, sınav, okul başarısızlığı gibi ergenlik dönemine özgü sosyal korkuların görüldüğü ve sosyal korkuların düzeyinde belirgin artış olduğu

araştırma bulgularınca ortaya konulmuştur (Campbel ve Rapee 1994; Shore ve Rapport, 1998; Muris ve Ollendick, 2002). Diğer taraftan araştırmacılar toplumdaki değişimlerin hızının, ergenler için bir güvensizlik kaynağı olabildiğini (Lahikainen ve Kraav,1996) bunun sonucunda, ergenlerin korkularının içeriğinin de toplumsal değişimlere paralel olarak değişebildiğini belirtmektedirler. Bu dönemde toplumsal yaşama ilişkin, ekonomik, sosyal, politik güncel sorunları içeren korkuların görülebildiği ifade edilmektedir (Owen,1998). Ergenlerde yapılan güncel korku araştırmalarının günümüz ergenlerinde tecavüze uğrama, taciz edilme, takip edilme, mikrop kapma, bulaşıcı hastalık, bomba patlaması, yüksek ses, öldürülme, cinayet, trafik kazası, ciddi rahatsızlıklar, kaybolma, kaçırılma, yangın, deprem, fırtına, sel felaketi, karanlıkta kalma, evde yalnız kalma, aileden birinin ölümü, boğulma, yüksek yerden düşme, yalnızlık, sınıfta kalma, çetelerin eline düşme, aile ve öğretmen tarafından eleştirilme, alay edilme, hastaneye gitme, dış hekime gitme, ameliyat olma, kan görme, sakat kalma, silahla vurulma, hayvanlar tarafından yaralanma, eve hırsız girmesi, elektrik çarpması, gibi güncel yaşam korkularının saptandığı belirtilmektedir (Ollendick, Yule, ve Ollier, 1991; Gullone ve King, 1993; Muris, Merckelbach ve Collaris,1997;Murris ve Ollendick, 2002).

Bu güncel yaşam korkularının, ergenlerde hiç azımsanmayacak derecede endişe yaratmakta olduğu, bu durumda ergenlerin çoğunda, belirgin kaçınma davranışının görüldüğü ve günlük hayat işlevlerinin etkilendiği tespit edilmiştir (McCathie ve Spence, 1991; Ollendick ve diğerleri, 1995). Muris ve diğerleri (1997), yaygın güncel korkuların ergenlerde oldukça rahatsız edici olabileceğini belirtmişlerdir. Araştırmacılar, çocukların ve ergenlerin korkulan durum veya uyarılarla karşılaştıklarında, onların %66'sının fiziksel belirtiler, %81'inin olumsuz düşünceler ve %75'inin kaçınma davranışı gösterdiklerini tespit etmişlerdir.

Yapılan araştırma sonuçları, çocukların ve ergenlerin çoğunun hafif ya da orta yoğunlukta korkular yaşadıklarını göstermektedir. (Bir çok araştırmaya göre yaklaşık %50-90 ya da fazlası). Daha şiddetli yoğunlukta korku yaşayan çocukların ve ergenlerin oranı ise %3-%7 olarak bulunmuştur (Murphy, 1985).

Çocukluk ve ergenlik dönemindeki korkuların dikkate alınmadığı durumlarda, bu korkuların yetişkinlikte fobilere dönüşebileceği ifade edilmektedir (Gullone ve King,1997). Diğer taraftan yapılan araştırmalarda, çocuklarda karanlık, hayvan, kan, yükseklik gibi korkuların sık görüldüğü saptanmış (King, Hamilton ve Ollendick, 1988; Muris ve diğerleri, 2003), ve bu korkuların çoğunun kısa süreli olduğu ve birkaç ayda kaybolabileceği belirtilmiştir (Ferrari, 1986; Muris ve diğerleri, 2003). Buna karşılık, çocukların ve ergenlerin bazılarında, korkuların kısa süreli ve geçici olmadığı, günlük yaşam işlevlerini etkileyecek kadar şiddetli ve kabul edilemez nitelikte olabileceği de belirtilmiştir. Bu tarz şiddetli korkuların istenmeyen diğer duygularla, özellikle de kaygı ile sıklıkla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Ollendick, Yule ve Ollier, 1991). Muris ve diğerlerinin (2000), çocuklarda ve ergenlerde yaptıkları araştırma bulgularınca, aşırı korkunun zaman içerisinde kaygı bozukluğuna dönüşebildiği saptanmıştır. Araştırmacılar, aşırı korku ve korkululuğun kaygı bozuklukları için iyi bir kestirici olduğunu düşünmektedirler (Craske,1997; Muris ve diğerleri, 2000).

Literatüre baktığımızda, korkunun uyuma yönelik işlevsel özelliklerinin (hayatta kalma, motivasyon, koruma, bağlanma, gelişime katkı vb) yanında, bireyler için olumsuz, yıkıcı bir tarafının da olduğu belirtilmektedir. Tüm duyguların en zehirlisi (toxic) olarak tanımlanan (Izard, 1977) korku duygusunun yüksek düzeyde olduğunda , beynin bilgi işleme ve bellek kapasitesini azalttığı, algılamayı etkilediği, bunun sonucunda öğrenmeyi ve problem çözme yeteneğini sınırladığı belirtilmekte, bireylerin sosyal ve romantik ilişkileri üzerinde de olumsuz etkilerinin olduğu ileri sürülmektedir (Garber ve Dodge, 1991; Muris,2007). Korkunun, bireyin yeni deneyimlerde bulunmasını önleyebildiği, diğer insanlara güveni zorlaştırabildiği, dikkat gerektiren durumlarda öğrenmeyi bozabildiği, yaratıcılığı engelleyebildiği ve sosyal kapasiteyi azaltabildiği belirtilmiştir (Rutter ve Rutter,1993; Muris, 2007). Korkuyla birlikte görülebilen yaşamı sınırlayıcı bu durumların, ergenlerin günlük yaşam işlevlerini ve ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Yapılan birçok araştırmada, psikolojik belirtiler (yüksek düzeyde korku, kaygı vb) ile ruh sağlığı arasında olumsuz ilişki olduğu saptanmıştır

(Shek,1998; Gullone ve Cummins, 1999; Greenspoon ve Saklofske, 2001). Araştırmacılara göre korkular, çocukların ve ergenlerin gelişimlerini, başarılarını, sosyal uyumlarını, ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Chazan,1989; Lahikainen ve diğerleri,2007).

Yukarıda ele alındığı gibi korku duygusunun uyum sağlamamızı kolaylaştıran, yaşamda kalma ihtimalini arttırıcı işlevsel özelliklerinin yanında, uyum sağlamamızı zorlaştıran, hayatta kalma ihtimalini azaltıcı işlevsel olmayan özelliklerinin de bulunduğu ifade edilebilir. Bu çelişkili özelliklerin, korku duygusunun düzeyi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, sıfır düzeyde korkunun, yaşamda kalma ihtimalini ve uyum sağlamayı mümkün kılmadığı (yaşamı sürdürmeye yönelik işlevi), diğer taraftan benzer biçimde yüksek düzeydeki aşırı korkunun da, yaşamda kalma ihtimalini ve uyum sağlamayı zorlaştırdığı (korkunun yaşamı kısıtlayıcı özellikleri) bilinmektedir. Orta düzeyde işlevsel korku ise, yaşamda kalma ihtimalini arttırmakta ve uyumu kolaylaştırmaktadır (Bkz.,şekil-1) (Dökmen,2008). Bu araştırmada, yüksek düzeyde korku yaşayan ergenlerin korku düzeylerinin azaltılmasıyla, uyum sağlama düzeylerinin arttırılabileceği düşünülmektedir.



şekil- 1 Korku düzeyi ile uyum sağlama düzeyi arasındaki ilişki

(Dökmen, 2008)

Korkunun işlevsel özellikleri nedeniyle, tamamen ortadan kaldırılması istenen bir durum değildir. Bunun yanında, korku duygusunun yaşamı kısıtlayıcı niteliği göz önüne alındığında, ergenlere korkularıyla başa çıkmalarının öğretilmesinin yarına kalma ihtimallerini arttıracığı (Dökmen, 2008) ve onların uyum sağlamalarını gerektiren hayat değişiklikleriyle de (örn., anne baba ayrılığı, okul değişikliği vb.) daha iyi başa çıkabilecekleri ileri sürülmektedir (Marks,1987b).

Literatüre baktığımızda, korku duygusuyla birlikte, bireylerde birtakım fizyolojik, davranışsal, bilişsel değişikliklerin görüldüğü ve bu değişikliklerin bireylerde rahatsızlık verici ve uyumu zorlaştırıcı olabileceği belirtilmektedir (Muris,2007). Diğer duygulara benzer olarak, korku duygusuyla birlikte, ağlama isteği, kaçma, uzaklaşma, donup kalma, çarpıntı, kas gerginliği, uyarılmışlık, boğaz ve ağız kuruluğu, midede rahatsızlık hissi, bulantı, terleme, sinirlilik, öfke, nefes almakta güçlük, el ve ayaklarda güçsüzlük, bayılma hissi, nefes almada zorlanma, kalbin hızlı atması, idrar yapma ihtiyacı, sinirlilik, kan basıncının artması, kaslarda kan akışının hızlanması, adrenalin artışı, terleme, gözbebeklerinde büyüme, derinin solgunlaşması gibi birtakım fizyolojik ve davranışsal değişiklikler oluşabilmektedir (Marks,1987a; Ortony ve Turner, 1990; Muris, 2007).

Diğer taraftan, korku duygusuyla birlikte bilişsel olarak ise, bireylerde tehlikeyle ilgili risk düzeyi ve zarar görme derecesinin abartılı algılanması, korkuyla başa çıkabilmede yetersizlik hissi, kontrol kaybı hissi, denetim odağının dışa bağlı hale dönüşmesi, gerçek dışı düşüncelere odaklanma, gerçekliğin dışına çıkıp, mantık dışı düşünceler yaratma gibi belirtilerde görülebilmektedir (Marks, 1987a; Ollendick ve King, 1994). Korku durumunda bireyler işlevsel olmayan düşünceleri ve inançları nedeniyle var olan tehlikeyi daha da abartılı değerlendirebilmektedirler. Bilişsel-davranışçı modele göre, günlük yaşamda nesnel olarak tehlike taşıyan pek çok durumla karşılaşıldığında, kişilerin tehlike ya da tehditle ilgili algıları gerçekçidir. Ancak insanlar kendileri ve yaşamla ilgili işlevsel olmayan inançları nedeniyle, pek çok durumu tehdit olarak algılamaya yatkın olduklarından, sistematik olarak var olan tehlikeyi daha da abartılı değerlendirebilmektedirler (Beck,2001; Savaşır, Soygüt ve Kabakçı, 2003; Beck ve Emery, 2006).

Bilişsel-davranışçı modele göre, psikolojik rahatsızlıkların altında yatan ortak mekanizma, bireyin ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşünceler ve inançlardır. Bu nedenle, bu düşüncelerin ve inançların gerçekçi bir biçimde yeniden değerlendirilip, değiştirilmesi, duygularda ve davranışlarda düzelmeleri sağlayabilmektedir (Beck,2001; Savaşır, Soygüt ve Kabakçı, 2003). Bu bilgiler doğrultusunda, bu araştırmada, günümüz modern insanının uyumu üzerinde etkili olabilecek yaşama ilişkin güncel korkuların, altında yatan işlevsel olmayan düşünce ve inançların, Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma ile gerçekçi bir biçimde yeniden değerlendirilip, değiştirilmesi ile ergenlerin korkularının azaltılabileceği düşüncesi test edilmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın, korku düzeyi yüksek olan ergenlerin korkularını azaltmadaki etkisini incelemektir.

Araştırmanın Denenceleri

Araştırmada yukarıda belirtilen amaç çerçevesinde aşağıda belirtilen denenceler test edilmiştir.

1. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan ergenlerin (deney grubu), bu oturumlara katılmayan ergenlere (kontrol grubu) göre korku düzeylerinde anlamlı bir azalma olacaktır.

2. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan ergenlerin, bu oturumlara katılmayan ergenlere göre korku düzeylerindeki azalma oturumların tamamlanmasından 1,5 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de devam edecektir.

Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Ergenlerdeki normal korkuya ilişkin yapılmış araştırmalar, normal korkunun gelişimi, sıklığı yoğunluğu ve süresi ile ilgili bilgi sağlamakta ve normal korkuların, yaşantımızdaki önemine dikkat çekmektedir. Yüzyıldan uzun bir zamandır bu alanda yapılmış araştırmalar, ergenlerde korkunun oldukça yaygın bir olgu olduğunu göstermektedir (Gullone 2000; Muris ve Ollendick, 2002; Muris,2007).

1990'lı yıllardan itibaren, toplum yapısının değişmesiyle birlikte, ergenlerin farklı yaşam tehditleriyle karşılaştığı savunularak daha güncel korku (aids, trafik kazası, tecavüze uğramak, vb.) çalışmaları önem kazanmıştır. Toplumdaki değişimlerin hızının, ergenler için bir güvensizlik kaynağı olabildiği belirtilmektedir (Lahikainen ve Kraav,1996). Bunun sonucunda, ergenlerin korkularının içeriğinin de sosyal değişimlere paralel olarak değiştiği düşünülmektedir (Owen, 1998). Örnek olarak, ergenler 1940'lı yıllarda Hitler'den korkarken, 50'lerde açlık ve sosyal yapıdaki değişikliklerden, 60-70'lerde nükleer savaşlardan, 90'larda ve günümüzde ise evsizlikten, suçlulardan, aids'ten, uyuşturucu maddelerden, bulaşıcı hastalıklardan, trafik kazalarından, bombalı saldırılardan, tecavüze uğramaktan vb. güncel tehlikeler ve tehditlerden sıklıkla korkmaya eğilim gösterdikleri belirtilmiştir (Lahikainen ve Kraav,1996; Merckelbach ve Muris, 2001; Muris ve Ollendick, 2002). Bu nedenle, bu araştırmada ergenlerin güncel korkuları üzerinde durularak, bu araştırmanın ülkemizdeki ergenlerin güncel korkularıyla ilgili araştırma açığının, giderilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Korkunun gelişimsel analizinin yapıldığı araştırmalarda, ergenlik döneminin kendine özgü özelliklerinin, korkular üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Shore and Rapport,1998; Gullone 2000; Muris ve Merckelbach, 2001; Muris ve Ollendick, 2002). Ergenlik döneminin önemli bir gelişim dönemi olduğu ve bu dönemde ergenlerin değişen toplumsal gruplara dahil olma ve gruplardaki değişik rolleri ve kendi rolünü öğrenme, karşı cinsle

doyum verici ilişkiler kurabilme ve sürdürebilme, uygun bir bağımlılık-bağımsızlık tarzı geliştirme ve yürütme, fiziksel çevre ve dış dünyayı keşfedip kontrol edebilmeyi öğrenme, bir meslek seçmeye ve çalışma hayatına hazırlık gibi gelişim görevlerinin olduğu bilinmektedir (Yeşilyaprak,2003). Ergenlik dönemi korkularına ilişkin yapılmış araştırma bulgularınca, bu dönemde okul yıllarında başarısızlık, eleştirilme ve bedensel zarar korkularının ön plana çıktığı belirtilmiştir (Gullone ve King, 1993). Ergenlik döneminde, fiziksel zarar görme ve tehlikeyi içeren korkuların sıklıkla görülmesinin dışında, bu döneme özgü, sosyal korkuların (Kişilerarası ilişkiler, yalnızlık, sınav, okul başarısızlığı, vb) düzeyinde, belirgin artış olduğu araştırma bulgularınca ortaya konulmuştur (Campbel ve Rapee 1994; Shore ve Rapport, 1998; Muris ve Ollendick, 2002). Ergenlik döneminin fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişim açısından, önemli bir dönem olduğunu düşündüğümüzde, korkuların ergenlerin gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle bu araştırma kapsamında ergenlerin korkularına yönelik yapılacak müdahalenin, ergenlerin gelişimine olumlu katkı sağlayacağı umulmaktadır.

Ülkemizde ergenlerin korkularına yönelik yapılmış araştırmalara bakıldığında; yapılan araştırmaların, oldukça sınırlı düzeyde ve betimsel araştırmalar olduğu ve bu araştırmalarda kullanılan ölçme araçlarının da oldukça sınırlı düzeyde olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, korku düzeyi yüksek ergenlere yönelik, yapılmış grup danışma programının bulunmadığı saptanmıştır. Bu açıdan, bu araştırmanın alana (PDR) ilişkin, uygulamaya yönelik çalışmalara önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmacı tarafından uyarlanacak olan, ergenlerin yaşama ilişkin korkularını ölçebilecek korku tarama ölçeğinin, ergenlerin korkularının tespit edebilmesini sağlayarak, ülkemizde ergenlerin korkularıyla ilgili yapılabilecek diğer çalışmalara da katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalarda, yüksek düzeydeki korkuların gelecekteki korkular ve fobilerle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Gullone ve King,1997). Muris, Merckelbach, Mayer ve Meesters'ce (1998) yapılan araştırmada, çocuklar ve ergenlerde yaygın korkular ve kaygı bozukluğu belirtileri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, çocukluk ve ergenlik korkularının

yalnızca fobi belirtileriyle ilişkili olmanın ötesinde, aynı zamanda diğer kaygı bozuklukları ile de ilişkili olduğu bulunmuştur. Örneğin, ciddi hastalık korkusuna kan ve yaralanma fobisinin eşlik edebileceği bununla birlikte, bu korkunun obsesif kompulsif bozukluk veya yaygın kaygı bozukluğu ile de ilişkili olabileceği belirtilmektedir.

Başka bir araştırmada, McCathie ve Spence(1991), Korku tarama ölçeğinde (FSSC-R- Fear Survey Schedule Children-Revise), en sık belirtilen korkular ve korkulu düşüncelerin sıklığı ile kaçınma davranışları arasında olumlu anlamlı ilişki bulmuşlardır. Araştırma sonucuna göre, ergenler korku tarama ölçeğinde (FSSC-R) yalnızca korkularını tanımlamakla kalmayıp, korkularına sıklıkla rahatsız edici olumsuz düşüncelerin ve kaçınma davranışının eşlik ettiğini belirtmişlerdir.

Ergenlerdeki korkunun, uzun zaman dilimleri boyunca durağan olmaya eğilimli olduğu belirtilmektedir (Gullone, King ve Ollendick, 2001). Bundan dolayı benzer durumdaki ergenlerin uzun süreli güçlükler yaşayabileceği belirtilmektedir. Ergenlerde görülen korkuların klinik önemini daha iyi ortaya koyabilmek için korkuların, DSM 4'de tanımlanan bozukluklarla olan ilişkisi araştırılmış ve yüksek düzeydeki korkuları , klinik bozukluklar açısından risk oluşturduğu bulunmuştur (Schmidt ve Schulkuin,1999; Muris, 2007). Bu anlamda ergenlerin korku düzeyi yüksek olan ergenlerin, şimdiki korkuları üzerine yapılacak müdahalelerin, gelecekteki olası korkular ve kaygı bozuklukları için, koruyucu ve önleyici işleve sahip olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan araştırma sonuçları, ergenlerdeki korkunun, gelecekteki bir dönemde de benzer ve/veya farklı problemler (fobi, kaygı, depresyon vb.) için riski arttırdığını göstermiştir. Korkuya eşlik eden faktörlerin araştırıldığı bir çok çalışmada, ergenlerdeki korku belirtilerine, artmış depresyon ve kaygı düzeyinin, sosyal ve romantik ilişkiler kurmaktaki güçlüklerin, ve bazı olgularda, alkol kötüye kullanımının eşlik ettiği gösterilmiştir (Murriss, 2007) Bu açıdan bakıldığında ise, günlük hayat işlevlerini etkileyebildiği bilinen yüksek düzeydeki korkuların azaltılmasıyla, gelecekteki olası problemler için de risklerin azaltılabileceği düşünülmektedir. Bu durum ergenlerin korkularını

azaltmaya yönelik çalışmalarının ne denli önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Bununla birlikte, korku duygusunun kalıcı, şiddetli yoğunlukta ve daha yaygın nitelikte olduğunda, istenmeyen belirtilerin, bireyin performansında ve uyumunda belirgin olumsuz etkilere neden olabildiği belirtilmektedir (Kendall ve Ronan,1990). Diğer taraftan, zaman zaman normal gelişimsel veya bireysel korkuların çok yoğun ve kalıcı düzeyde olabileceği, bireylerin bunlarla başa çıkamayabilecekleri belirtilmektedir.

Ollendick ve King (1994) yaptıkları çalışmada, korku düzeyi yüksek olan ergenlerin çoğunda (%60' dan daha fazlasında), korkuların onların günlük yaşam etkinliklerini belirgin bir şekilde etkileyebildiğini bulmuşlardır. Araştırmacılara göre, korkular ergenlerin başarılarını, sosyal uyumlarını, ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Chanza,1989; Lahikainen ve diğerleri, 2007). Bu bağlamda bu araştırmada yukarıda belirtilen nedenlerden dolayı, ergenlerin günlük yaşam işlevlerini etkileyebildiği bilinen yaşama dair işlevsel olmayan korkularının azaltılmasıyla, ergenlerin gelişimlerine katkı sağlayarak, gelecekteki olası ruhsal sosyal ve akademik problemler için risklerin azaltılabileceği düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

1. Öğrencilerin korku alanları ve düzeyleri "Korku Tarama Ölçeği'nin " ölçtüğü özellikler ve puanlarla sınırlıdır.

Tanımlar

Korku: Korku, özel, algılanabilir ya da tanımlanabilir bir tehdidin varlığında gerçekleşen, duygusal bir tepki olarak ifade edilmektedir (Rachman, 2004). Gerçek ya da olacağını düşündüğümüz bir tehlike karşısında, yaşamımızı sürdürebilmemiz için verdiğimiz, gerekli doğal bir tepkidir (Gullone, 2000).

Bilisel- davranışçı yaklaşım (BDY): BDY, davranışçı ve bilişsel terapilerin temel ilkelerinin bir araya gelmesi ile oluşan, etkin, yönlendirici, sınırlı zamanlı, yapılandırılmış bir terapi yaklaşımıdır (Beck ve Young, 1985).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde, korku çalışmalarının tarihsel değişimine, korku kavramı ve içeriğine, korkuya benzer duygulara, korkularla ilişkili değişkenlere, korku ile ilgili kuramsal açıklamalar ve modellere, korkularla başa çıkabilme yöntemleri ve bilişsel-davranışçı yaklaşıma yer verilmiş, yurt dışında ve Türkiye’de yapılmış olan korkulara ilişkin, bazı araştırmalar sunulmuştur.

1.Korkuya Yönelik Tarihsel Bakış

Korku tarihte, yalnızca belirli uyaranlara verilen bir tepki olarak değil, ayrıca kültürel bir olgu olarak da ele alınmıştır (Bakker, 2000). Eğitim ile ilgili literatürde, korkuların ele alınmasında üç temel dönem olduğundan bahsedilmektedir: 1.Dönem: “Korku yoktur.” 2.Dönem: “Bir zayıflık olarak korku” 3.Dönem:“Normal bir duygu olarak korku”.

1.Dönem: “Korku yoktur”: 19. yy. olarak ele alınan bu dönemde, çocukların korkuları ile nadiren ilgilenilmiştir. Bununla birlikte, 1845’te Almanya’da yayınlanan “Çocuk Gelişimi” adlı Dr. Allebe tarafından yazılmış el kitabında, çocukluk korkularının ele alınmasından bahsedilmektedir. Bu kitapta korku, normal gelişimin bir parçası olarak değil, bir problem olarak görülmektedir. Araştırmacıya göre, korku birkaç davranış probleminden biridir ve annelerin kaygısı, çocukların korkularının sebebi olarak kabul edilmektedir. Araştırmacı, anne, çocuğun korkusunu görmezse, çocuğun korkusu kaybolur görüşünü ileri sürmüştür.

2.Dönem: “Bir zayıflık olarak korku”: Bu dönem, 19. yy. sonlarında başlamaktadır. 1894’te Almanya’da anne babalar için “Ahlaki Eğitim” adlı el

kitabı yayınlanmış, burada, çocukların çevresel etkenlere duyarlı oldukları, ebeveynlerinden etkilendikleri vurgulanmıştır. Bu dönemde, çocuğun utanç ve suçluluk duygusunun, eğitimde temel rol oynadığı ve ahlaki bir bakış açısının belirgin olduğu ifade edilmektedir. Bu dönemde, korku duygusu, zayıflık olarak görülüp ihmal edilebilmektedir. Bununla birlikte, korkunun çok sık yaşandığında, ciddi bir problem olarak kabul edilmesi gerektiği ve ebeveynlerin bununla başa çıkması gerektiği görüşü hakimdir. Bu dönemde davranışçı yaklaşımçılar, çocukların korkularında, yalnızca yüksek seslerden korkma ve düşme korkusunun doğal olduğunu, diğer korkuların önemsiz olduğunu düşünmektedirler. Anne babaların ya da çocukların hayalleri, diğer korkuların nedenleri olarak kabul edilmiştir.

3.Dönem: “ Doğal bir duygu olarak korku” : Tarihsel süreçte, 1920'lere kadar, çocukların duyguları ve korkularına doğrudan önem verilmemiştir. Korku duygusu olağan olarak kabul edilmiş ve yabancıardan korkma ve karanlıktan korkma gibi korkular, tipik çocukluk deneyimleri olarak ele alınmıştır. 1930'lardan sonra, çocuk eğitiminde, çocukların duygularına ağırlık verilmiş ve korkuyu da içeren temel duyguların ifadesi önem kazanmıştır. 1930-1940' da korkunun, bilinçdışı fakat dış dünyadaki istenmeyen uyarılara karşı, amaçlı bir savunma tepkisi olduğuna inanılmıştır. Buna karşın, korkunun yapısal ya da doğuştan bir duygu olarak kabul edilmediği görüşü de savunulmuştur. Davranışçı yaklaşımçılara göre ise, yalnızca ses ve düşme doğuştan gelen korkulardır diğer korkular, anne baba davranışlarının sonucudur. Bu sürecin sonunda, korkuyla ilgili araştırmaların, korkunun nedenlerinin anlaşılmasına ve başa çıkma mekanizmalarına doğru kaydığı belirtilmektedir. 1930'ların sonundan itibaren, aile ve çocuk yetiştirme alanında psikologların söz sahibi olmalarıyla, korku ile ilgili çalışmaların ön plana çıktığı ifade edilmektedir (Bakker, 2000).

Araştırmalarda kullanılan teknikler açısından ise, en erken korku çalışmalarının çocukluk korkularına ilişkin erişkinlerle yapılmış geriye dönük kayıtlar olduğu saptanmıştır (Hall,1897; Jersild ve Holmes,1935). Diğer erken dönemdeki korku çalışmaları ise, yapılandırılmamış ve yapılandırılmış izlem çalışmalarını ve buna ek olarak çocukların korkularıyla ilgili anne baba ya da öğretmen bildirimlerini içermektedir. Az sayıda olan erken dönemdeki

çalışmada ise, çocukların kendi ifadelerinin, temel alındığı belirtilmektedir (Akt., Gullone,1999).

Erken dönemdeki çalışmalarda, temel olarak 6 yaş ve altındaki küçük çocukların korkuları ele alınmıştır. Bundan sonraki dönem çalışmalarda ise çocukların ifadeleri yoluyla, 6 yaş üzerindeki çocukların korkularının değerlendirilmesine odaklanılmıştır. Bu çalışmaların çoğunda, çocuklardan korkularını ve/veya endişelerini listelemeleri istenmiştir. Bu yaş grubundaki çocukların çoğunda, karanlık, yalnız kalmak, bedensel zarar görme korkularının görüldüğü tespit edilmiştir.

1970'ler süresince bu çalışmalar kısmen devam etmiş 1970,1980 ve 1990'lı yıllarda ise, çocukların ve ergenlerin korkularını saptamak amacıyla, korku ölçekleri kullanılmıştır (Gullone,1999). 1990'lı yıllar ve sonrasında ergenlerle korku araştırmaları daha çok önem kazanmıştır (Gullone, 1992; Shore,1998; Muris,2000; Ollendick, 2002). Bununla birlikte, 1990'lı yıllardan itibaren toplum yapısının değişmesiyle, ergenlerin farklı yaşam tehditleriyle karşılaştığı savunularak, daha güncel korku (aids, trafik kazası, tecavüze uğramak vb) araştırmaları ağırlık kazanmıştır.

2.Temel Bir Duygu Olarak Korku

Duygular, çevrenin ve bireylerin taleplerini ayarlamakta önemli temel psikolojik sistemlerdir. Fizyolojik, bilişsel, ve davranışsal süreçlerle yakından ilişkilidirler. Öğrenme, öğretme, eğitsel başarıya ulaşmada büyük öneme sahiptirler. Duygular sıklıkla, öznel hissediliş, bilişsel kestirimde bulunma, fizyolojik süreçler, davranışın ifadesi ve güdülenmeyi içeren, birbiriyle etkileşen işlemler sistemi olarak ele alınmaktadır (Ortony ve Turner, 1990; Pekrun,1994)

Duygular, çok karmaşık bir psikolojik çalışma alanı olarak görülmekte, ve birçok kuram, onların nedenlerinin ne olduğu, neden oldukları ve nasıl geliştikleriyle ilişkili açıklamalar ortaya koymaktadır. Duygularla ilgili açıklamalardan bazıları, duyguların, evrimsel süreçlerin sonucu olduğunu ve duyguların insanlara ek olarak hayvanlarda da var olduğu görüşünü

savunurken, bunun yanında, duyguların, öğrenmeyle kazanıldığına dair görüşler de bulunmaktadır.

Birçok kuramcı, duyguların yaşamı sürdürmekle ilişkili, uyuma yönelik işleve sahip olduğunu kabul etmektedir. Watson, deneysel uygulamada, küçük bebekleri izlemiş ve üç temel duygusal tepki olduğunu ileri sürmüştür. Watson'a göre bu tepkiler, öfke (engellenmeye verilen tepki), korku (ağrıya yüksek sese veya desteğin kaybına verilen tepki) ve sevgiden (okşama veya sarılmaya tepki) oluşmaktadır (Taimalu,2007). Ekman (1999) Izard (1977,1991) ve Plutchik (1980), korku duygusunu, temel duygulardan biri kabul etmişlerdir. Korkuyu, temel duygu olarak gören araştırmacılara göre, temel duygular organizmayı harekete geçirme eğilimi yaratan, evrensel yüz ifadesinin eşlik ettiği, bedensel tepkileri ortaya çıkartan, içgüdülerle uyuma yönelik, biyolojik süreçlerle ve nöral aktivasyonun yoğunluğuyla ilişkili olan duygular, olarak nitelendirilmektedirler.

Korku duygusunu temel bir duygu olarak ele alan araştırmacılara göre, korku, diğer temel duygulara göre hayatta kalmamızı sağladığı için önemli bir değere sahiptir (Marks,1987a; Robinson,1991; Izard,1991; Rowe, 2002). Korku duygusunun, yaşamda kalmamız açısından dikkatli davranmamızı sağlayan bir duygu olmasının ötesinde, kimi zaman da haz verebilen bir duygu olduğu da belirtilmektedir (korku filmleri, boğa güreşleri, otomobil yarışları vb) (Marks,1987a; Rowe, 2002).

Korkunun biyolojik perspektiften işlevinin, organizmayı zararlı ya da acı verici durumlardan korumak, olduğu belirtilmekle birlikte, korkuların normal gelişimin önemli bir parçası olduğu ileri sürülmektedir (Morris ve Kratochwill, 1983; King, Hamilton ve Ollendick,1988; Gullone,2000). Buna göre korku duygusunun, başa çıkmayı içererek, bireyin gelişimine katkı sağladığı ifade edilmektedir. Bir çok araştırmacı tarafından, korkunun güdüleyici bir gücü olduğu da kabul edilmektedir. Bu anlamda, korkunun işlevsel ve uyuma yönelik bir duygu olduğu belirtilmektedir (Marks,1987a; Lahikainen ve diğerleri,1995; Dökmen,2003).

Diğer taraftan, korku duygusunun, korunma için diğer grup üyeleriyle bağlanmayı sağladığı da ifade edilmektedir (Izard, 1991; Garber ve Dodge, 1991).

Literatüre baktığımızda, korkunun uyuma yönelik olumlu özelliklerinin yanında, birey için olumsuz yıkıcı bir tarafının da olduğu gösterilmiştir. Tüm duyguların en zehirlisi olarak tanımlanan (Izard, 1977) korku duygusunun aşırı olduğunda, beynin bilgi işleme ve bellek kapasitesini azalttığı, algılamayı etkilediği, bunun sonucunda öğrenmeyi ve problem çözme yeteneğini sınırladığı, bireylerin sosyal ilişkileri üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu, bireyin deneyimler keşfetmesini önleyebildiği, diğer insanlara güveni zorlaştırabildiği, dikkat gerektiren durumlarda öğrenmeyi bozabildiği, yaratıcılığı engelleyebildiği ve sosyal kapasiteyi azaltabildiği yönünde etkileri olduğu belirtilmiştir (Garber ve Dodge, 1991; Rutter ve Rutter,1993; Muris,2007).

3.Korku Kavramı ve İçeriği

Bu başlık altında, korku ile ilgili tanımlamalara, korkuya eşlik eden fizyolojik, davranışsal, duygusal, bilişsel tepkilere ve korkunun nedenlerine ilişkin bazı açıklamalara yer verilmiştir.

3.1.Korku Kavramı

Korku, kelimesinin İngilizce karşılığı olan “fear” , eski İngilizcede ani felaket ya da tehlike için kullanılan “faer” sözcüğünden türemiştir. Günümüzde temel bir duyguyu adlandırmakta kullanılmaktadır (Beck ve Emery, 2006). Literatürde korku duygusu, farklı yazarlarca çeşitli bakış açılarından ele alınarak aşağıda yer alan biçimlerde tanımlanmaktadır.

Gullone ve King'e (2000) göre korku, gerçek ya da olacağını düşündüğümüz bir tehlike karşısında, yaşamlarımızı sürdürebilmek için verdiğimiz normal bir tepki olarak tanımlanmıştır.

Robinson ve Rutter'e (1991) göre korku, kendini koruma güdüsünü temel alan ve temel işlevi yaşamı sürdürmek olan, gelişimin önemli ve uyuma yönelik bir parçasıdır.

Kaplan ve Saddocks (2007) korkuyu, gerçek bir tehdit ya da tehlikeye cevap olarak, psikofizyolojik değişiklikleri içeren hoş gitmeyen, duygusal bir durum (endişe hali) olarak tanımlamaktadır.

Smith ve diğerleri (1990) ise korkuyu, sıklıkla gerçek ya da algılanan tehdiye karşı gelişimsel doğal bir tepki olarak tanımlamaktadır.

Graziano ve diğerleri (1979), Murphy (1985) ve McCathie ve Spence'e göre (1991) ise, korkular, birey tarafından tehdit olarak algılanan belirli bir uyarana verilen, karmaşık tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Korku uyandıran belirli uyarana, gerçek (köpekler, hastalık vb.) ya da hayali (hayaletler vb.) olabilmektedir. Bireyin, uyarana tehdit olarak algılamasının akılcı (bir köpeğin ısırmasından korkmak) ya da akıldışı (karanlıktan korkma) olabileceği belirtilmektedir.

Rutter ve Rutter'e (1993) göre, korku, belirli durumlara tepki olarak görülen, psikosomatik ve sosyo-emosyonel bir tepki olarak da tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre korku, belirli nesne ve durumlarca tetiklenen dehşet ya da alarm duygusunu veya nesne ya da durumla ilgili düşünce ve beklentileri içermektedir.

Marks (1987a) ise, çok kısa ve açık bir korku tanımı yapmıştır. Korku, gerçek tehlikelere doğal bir tepki olarak ortaya çıkan, istenmeyen bir duygudur. Marks'a göre korku, organizmanın bir tehdit önlemek için geliştirdiği kaçma durumu ve tehditten kurtulmanın bir yöntemidir. Korkular, tehlike ile ilgili bir kültürün üyelerince paylaşılan kolektif inançlar biçiminde de görülebilirler. Buna örnek olarak batıl inançlar ve tabular verilebilmektedir

King, Hamilton ve Ollendick,(1988) ve Morris ve Kratochwill, (1983) ise korkuyu, gerçek ya da algılanan tehdiye karşı normal bir tepki olarak tanımlamakta ve normal korkunun gelişimsel olarak, önemli ve uyuma yönelik bir duygu olduğunu kabul etmektedirler.

LeDoux'a (1996) göre ise, korku, tipik olarak tehdidin mesafe ve zamansal olarak yakın olduğunda, ortaya çıkan bir duygudur. Evrensel ve

yapısal bir duygu olan korku, hayatta kalmayı sağlamaktadır. LeDoux, korku duygusunun oluşumunda, daha ilkel alt beyin sistemlerinin rol oynadığını ileri sürmektedir.

Korku, temel, doğal, ve doğuştan bir duygu olarak görülmektedir. Korku duygusu, yalnızca insanlar için değil, hayvanlar için de karakteristik kabul edilmektedir. Tüm insanların ve hayvanların bu duyguyu yaşadıkları düşünülmekte, korku tepkisinin, tehlikeden korunmak için evrimce biçimlendirilmiş bir alarm sistemi olduğu ifade edilmektedir. Korku duygusunda, sempatik sistemin baskın olduğu ve savaş ya da kaç yanıtının olduğu belirtilmektedir (Öhman, 2000). Öhman'a (1986) göre, diğer temel duygularla benzer biçimde korku, belirli durumlarda ortaya çıkar (uyaran sonrası) ve üç sistem üzerinden ölçülebilmektedir bunlar : Sözlü bildirimler, fizyolojik tepkile ve açık motor davranışlardır.

Rachman'a (2004) göre korku, özel, algılanabilir ya da tanımlanabilir bir tehdidin varlığında, gerçekleşen duygusal bir tepki olarak ifade edilmektedir. Çoğu korku tepkisinin, yoğun ve acil nitelikte olduğu ve korku duygusunda kişinin uyarılmışlık düzeyinin hızla yükseldiği belirtilmektedir. Ayrıca korku duygusunda, belirli bir odaklanmanın olduğu, korku duygusunun, tipik olarak dönemsel olduğu ve tehlikenin ortadan kalkmasıyla azaldığı ya da ortadan kaybolduğu belirtilmektedir. Rachman'a (2004) göre korku duygusunda, algılanan tehlike kaynağı, kesin ya da yanlış tanımlanmış olabilir ya da doğru tanımlanmış olup yanlış değerlendirilebilir. Korkular akılcı ya da akılsız (irrasyonel) olabilmektedir. Yoğun, fakat akılcı olmayan korkular, fobi olarak adlandırılmaktadır. Rachman'a göre korku, üç ana bileşenden oluşmuş biçimde ele alınmaktadır bunlar; öznel korku duygusu, eşlik eden fizyolojik değişiklikler, ve tehditten kaçma ya da kaçınmaya ilişkin davranışsal tepkiler. Korkunun bu üç bileşenin her zaman birlikte olmayabileceği belirtilmektedir

3.2. Korkuya Eşlik Eden Fizyolojik, Davranışsal, Duygusal ve Bilişsel Tepkiler

Korku ile birlikte bireylerde, fizyolojik, davranışsal, duygusal ve bilişsel tepkilerin görüldüğü ve bu tepkilerin, bireylerde, rahatsızlık hissi uyandırdığı belirtilmektedir.

Korkuya yönelik fizyolojik tepkiler; uyarılmışlık, terleme, titreme, çarpıntı, kas gerginliği, boğaz ve ağız kuruluğu, midede rahatsızlık hissi, bulantı, sık nefes alma, nefes alma güçlüğü, kalbin kızılı atması, kaslarda kan akışının hızlanması, kan basıncının artması, idrar yapma ihtiyacı, bayılma, düşme hissi, el ve ayaklarda güçsüzlük, gözbebeklerinde büyüme, derinin solgunlaşması gibi bedensel tepkileri içermektedirler (Murphy, 1985; Marks, 1987a; Ortony ve Turner, 1990; Ollendick ve King, 1994; King ve diğerleri,1998; Muris 2007). Korku duygusuyla birlikte, böbrek üstü bezinden adrenalin hormonunun salgılandığı belirtilmektedir. Le Doux'a (1996) göre, korku duygusunda, sempatik sinir sisteminin etkin olduğu görülür; göz bebekleri genişler, kalp hızı, soluk alıp vermek ve kas gerginliği artar.

Korkuya yönelik davranışsal tepkiler ise; korkulan uyararla ilişkiyi, teması azaltmaya yöneliktir. Kaçma, kaçınma, uzaklaşma, gergin beden duruşu vb. tepkiler, davranışsal tepkiler olarak değerlendirilmektedir (Graziano ve diğerleri,1979; Ortony ve Turner, 1990; McCathie ve Spence 1991; King ve diğerleri,1998).

Korkuya yönelik duygusal tepkiler; gerginlik ve beklenti duygularını (sinirlilik, öfke, ağlama isteği vb.) içerirken;

Korkuya yönelik bilişsel tepkiler; sıkıntıyla ilgili öznel duyguları içerebilirler ve korkulan nesne veya durumdan uzaklaşmakla ilgili, olumsuz düşüncelerle ilişkilidir. Gerçekliğin dışına çıkıp, mantık dışı düşünceler yaratma, tehlike ile ilgili risk düzeyi ve zarar görme derecesinin abartılı algılanması, korkuyla başa çıkabilmede yetersizlik hissi, bilişsel çarpıtmalar (felaketleştirme, genelleme vb.), denetim odağının dışa bağlı olması, kadercilik hissi, kontrol kaybı hissi gibi tepkiler, bilişsel tepkiler olarak

değerlendirilmektedir (Marks, 1987a; Ollendick ve King, 1994; Beck ve Emery, 2006)

Smith ve arkadaşları (1990) tarafından korkular, çeşitli çevresel, sosyal ve bireysel değişkenlerden etkilenen, dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır. Korku duygusunun, yaralanma, ağrı veya kayba maruz kalmaya beklenti veya hazırlık yarattığı (Robinson ve Rotter, 1991) ve çeşitli korkulara farklı tepkilerin eşlik edebileceği belirtilmektedir (Ortony ve Turner, 1990).

3.3. Korkunun Nedenleri

19. yy. dan bu yana çok sayıda araştırmacı, korkunun nedenleri ile ilgilenmişlerdir. Davranışsal bakış açısından, erken dönemdeki kuramsal açıklamalarda, korkunun oluşumunda, doğrudan koşullanmanın önemi vurgulanmıştır. Daha sonraları ise, korkuların dolaylı biçimde de ortaya çıkabileceği ileri sürülmüştür. Poulton ve Menzies'e (2002) göre, korkunun nedenlerini araştıran iki temel okuldan, birincisi; korkuların, ilişkili koşullanmanın sonucu olduğunu öne sürerken, diğeri ise; korkuların oluşumunda daha biyolojik temelli açıklamaları kabul etmektedir.

Izard (1977), korkunun sebeplerini veya harekete geçiricilerini dört sınıfa ayırmaktadır.

1. Çevresel olaylar ya da süreçler.
2. Dürtüler.
3. Duygular (heyecan, ilgi veya korkunun kendisi).
4. Bilişsel süreçler (bellek gibi).

Daha yakın dönemde, korkunun sebeplerine ilişkin ileri sürülen etkenler ise, üç ana başlıkta sınıflandırılmaktadır.

1. Genetik etkenler: Çocukluk korkularının gelişimi için yatkınlık, huy önemlidir (Craske, 1997; Taylor, 1998).

2. Çevresel etkenler ve yaşantılar: Ortak veya paylaşılmayan çevre önemlidir (Craske, 1997; Taylor, 1998).
3. Etkileşim: Biyolojik ve çevresel etkenlerin etkileşimi önemlidir (Craske, 1997).

Korkunun nedenlerinin, tehlike sinyali oluşturan iç ve dış olaylar, durumlardan kaynaklanabileceği, tehdidin veya olası zararın fiziksel ya da psikolojik nitelikte olabileceği belirtilmiştir. Bowlby (1973), korkunun sebebinin, tehdit yaratan şeylerin varlığı, veya güvenlik ve koruma sağlayan şeylerin yokluğu olabileceğine işaret etmiştir. Korkunun sebeplerinin, huydaki bireysel farklılıklardan ve eğilimlerden, birey-çevre etkileşimlerinden veya yaşantılarından kaynaklandığı belirtilmektedir. Korkunun, yaş ve olgunlaşmaya göre, değişmekte olduğu ileri sürülmektedir (Bowlby, 1973).

Marks (1987b), tarafından adlandırılan, korkuların “ontogenetik sırası” kavramında, bireyin gelişimi süresince, normal korkuların ve endişelerin ortaya çıkmasının, sürmesinin ve kaybolmasının dönemsel olarak kestirilebileceği ifade edilmektedir. Marks’a göre, belirli korkuların gelişimi için duyarlı dönemler vardır. Marks, korkuların gelişimini, kalıtım ve çevre arasındaki denge ile açıklamıştır.

Marks (1987b), bazı korkuların çocukluk, ergenlik ve hatta erişkinlik döneminde aynı kalmakta olduğunu ancak, korkularla ilgili yorumların, belirgin bir biçimde değiştiğini belirtmektedir (Ölüm korkusunun farklı yaşlarda farklı anlamlar içermesi gibi). Gelişim süreci içinde, okul öncesi dönemde, çocukların korkularının çoğunun, gerçekdışı olduğu, daha büyük çocuklarda ve ergenlerde görülen korkuların ise, bedensel yaralanma veya fiziksel tehlike gibi, daha gerçekçi korkular olduğu belirtilmektedir. Bu değişikliklerin gerçekliğin algılanması ve yorumlanmasındaki farklılaşmayı gösterdiği ifade edilmektedir (Marks,1987b; Robinson ve Rotter,1991).

Araştırmacılar, korkunun oluşumu ve sürdürülmesini aşağıda görüldüğü gibi sembolize etmişlerdir (Robinson ve Rotter, 1991).

Korkunun oluşumunda, bireyin çevresinde korku nesnesi/durumu vardır



Birey korku nesnesinin/durumunun farkına varır



Korku nesnesinin/durumunun tehdit oluşturmasını değerlendirir



Korku nesnesine/durumuna bilişsel duygusal ve fizyolojik tepki verilir



Savaş ya da kaç tepkisi oluşur



Korku nesnesinin/durumunun oluşturduğu tehdit, başa çıkma stratejilerine göre tekrar değerlendirilir



Başa çıkılabilen korku, kendine güveni ve uyuma yönelik davranışı arttırır.

Başarısız başa çıkma korkunun artmasına ve uyuma yönelik olmayan davranışa neden olur.

şekil 2. Korkunun Oluşumu ve Sürdürülmesi (Robinson ve Rotter, 1991)

4. Korku ve Benzer Duygular

Bu başlık altında, korkuya benzer duygular tanımlanıp, bu duyguların korkuyla benzer özellikleri ve korkudan farklı özellikleri özetlenmeye çalışılmıştır.

4.1.Fobi

Fobi terimi (Phobia), Yunancada “kaçış”, “panik korkusu”, “dehşet” anlamına gelen phobos’tan türemiştir. Fobi, korkunun özel bir çeşididir. Belirli tipte nesnelere veya durumlara olan aşırı nitelikte, neredeyse her zaman olan, mantıklı sebepleri olmayan ya da kişi tarafından mantıkdışı olduğu bilinen, sürekli korku olarak tanımlanmaktadır. Basit olarak ise fobi, “çoğu kez engelleyici, abartılı bir korku” olarak tanımlanmaktadır (Beck ve Emery, 2006).

Kaplan ve Sadock’a (2007) göre, fobi özel bir nesneye ya da duruma karşı, kalıcı veya aşırı korku duyma olarak tanımlanmaktadır .

Fobi, zarar verme olasılığı çok düşük olan, belirli bir obje veya olay için, geçek dışı aşırı korkudur (Ferrari,1986).

Marks’a (1987a) göre fobi, tehlikeyle orantısız ve mantıkdışı, kontrol edilemeyen ve kaçınmaya neden olan, durumsal korku olarak tanımlanmaktadır.

Literatür gözden geçirildiğinde, normal ve uyuma yönelik korkuların, fobilerden, birkaç kriter temel alınarak ayrılabilirdiği belirtilmektedir. Bunlar: Yaş veya döneme özel korkuların olup olmaması, belli bir zaman diliminden fazla sürüp sürmemesi, kalıcı olup olmaması ve /veya günlük işlevleri belirgin bir şekilde engelleyip engellememesi (Ollendick, King ve Muris, 2002).

Marks’a (1987a) göre fobileri, korkulardan ayıran özellikler şunlardır:

Normal korkulara karşıt olarak fobi,

1.Durumun gerektirdiği orandan daha yoğundur.

2.Açıklanamayabilir veya akılcı olmayabilir

3.İstemli kontrolün ötesindedir.

4.Korkulan durumdan kaçınmaya neden olur.

Marks'ın 1969'da yaptığı fobi tanımını, Miller Barret ve Hampe 1974'de genişletmişler ve aşağıdaki kriterleri eklemişlerdir.

5.Uzun bir zaman diliminin ötesinde sürer.

6.Uyumu bozucudur.

7.Yaşa ve döneme özgü değildir (Ollendick, King ve Muris, 2002).

Gullone'a (1996) göre, normal korku, fobiden, gelişimsel görünümü, yoğunluğu ve süresi tanımlanarak ayrılabilir. Daha belirgin olarak normal korku araştırmaları, normal korkunun tanımlanmasına ek olarak, yaş, cinsiyet, coğrafi yer ve sosyo-ekonomik durum gibi demografik veya bağlamsal etkenleri temel alarak, korku içeriğindeki farklılıkların kestirilebilmesine odaklanmıştır (King, Hamilton ve Ollendick, 1988; Gullone 1996).

Normal korkuların, dönemlere özgü görülme eğiliminde olduğu, fobik korkuların ise, kalıcı ve tekrarlayıcı niteliğe sahip olduğu belirtilmektedir. Olağan korkular, gelişimin normal bir parçasıdır. Bununla birlikte fobi, bireylerin tekrarlayıcı bir şekilde belirli durumlardan kaçınmasına neden olabilmektedir. Marks; fobiyi, durumsal bir korku olarak tanımlamıştır (Marks, 1987a).

4.2.Kaygı (Anksiyete)

Kaygı terimi (anksiyete), latince bir kelime olan anxious' tan gelmektedir. Anxious terimi, kaygı ve üzüntü hali olarak tanımlanmıştır. Kaygı, gerginlik göstergesi olan, duygusal bir durum olarak ifade edilmiştir (Beck ve Emery, 2006)

Rachman'a (2004) göre kaygı, tehditle ilgili rahatsız edici bir beklenti duygusudur. Bu beklenti, tehdidin gerçekleşmesiyle ilgili şüphe içermektedir. Kaygı, korkuyla yakından ilişkili olumsuz bir duygulanımdır. Birey kaygılı olduğunda, gerginliğin sebebini tanımlaması zordur. Kaygı, birey tarafından anlaşılabilir bulunabilir. En yalın şeklinde kaygı, yaygın, nesnesiz istenmeyen ve süreğendir.

Reed, Carter ve Miller'e göre kaygı, rahatsız edici ve istenmeyen, korku benzeri bir his olarak tanımlanmaktadır (Akt.,Gullone, King ve Ollendick, 2001)

Marks'a (1987a) göre ise, kaygı, korku benzeri bir duygudur, fakat nesnel bir tehlike kaynağı olmaksızın ortaya çıkar.

Barlow (1988) kaygıyı, gelecek yönelimli, duygusal bir durum olarak tanımlamaktadır. Ona göre kaygı uygun (optimum) düzeyde performansı arttırıcı işlev görür. Lewis'e göre (1970) ise kaygı, niteliksel olarak korkuyla yakından ilişkili, öznel duygusal bir durumdur. Kaygı, istenmeyen, negatif ve tehditle orantısız bir duygudur, gelecek yönelimlidir ve bedensel yakınmaları ve öznel yaşantıları içermektedir. Lewis'e göre (1970) kaygının, bir durum (state), uyarıcı (stimulus), yanıt (response), dürtü (drive) ve motivasyon gibi halleri bulunmaktadır (Akt.,Endler ve Kocovski, 2001)

Kaygılı ergenlerdeki, belirtilerle (semptomlar) ilgili faktör analiz araştırmalarında, belirgin iki faktörün olduğu ifade edilmektedir (Chorpita, Albano ve Barlow,1998). İlk faktörün uyarılmışlıkla karakterize olduğu, davranışsal düzeyde savaş ya da kaç tepkisine karşılık geldiği ve korku olarak adlandırıldığı; ikinci faktörün ise, gerginlik, beklenti, endişe gibi belirtilerden olduğu ve kaygı olarak adlandırıldığı ifade edilmektedir.

Kaygının, korkularla ilişkisini araştıran çeşitli araştırmalardan, Muris, Merckelbach, Mayer ve Meesters (1998) tarafından yapılan bir araştırmada, klinik olmayan örnekleme, çocuklarda yaygın korkular ve kaygı bozukluğu belirtileri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, çocukluk korkularının, yalnızca fobi belirtileriyle ilişkili olmadığı, aynı zamanda diğer kaygı bozukluklarıyla da ilişki olduğu bulunmuştur. (Örneğin ciddi hastalık korkusu, kan, yaralanma fobisini gösterebilir fakat bununla birlikte obsesif

kompulsif bozukluk veya yaygın kaygı bozukluğu ile de ilişkili olabilir denilmektedir.)

Araştırmacılar, çocukluktaki korkuların sıklıkla diğer istenmeyen duygularla ilişkili olduğunu (özellikle kaygı) göstermişlerdir (Ollendick, Yule ve Ollier, 1991). Izard (1977) kaygıyı, korkuyla sıkıntı, öfke, utanç, suçluluk, gibi duyguların birleşmesinin sonucu olarak açıklamaktadır. Kaygıyı, duyguların ve duygusal bilişsel yapıların karmaşık bir bileşeni olarak tanımlamaktadır.

4.3.Korku ile Kaygının Farklılıkları ve Benzerlikleri

Literatürde, korku ile kaygı kavramlarının ayrımının hâlâ tartışma konusu olduğu görülmektedir. Korku ve kaygı duygusu, literatürde sıklıkla birbirlerinin yerlerine kullanılmışlardır (Campbell, 1986; Nietsel, Bernstein ve Russel, 1988) Buna karşın, bu iki olumsuz duygunun birbirinden farklı olduğunu ileri süren araştırmacılar bulunmaktadır (Gullone, King ve Ollendick, 2000; Barlow,2002; Rachman,2004).

Mevcut literatür gözden geçirildiğinde, korku ve kaygının görünüm işlev ve biyolojik açıdan birbirlerinden oldukça farklı duygular oldukları belirtilmektedir (Barlow, 2002; Muris, 2007). Bununla birlikte korku ve kaygının benzer özelliklere sahip olmalarının, bu ayrımı zorlaştırdığı görülmektedir.

Korku ve kaygı, duygusal ve fizyolojik belirtiler yönünden, benzer özellikler göstermektedir. Her iki duygunun da, duygusal özellikler açısından, bir beklenti hissini, içermekte olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte, her iki duyguda da, terleme, titreme, sindirim sistemine ilişkin rahatsızlıklar, kontrol kaybı hissi vb fizyolojik belirtilerin olduğu ileri sürülmüştür (Marks,1987a; Ollendick ve King,1994; Gullone,2000; Gullone ve ark. 2001). Bunun yanında, korku ve kaygının, benzer özellikleri arasında, her ikisinin de, bireyde sıkıntı yaratmaları nedeniyle, istenmeyen (rahatsız edici) duygular olarak, görüldükleri ifade edilmektedir. Buna ek olarak, her iki duygunun da

benzer şekilde, bireyin yaşamında işlevsel özelliklere sahip olduğu, ve bireylerde motivasyon sağladığı görüşü de bulunmaktadır (Marks,1987a; Gullone,2000).

Kuramcılar, korku ve kaygının, birbirlerine benzer özelliklerinin bulunmasına karşın, bu iki duygunun birbirlerinden farklı duygular olduklarını savunmuşlardır.

Korku ve kaygı arasında, araştırmacılarca ileri sürülen temel farklılıklardan birisi, bu iki duygunun tehlike kaynağı/tehdit ile olan ilişkisidir.

Muris'e (2007) göre, korku, belirli bir tehdidin varlığında ve/veya tehdit saptandığında ortaya çıkarken, kaygı, o an tehlikenin varlığı olmaksızın da görülebilir.

Marks'a (1987a) göre, korku, öznel tehlike algısı olduğunda başlamaktadır. Kaygı korkuya benzer bir duygudur fakat tehlikenin objektif bir kaynağı olmaksızın, ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, kaygıya kıyasla korkunun, daha fazla fizyolojik bağlantılarının var olduğu ve sebebinin daha açık olduğu belirtilmektedir.

Kaplan ve Saddocks'a (2007) göre korku; gerçek bir tehdit veya tehlikeye tepki olarak, psikofizyolojik değişiklikleri içeren hoşça gitmeyen duygusal bir durum (endişe hali) olarak tanımlanırken, kaygı; iç veya dış kaynaklı tehlikenin (beklentisi) hissedilmesi nedeni ile olan endişe hissi olarak tanımlanmaktadır.

Korku; bir tehlikeye tepki olarak ortaya çıkan heyecanlı alarm durumu olarak tarif edilirken, kaygı; benzer olarak düşünülmekte fakat belirgin olarak belli bir şeyle ilişkilendirilememektedir. Bu yüzden korku, objektif kaygı olarak tanımlanırken, kaygı; herhangi bir nesnel şeye dayanmayan korku olarak tarif edilmektedir. Korku ve kaygıya bağlı olarak insan vücudunda fizyolojik, davranışsal, duygusal ve bilişsel değişikliklerin ortaya çıkmakta olduğu ve bunlara eşlik eden uyaranlara verilen tepkilerin her bireyde bireysel tecrübelere dayalı olarak, farklı bir biçimde oluştuğu belirtilmektedir (Marks, 1987a)

Rowe'a (2002) göre, korku tehlike durumlarında aniden geldiğinde, hayat kurtarıcı olduğunda, gerçek korku olarak adlandırılır. Açıkça bir neden

olmaksızın, belirli bir kaynağı olmadığında, insanın içini kemirdiğinde ise kaygı olarak adlandırılır.

Craske (2003) ise, bir tehdit yakınlık modeli tanımlamıştır. Ona göre, kaygı ve korku ilişkilidir fakat tehdidin yakınlık düzeylerine göre tanımlanan, işlevsel olarak farklı savunma sistemleridir. Craske'e göre, gelecekteki belirsiz, olası bir tehditin varlığı, kaygı ortaya çıkaracaktır. Tehdit gerçekten saptandığında ise kaygı korkuya dönüşür.

Beck ve Emery'e (2006) göre ise, korku bir tehlikenin derecesini belirleyen şey iken, kaygı ; bir korku kişiyi etkisi altına aldığında kişide beliren rahatsızlık veren hissi bir durumu ifade etmektedir.

Korku ve kaygı arasında araştırmacılarca ileri sürülen temel farklılıklardan bir diğeri ise, bu iki duygunun, uyarıcı (nesne veya durum) ile olan ilişkisidir.

Levitt'e (1971) göre kaygı, dışarıda uyarıcı olmaksızın görülürken, tehdit edici bir nesne veya durum fark edildiğinde ise kaygıdan çok korkudan bahsedilmektedir Bundan dolayı kaygı, dolaylı bir uyarılmışlık hali olarak görülebilmektedir (Akt., Öhman, 2000).

Öhman'a (2000) göre, kaygı sıklıkla uyarıcı öncesiye, korku, uyarıcı sonrasıdır.

Ollendick ve March'a (2004) göre, korku, tehlikeli olma olasılığı olan uyarıcının neden olduğu, özel bir duyguyu ifade etmektedir. Korku, organizmaya harekete geçmesi gereken konularda, bir erken uyarı sistemi sağlamaktadır. Yaklaşan tehlikeyi algılaması için organizmayı uyarır ve savaşma olasılığı için organizmayı hazırlar. Kaygı ise , tipik olarak korkuya benzer bir duygusal durum olmakla birlikte, süre, kaçınma derecesi veya öznel sıkıntı açısından tehlike düzeyiyle orantısız, korku benzeri duruma işaret etmektedir

Korku ve kaygı duygusu, arasında bilişsel içerik açısından da önemli farklılıklar olabileceği gösterilmiştir (Gullone,2000; Gullone ve diğerleri, 2001). Buna göre, korku ve kaygı duygusunun her ikisi de işlevseldir. Fakat korkunun gelişimsel olarak, yaygın kaygı bozukluğu veya çaresizliğe göre

(bilişsel hataların daha az olması açısından) daha avantajlı bir duygu olduğu belirtilmektedir (Lahikainen ve Kraav,1996).

Rahman' a (2004) göre, korku ve kaygı arasındaki farklılıkların ayırımı pratikten çok kuramsal olarak yapılabilmektedir. Rahman'a göre korku, kaygıya benzer şekilde gerginlik verici, rahatsız edici bir beklenti hissini içermektedir. Ancak korku ve kaygı arasında, nedenleri, süreleri, ve devam etmeleri ile ilgili farklılıklar bulunmaktadır. Kaygı, korkudan farklı olarak saptanması daha zor, genellikle kestirilemez ve kontrol edilemez özelliğe sahiptir. Korkunun artması veya azalması, zaman ve mekanla sınırlıyken, kaygı; yaygın ve süregelen olma eğiliminde olup ve başlangıcı ve bitişi belirsizdir. Kaygı, acil bir tepkiden çok artmış bir uyarılmışlık durumudur.

Rachman, korku ve kaygı arasındaki farklılıkları ve benzerlikleri kuramsal açıklamalardan yola çıkarak aşağıdaki şekilde özetlemiştir. Rachman'a göre (2004) , korku ve kaygı arasındaki benzer özellikleri Tablo-1 de sunulmuştur.

Tablo 1. Korku ve Kaygı Arasındaki Benzerlikler (Rachman, 2004)

• Tehlike beklentisi
• Sıkıntı verici
• Artmış uyarılmışlık
• Olumsuz duygulanım (negative affect)
• Gelecek yönelimli
• Bedensel hislerin eşlik etmesi
• Endişe

Rachman'a (2004) göre korku ve kaygı arasındaki farklılıklar ise Tablo-2 de sunulmuştur.

Tablo 2. Korku ve Kaygı Arasındaki Farklılıklar (Rachman,2004)

Korku	Kaygı
• Tehdit ve korku arasında anlaşılabilir ilişkinin bulunması	• Tehdit ve kaygı arasında ilişkinin belirsizliği
• Genellikle dönemsel (Episodic)	• Uzamış, süregelen (Prolonged)
• Yoğunlaşmış gerginlik (Circumscribed tension)	• Yaygın gerginlik, sıkıntı (Pervasive uneasiness)
• Tehditi tanımlanabilir olması	• Nesnesiz olabilir
• Tehditle ilişkili hatırlatıcılarla tetiklenir	• Belirsiz başlangıç
• Tehditi ortadan kalkmasıyla azalır	• Kalıcıdır
• Tehdit alanıyla sınırlı	• Sınırları belirsiz
• Yakın tehdit	• Nadiren yakın
• Acil durum niteliği (Quality of an emergency)	• Artmış uyarılmışlık durumu (Heightened Vigilance)
• Acil durumla ilişkili bedensel tepkiler	• Uyarılmışlıkla ilişkili bedensel tepkiler
• Akılcı nitelikte (Rational Quality)	• Karmaşık nitelikte (Puzzling Quality)

5. Korku İle İlgili Kuramlar ve Modeller

Bu başlık altında, korku ile ilgili kuramsal açıklamalar ve modeller ele alınmıştır. Korku ile ilgili erken dönemdeki çeşitli kuramsal açıklamalar incelendiğinde, korku ve kaygı kavramlarının, sıklıkla eş anlamda kullanıldıkları görülmeye karşın (örn., psikanalitik kuram), daha sonraki kuramsal açıklamalar ve modellerde iki kavramın birbirinden ayrı olarak ele alındıkları görülmektedir (Marks,1987a; Smith ve diğerleri, 1990; Öhman, 2000; Öhman ve Mineka, 2001; Muris ve Merchelbach, 2001, vb).

5.1.Psikanalitik Kuram

Korku ile ilgili kuramsal açıklamalar, literatürde zaman zaman korku ve kaygıyı eş anlamlı olarak ele almıştır. Psikanalitik kuramda korku ve kaygı eş anlamda kullanılmıştır.

Freud'un psikanalitik kuramına göre kaygı, fiziksel ya da toplumsal, çevreden gelen tehlikelere karşı, bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama, ve yaşamı sürdürebilme işlevine katkıda bulunmaktadır. Freud, egonun üç ayrı tehlike karşısında bulunduğunu ileri sürmektedir. Bunlar: engellemeler ve dış dünyadan gelen saldırılar, id'in içgüdüsel ve gerçekdışı istemleri ve süperegounun cezalandırmasıdır. Kaygı, egonun tehlikeden kaçış yollarının bir anlatımı, olmasından dolayı, bu üç tehlikeye karşı üç farklı kaygı geliştirilir. Bunlar, gerçeklik kaygısı (korku), vicdani kaygı (suçluluk ve utanç duyguları), ve nevrotik kaygıdan (fobik, panik kaygı) oluşmaktadır. Gerçekçi kaygı, Freud'a göre dış dünyadaki gerçek nesnelere kaynaklanan "korku" duygusuyla eş anlam taşır. Ona göre gerçekçi kaygı, mantıklı ve anlaşılır olmasıyla nevrotik kaygıdan ayrılır. Bu tür kaygı, beklenen ya da yaklaşan bir dış tehlikenin algılanması sonucunda, geliştirilen bir tepkidir. Çoğu kez kaçma refleksi ile birlikte oluşan bu tepki, yaşamı sürdürme ve korunma içgüdülerinin bir belirtisi de sayılmaktadır. Vicdani kaygı ise, suçluluk ve utanç duygusunu içermektedir. Kaynağını yetişkinlik yıllarından çok, bebeklik ve çocukluk yıllarındaki yaşantılardan almaktadır. Nevrotik kaygı ise, hiçbir

nedene bağılı olmayan ya da zararsız bir nesneye yönelik, bir çaresizlik tepkisi olup, her zaman mantıkdışıdır. Nevrotik kaygı; sebebsiz kaygı, fobik kaygı ve panik kaygıyı içermektedir. Freud korkuların ve fobilerin oluşumuna ilişkin ise aşağıdaki açıklamayı ileri sürmektedir

Freud'un psikanalitik kuramına göre bireyin çocukluk dönemindeki çeşitli gelişimsel olaylarla, korkuların ortaya çıkışı arasında ilişki bulunmaktadır. Freud, insanlarda korkunun oluşumuyla ilgili üç kaynak olduğunu ileri sürmüştür. Bunlardan ilki; çocuğun gereksinimlerinin karşılanabilmesi için varlığı ve yardımı önemli olan kişinin yoksunluğu, bebekte korku oluşturabilir. İkincisi; çocuğun yaşamındaki önemli bir bireyin sevgisinin kaybı veya bu kişi tarafından çocuğun onaylanmaması çocukta korku oluşumunu kolaylaştırabilir. Üçüncüsü; ödipal döneme eşlik eden kastrasyon korkusu, yoğun utanç ve mutsuzluk, korkunun gelişimine neden olabilir. Bireyde suçluluğun sonucu olarak korku gelişebilir. Literatürde Küçük Hans vakası olarak geçen Freud'un analizi buna örnek olarak verilmektedir.

Freud, Küçük Hans vakasında atlardan korkan 5 yaşındaki bir çocuğun analizini incelemiştir. Freud analizinde, Hans'ın korkusunun ödipus kompleksi olarak tanımladığı durumdan kaynaklandığını ifade etmektedir. Freud'a göre Küçük Hans, annesine karşı cinsel arzu besliyor ve bundan dolayı babasının onu cezalandıracağını düşünüyordu. Sonuç olarak Hans babasından korkuyordu ve bu durum Hans'ın egosu için kabul edilemez olduğundan, babasına duyduğu korku, diğer bir nesneyle (atlarla) yer değiştirdi. Ve sonuçta Hans atlardan korkmaya başladı. Freud korkuların oluşumunda ödipal dönem özelliklerinin etkili olduğunu ileri sürmüştür (Gençtan, 1993; Muris, 2006).

5.2. Öğrenme Kuramları

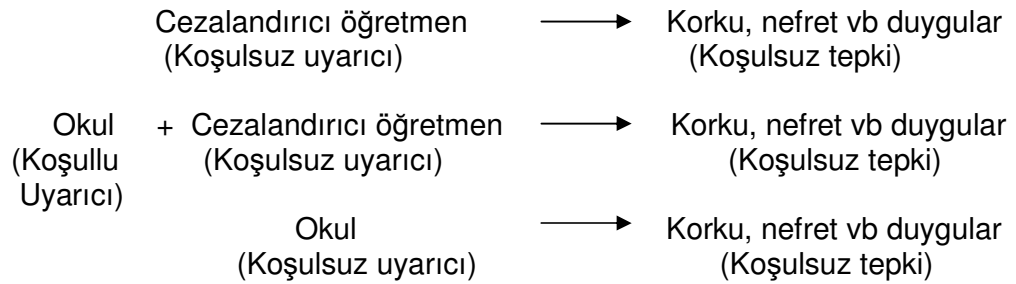
Korkunun oluşumunu ele alan öğrenme kuramlarından, klasik koşullanma, edimsel koşullanma, Mowrer'in iki aşamalı öğrenme kuramı, Rachman'ın üç yol kuramı, ön hazırlık kuramı, modern öğrenme kuramı ve sosyal öğrenme kuramı ile ilgili açıklamalara, aşağıda yer verilmiştir.

5. 2.1 Klasik Koşullanma

Korkunun edinilmesini açıklamaya yönelik öğrenme ile ilgili kuramlar, Pavlov (1927) tarafından ortaya konulan, klasik koşullanma yaklaşımı, temel alınarak geliştirilmiştir (Ollendick ve March, 2004).

Klasik koşullanmada, doğal olarak korkutucu olmayan uyarıcı (koşullu uyarıcı), doğal olarak korkutucu bir uyarıcı ile eşleştirildiğinde (koşulsuz uyarıcı), korkutucu olmayan uyarıcı, nötr özelliğini kaybederek korku verici özellik kazanır ve korku tepkisi oluşturur. Klasik koşullanmaya göre, ses ışık gibi nötr bir uyarıcı, şok gibi rahatsız edici bir koşulsuz uyarıcı ile eşleştirilirse, nötr uyarıcı, itici uyarıcı özelliği kazanmaktadır (Marks,1987a; Hofman, 2007). Klasik koşullanmada koşulsuz uyarıcı; organizma için doğal olan ve tepkiyi otomatik olarak meydana getiren uyarıcıdır. Koşulsuz tepki, koşulsuz uyarıcının organizmada meydana getirdiği doğal ve otomatik tepkidir. Koşullu uyarıcı ise başlangıçta nötr bir uyarıcıyken, koşulsuz uyarıcıyla birlikte verilerek, koşulsuz uyarıcının meydana getirdiği etkiyi paylaşması sağlandıktan sonra, tek başına verildiğinde de organizmada doğal ve otomatik tepkiyi oluşturan uyarıcıya denilmektedir. Koşullu tepki ise; sadece koşullu uyarıcının meydana getirdiği doğal, otomatik tepkiye denilmektedir.

Örneğin, cezalandırıcı otoriter ve sevilmeyen bir öğretmenin öğrencide meydana getirdiği olumsuz duygular (korku, nefret vb), okula ve öğretmenle ilişkili her türlü uyarıcıya genellenebilmektedir. Bunun sonucunda öğrenci okuldan ve diğer öğretmenlerden de korkabilir.



Şekil 3. Klasik Koşullanma (Senemoğlu, 2005).

Klasik koşullanmanın oluşumunda veya önlenmesinde bazı ilkeler bulunmaktadır. Bunlar, bitişiklik, bilgilendiricilik, pekiştirme, sönme, genelleme, ayırt etmedir. Koşullanma sürecinde, koşullu ve koşulsuz uyarıcıların verilme zamanının birbirine yakın olması önem taşımakta, uyarıcıların artarda verilmesi durumuna, bitişiklik denilmektedir. Bilgilendiricilik ise; klasik koşullanmanın oluşumu için koşullu uyarıcının, kendisinden sonra koşulsuz uyarıcının geleceğine ilişkin haber verici nitelikte olmasıdır. Pekiştirme; koşulsuz uyarıcının meydana getirdiği etkidir, koşulsuz uyarıcı pekiştireç rolü görmektedir. Klasik koşullanmaya göre yinelen bir koşullu uyarıcı, zaman zaman koşulsuz uyarıcı ile pekiştirilmezse yani yalnız pekiştireçsiz verilmeye devam edilirse, giderek uyarıcı gücünü yitirir ve itici özelliğini kaybeder. Klasik koşullanmadaki bir diğer ilke de genellemedir. Genellemenin meydana gelmesinde ise uyarıcının daha önceki koşullu uyarıcıya benzerliği önem taşımaktadır. Genellemenin tersi ise ayırt etmedir. Ayırt etme koşullanma sürecinde kullanılan koşullu uyarıcıyı diğerlerinden ayırt ederek tepkide bulunma eğilimidir (Örneğin bir çocuğun beyaz önlüklü doktorlardan korktuktan sonra, karşılaştığı diğer beyaz önlüklü bireylerden korkması). Sönme ise koşullu uyarıcının zamanla tek başına tepkiye neden olmaması durumu olarak tanımlanmaktadır (Senemoğlu, 2005).

Korkunun edinilmesinde, koşullanmanın önemine ilişkin Watson ve Rayner (1920) hipotezlerini test etmek için Küçük Albert olarak bilinen 11 aylık bir çocukla deneylerini gerçekleştirmişlerdir. Deneyde başlangıçta Albert tavşanlardan korkmuyordu. Tekrarlayıcı bir şekilde tavşan, bir çığlık sesiyle eşleştirilince, Albert tavşanlardan korkmaya başlamıştır. Küçük Albert deneyi ve diğer deneyler, insanların korkuyu öğrenebildiklerini göstermektedir. Bu deneyler bir çok bilimsel ve etik soruyu ortaya çıkarmasına rağmen klasik koşullanmayı temel alan kuramlar birkaç tedavi yaklaşımının geliştirilmesini de sağlamıştır bunlar; taşırma (flooding), biçimlendirme, modelleme ve sistematik duyarsızlaştırmadır. Korkulara yönelik sıklıkla kullanılan tedavi yaklaşımlarından sistematik duyarsızlaştırma, korkulan durumun adım adım yaklaştırılmasıyla rahatlamanın eşleştirilme işlemidir. Sistematik duyarsızlaştırmanın tersi olan taşırma, korku uyandıran uyarıcı ile bireyi

yoğun biçimde karşı karşıya bırakmayı içermektedir. Biçimlendirmede ise istenen davranış adım adım pekiştirilerek öğretilir (Ollendick ve March, 2004).

Klasik koşullanma, korkuların gelişiminin, kaynaklarının ve tedavisinin anlaşılmasında önemli bir ilerleme olarak görülmektedir. Bununla birlikte, tüm kazanılmış korkuları, tek başına açıklayamadığı görüşü de bulunmaktadır. Mineka (1986), klasik koşullanma ile ilgili üç eleştiri ortaya atmıştır: Birincisi; aynı klasik koşullanmaya maruz kalan her çocukta yeni uyarana karşı korku tepkisi gelişmemektedir. İkincisi; korku görülen çoğu kişide, bununla ilişkili kötü bir yaşantı bulunmamaktadır. Köpek korkusu olanlarda, köpeklerle ilgili olumsuz bir yaşantı bulunmaması gibi. Üçüncüsü; korku ve kaygı problemleri korkulu duruma tekrar tekrar maruz kalan çoğu kişide gelişmemektedir .

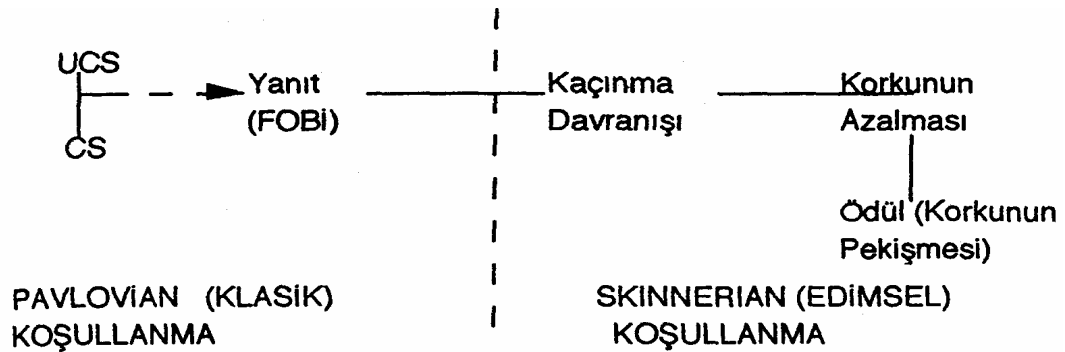
5.2.2.Edimsel Koşullanma

Klasik koşullanmandan farklı olarak, edimsel koşullanmada yoğunluğu artarak klinik tabloya dönen korkularda, uzun zaman bir dış pekiştireç olmasa bile, korku belirtileri ve kaçınma davranışında herhangi bir azalma hali görülmemektedir. Buna göre, edimsel koşullanmada pekiştirme, tepkiye göre yapılmaktadır. Edimsel koşullanmada, bir davranışın sıklığını belirleyen en önemli faktörün, o davranışla ilgili ödülleri ve cezalandırmalar biçimindeki pekiştireçler olduğu kabul edilmektedir. Örnek olarak, deney hayvanı şok, elektrik gibi rahatsız edici bir uyarandan kurtulmanın, kafesin elektrik şoku gelen kısmından kaçma ya da o tarafa hiç gitmemek olduğunu anladığı zaman, şok yememektedir. Böylelikle deney hayvanı kaçınma davranışları sonunda şok yemekten (cezadan) kurtulmuş hatta bir anlamda ödüllendirilmiştir. Bu şekilde rahatsız edici uyarının oluşma şansını ve şiddetini azaltan kaçınma davranışları, edimsel koşullanma yoluyla öğrenilmektedir.

Edimsel koşullanmanın, korku ve fobilerin oluşumuyla ilgili önemli bir mekanizma olduğu kabul edilmektedir. Fobik kişilerde kaçınma davranışı, kişide rahatlatıcı etki sağladığı için bir dış pekiştireç gibi işlev görerek korkunun-fobinin sürmesine sebep olmaktadır (Marks,1987a).

5.2.3.Mowrer'in iki Aşamalı Öğrenme Kuramı

Mowrer, klasik ve edimsel koşullanma kuramlarını bir araya getirerek, korkuları açıklayan ve kendi ismi ile anılan "İki Aşamalı öğrenme Kuramını (Double Learning Theory)" ortaya atmıştır. Bu kurama göre, klasik koşullanma ile öğrenilen ya da kazanılan korku, kaçınma davranışları ile edimsel koşullanmayla devam ederek pekişir. Korkunun kazanılmasında İlk aşama olan klasik koşullanmada, nötr bir koşullu uyarıcı rahatsız edici özellikleri olan koşulsuz uyarıcı ile eşleşerek nötr uyarıcı korku tepkisi oluşturma özelliği kazanır. Mowrer, bu koşullanmaya "işaret öğrenme" adını vermektedir. İkinci aşamada ise, kişi koşullu uyarıcıya korku tepkisinin, koşullu uyarıcıdan kaçınmakla azaldığını öğrenir. Korku düzeyindeki azalma ise, kaçınmanın olumlu bir durum olarak algılanmasını sağlar. Sonuçta, kaçınma davranışı kişiye olumlu geri bildirim sağlamakta ve zamanla kaçınma korku ile bütünleşip onun bir parçası olmaktadır. Mowrer bu aşamaya ise, "çözüm öğrenme" adını vermektedir. Çözüm öğrenme, Skinner'ın edimsel koşullanma adını verdiği süreçtir. Çözüm öğrenme, klasik koşullanma yoluyla, tehlike işareti olan uyarıcının meydana getirdiği korku gibi olumsuz duyguları durduracak etkinlikleri (kaçınma gibi) öğrenmeyi kapsamaktadır. Bir başka deyişle, organizma istenmeyen durumdan kurtulmayı öğrenmektedir (Marks,1987a; Merckelbach ve Muris, 2001; Hoffman, 2007).



Şekil 4- Klasik ve Edimsel Yolla Korkunun Koşullanması

5.2.4.Rachman'ın Üç Yol Kuramı (Three Pathway Theory)

(Klasik KoşullanmanınTekrar Kavramsallaştırması)

Rachman'ın ileri sürdüğü bu kuram, klasik koşullanma kuramının tekrar kavramsallaştırılması olup, yeni koşullanma kuramı (neo- conditioning) olarak bilinmektedir.

İlişkili öğrenme (Associative)kuramcıları, çocuğun çevresindeki olayları öğrenmesi veya koşullanmasının, belirli korkuların ortaya çıkmasında önemli olduğunu ileri sürmektedirler. Örnek olarak, Rachman (1977), korkuyla ilgili geleneksel klasik koşullanma kuramının korkuların oluşumunu kısmen açıklayabildiğini belirterek ortaya yeni hipotezler sürmüş ve korkunun edinilmesinin birbirleriyle örtüşen üç farklı yoldan olacağını iddia etmiştir, bunlar; doğrudan koşullanma; (çocuğun yıldırım veya yangın gibi travmatik bir olaya doğrudan maruz kalması gibi), model alma ;(çocuğun arkadaş, kardeş veya ebeveyninin korkulu davranışını izlemesi gibi) ve olumsuz bilgi aktarımıdır (çocuğun yıldırım veya yangınla ilgili bir haberi izlemesi veya okuması gibi).

Araştırmacılar, Rachman'ın ileri sürdüğü korku edinme yollarını destekleyen kanıtlar elde etmişlerdir. Bu çalışmalarda, çocukların (ve onların ebeveynlerinin) çoğunun korkularının, doğrudan koşullanma, model alma ve olumsuz bilgi aktarımı ile edindikleri bildirilmiştir. Ollendick ve King (1991), tarafından 9-14 yaş arası ergenlerle yapılmış bir araştırmada, korku edinme yolları araştırılmış ve dolaylı yoldan korku edinilmesinin doğrudan koşullanmaya göre, daha sık korku edinme yolu olarak belirtildiği gösterilmiştir. Bunun yanında, yapılmış hayvan çalışmalarında da destekleyici kanıtlar saptanmıştır. Maymunlarla yapılmış bir araştırmada, maymunun bir uyarana karşı korku tepkisi gösterdiğini gören başka bir maymunda benzer korku tepkisinin oluştuğu gösterilmiştir (King, Gullone ve Ollendick, 1998). Bununla birlikte, bu kuramın geçerliliği ile ilgili yapılmış bazı araştırmalarda ise korkunun edinilmesinde koşullanmanın varlığına ilişkin bir kanıt olmadığı görüşleri de belirtilmektedir. Diğer taraftan korkunun edinilmesinde Rachman'ın tanımladığı üç yol kuramına daha sonraki

araştırmacılar kalıtsal geçişi (genetik) ele alan dördüncü bir görüş eklemişlerdir (Ollendick ve King,1998; Hofmann, 2007).

Rachman'ın üç farklı yoldan korku edinme kuramının, tedavi stratejilerinin belirlenmesinde de bir rehber işlevi gördüğü belirtilmektedir. Örnek olarak, doğrudan koşullama sonucu oluşan korku ve kaçıma davranışının ele alınmasında; duyarsızlaştırma, taşırma veya koşullanmayı tersine çeviren diğer işlemlerin (deconditioning) uygun olacağı düşünölmektedir. Diğer taraftan, dolaylı yoldan edinilmiş korkuların tedavisinde ise; modelleme ve bilişsel tekrar yapılandırmanın, daha uygun olacağı belirtilmektedir (King, Gullone ve Ollendick, 1998).

5.2.5. Ön hazırlık (Preparedness) Kuramı

Ön hazırlık kuramının sık rastlanan korkuların akılcı olmayan görünümünü ve hızla edinilmesinin nedenini açıklamak için geliştirildiği belirtilmektedir. Bu kuramda, sık rastlanan korkuların edinilmesinde klasik korku koşullanmasından farklı ilkelerin rol oynadığı ileri sürölmüştür.

Mineka (1946) herhangi bir davranış biçiminin öğrenilmiş olmasının, o davranış biçiminin biyolojik kökenli olamayacağının, bir göstergesi olmadığını belirtmektedir. Bu kurama göre, bütün türler, bazı şeyleri, diğerlerinden daha kolay öğrenmektedirler. Bu da, belirli bir çevrede, doğal ayıklanmanın önemine işaret etmektedir. Örneğin; yılan korkusu, primatlarda (omurgalılar) oldukça yaygındır. Rhesus maymunlarında ise, bu korku çok kısa bir sürede gelişmektedir. İnsanlarda da bazı korkular, ön hazırlık (preparedness) sonucu diğerlerinden daha kolay gelişir. Örneğin; kuduz olmaktan ve köpek balığından korkma insanlarda oldukça yaygındır. Oysa ancak çok az kişi, yüz binlerce insanın ölümine neden olan sigaradan korkmakta, her gün pek çok kişi sigaraya bağlı nedenlerden ölüirken, çok az sayıda insan kuduz bir köpeğin ısırması ya da köpekbalığı saldırısı sonucu yaşamlarını kaybetmektedir. İnsanlar ve hayvanlar için korkuların, rast gele ortaya çıkmadığı, belirli korkuların daha kolay ortaya çıktığı ileri sürölmektedir. Korkuların, belirli nesne veya durumlarla ilgili olarak, daha kolay ortaya

çıkışlarını Marks (1969) "Prepotency" Seligman (1970) ise "Preparedness" (Ön hazırlık) kavramları ile açıklamaktadır. İnsan türünün gelişimi süresince, olası tehlikeli durumlara karşı kolaylıkla korku kazanacak bir biçimde programlandığı, öğrenmenin bu evrimsel yanının uzun yıllar ihmal edildiği belirtilmektedir. Nesiller boyunca, öğrenme kuramlarının, türler arasında değişiklik göstermediği, yani bu kuramların evrensel olduğu ve korkuların sadece şartlı koşullanmaya bağlı olarak ortaya çıktığı görüşünün benimsendiği, aksine kanıtların ise çoğu kez göz ardı edildiği ifade edilmektedir. Öğrenme ile ilgili kuramcıların, Watson'un "Albert Olgusu"nu örnek göstererek, korkularda şartlı koşullanmanın önemini vurguladıkları; psikanalistlerin ise Freud'un bir başka olgusunu "Hans vakası"ni gündeme getirerek korkuların aslında iç çatışmaların sembolik göstergesi olduğunu ileri sürdükleri belirtilmektedir. Küçük Albert olgusunda; on bir aylık bir bebeğin başlangıçta, beyaz farelerden korkmazken daha sonraları; bebeği her beyaz fareye uzanışında, aynı anda çıkarılan büyük bir gürültü sonucu aynı beyaz fareden korkar hale getirilişini anlatılmaktadır. Bu deneyin, koşullanma ile ilgili tarihi öneme sahip olduğu ileri sürülmekte ancak "Küçük Albert Olgusu"nun deneysel çalışmalarda tekrarlanamadığı belirtilmektedir. Benzer bir çalışmanın, 1929 yılında 14 aylık bir kız çocuğu üzerinde yapıldığı saptanmıştır. Bebeğe, tahtadan yapılmış bir ördeğe her uzanışında, Küçük Albert olgusundakine benzer sesli bir uyarın (Koşulsuz Uyarıcı) verilmiş, buna rağmen, 50 deneme bitiminde; bebekte herhangi bir korku koşullandırılmadığı gibi, sesli uyarının başlangıçtaki korkutucu niteliğinin de kaybolduğu bulunmuştur. Yapılan bu çalışmaların, korkuların evrensel bir biçimde ortaya çıkmadığının, buna karşın "türe özgü" evrimsel özellikler taşıdığına göstergesi olduğu belirtilmektedir (Akt. Marks,1987a; Hofmann, 2007).

5.2.6. Modern Öğrenme Kuramı

Öhman ve Mineka (2001), ön hazırlık kuramını geliştirerek evrimsel bir korku döngüsünün varlığını ileri sürmüşlerdir. Onlara göre, evrimsel koşullarla şekillenen korku döngüsü, dört özellik göstermektedir. Bu özellikler şunlardır:

1. Gelen uyarana ilişkin seçicilik (korku, evrimsel olarak uyarıcının tehdit oluşturmasına duyarlıdır).
2. Otomatiklik (evrimsel olarak önemli olan uyarıcının varlığında, herhangi bir farkındalık olmaksızın korku tetiklenebilir).
3. Dirençlilik (korku, bilişsel etkilere dirençlidir).
4. Beyindeki özelleşmiş, nöral devrelerin varlığı (korku oluşumu evrim sonucu şekillenen, özel nöral devrelerce kontrol edilmektedir).

Mineka ve Zinbarg (2006) korku ve kaygı bozukluklarının nedenlerinin ortaya konması için güncel öğrenme kuramını geliştirmişlerdir. Onların kuramına göre, doğrudan veya tanık olunan travmatik olayların varlığından sonra, korku oluşumu için gerekli korku koşullanmasını etkileyen bazı etkenler bulunmaktadır. Bu etkenler kontrol edilebilirlik algısı, stresli olayın kestirilebilirliği, koşullu uyarıcının özellikleri (Stresli olaya zamansal yakınlık vb) ve çeşitli yatkınlıklardır (Huy, sosyal ve kültürel öğrenme).

Öhman ve Mineka (2001) ve Mineka ve Zinbarg (2006) korkunun edinilmesinde, öğrenme bakış açısından bilişsel süreçlerin önemini vurgulamışlardır (Rahatsız edici olayın kontrol edilebilirlik ve kestirilebilirliği). Bununla birlikte Öhman ve Mineka (2001), korkuların bilişsel kontrole dirençli olduğunu ileri sürmektedirler. Bir başka deyişle, bir yılanla karşılaştığımızda yılan korkusu aktive olur ve herhangi bir bilişsel stratejiyle kolaylıkla ortadan kaldırılamayabilir. Bunun yanında kuramcılar bunun, korkuların oluşumunda bilişsel süreçlerin önemsiz olduğu anlamına gelmediğini vurgulamışlardır.

Öhman ve Mineka (2001), korkunun nörolojik olarak, beynin alt kortikal bölgelerinde, özellikle limbik yapılarda oluştuğunu ve amigdalanında korku ifadesinde önemli olduğunu ileri sürmüşlerdir

5.2.7. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı, bir durumdaki davranışı, kişilerarası, çevresel ve davranışsal faktörlerin etkileşiminin sonucu olarak ele almaktadır. Sosyal öğrenme kuramı, klasik ve edimsel koşullanmanın ilkelerine, modelleme, düzenleyici kontrol ve öz yeterlilik kavramlarının eklenmesiyle oluşturulmuştur (Bandura,1986). Modelleme; diğerlerini gözlemekle öğrenmeyi içermektedir. Birey, diğerlerinin deneyimlerini, gözlem yoluyla öğrenerek, neyin uyum sağlayıcı olduğunu kestirebilir. Sonuçta, kaçınmadan sonra rahatlayan bir ebeveyn, çocuğuna bazı durumların tehlikeli olduğunu ve kaçınmanın uyumu artırıcı bir strateji olduğunu öğretebilir. Modelleme, korkuların ve kaygıların edinilmesinde, ailevi geçişe katkıda bulunan bir mekanizma olabilmektedir

Bandura'nın, davranış üstünde etkili olduğunu düşündüğü temel kavramlardan biri, "öz yeterliliktir". Bireyin, belli bir performansı göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip, başarılı olarak yapma kapasitesine ilişkin kendi yargısına öz yeterlilik denmektedir. Başka bir ifadeyle, bireyin gelecekte karşılaşılabileceği güç durumların üstesinde gelmede ne derecede başarılı olabileceğine ilişkin kendi hakkındaki yargısı, inancı olarak tanımlanmaktadır. Gelecekte karşılaşılabilecek güç durumlara örnek olarak; sınava girme, yarışmaya katılma, topluluk önünde konuşma vb verilmektedir

Öz yeterlilik; bireyin bir sonuç oluşturmada yeteneklerini kestirmesidir. Öz yeterliği düşük olan bireyler, kendileri dışındaki durumların kontrolünü ön planda tutarken, öz yeterliği yüksek olan bireyler durumları etkileyebileceklerine veya idare edebileceklerine inanırlar. Öz yeterliliği düşük bireyler, korkularıyla baş etmede zorlanırlar. Örneğin, topluluğa konuşma korkusu olan bireyler, sıklıkla yeterince hazırlanmadıklarına inanırlar, bu onların kontrollerinin ötesinde çıkabilecek güçlüklerden kaçınmalarını sağlar. Yeteneklere ilişkin daha büyük inanç ve olumlu sonuçlarla ilgili beklenti ise kişinin korkusunu ve kaygısını azaltır. Çoğu bakımdan sosyal öğrenme kuramının bilişsel modelle birleştiği belirtilmektedir (Ollendick ve March, 2004; Armfield, 2006).

Korkulu uyararla ilişkili olarak, kişinin performansını ortaya koyma becerisindeki öz yeterliliğin, kişinin korkulu uyararla karşılaştığında baş edebilmesinde, önemli bir belirleyici olduğu ileri sürülmüştür. Korkularla ilgili yapılmış çeşitli çalışmalarda, öz yeterlilik kuramını destekleyen bulgular saptanmıştır. Öz yeterlilik kuramı için, destekleyici çalışmaların yanında, korkuların oluşumuna ilişkin kuramın içeriği ile ilgili birkaç sorun olduğu ileri sürülmüştür. Bunlardan birincisi; Öz yeterlilik kuramı ile ilgili araştırmalarda, öz yeterlilik, bilişsel şemalar ve davranışlar arasında doğrudan bir nedensellik bulunamamıştır. İkincisi; Korkuyla ilişkili davranışların sebebi olarak öz yeterliliğin, geçerliliği kanıtlanamamıştır. Üçüncüsü; korku ile ilişkili davranışları açıklarken, öz yeterliliğe odaklanıldığında, korkunun önemli özellikleri ihmal edilmektedir. Sonuç olarak öz yeterlilik kuramının, korkunun edinilmesini açıklamakta yetersiz kaldığı ileri sürülmektedir (Armfield, 2006).

5.3. Bilişsel Kuram

Bilişsel kurama göre, korku, tehlikeyle ilgili bilişsel değerlendirmeleri içermektedir, bunun sonucunda kaygı duygusu oluşmaktadır (Beck ve Emery, 2006). Bilişsel kuramda, kaygı, korkunun uzantısı olarak ele alınmaktadır. Bilişsel kuramda, kaygı ve korku birbirlerinden, ilki duygusal (hissi) bir sürece işaret ederken, ikincisinin bilişsel bir süreç olmasıyla ayırt edilmektedir. Buna göre korku, tehdit edici bir uyarana karşı zihinsel bir değerlendirmeyi içerirken, kaygı bu değerlendirmeye verilen duygusal tepkiyi içermektedir. Bilişsel kurama göre, bir kişi bir şeyden korktuğunu söylediğinde, genellikle o anda var olmayan ama gelecekte olma ihtimali olan bir takım durumlara işaret etmektedir. Bu bakımdan korkunun "Gizil" bir niteliğe sahip olduğu belirtilmektedir. Bir kişi kaygı durumunda olduğu zaman, gerginlik ve sinir gibi öznel duygularla karakterize edilen, görece rahatsızlık veren duygusal bir durumu yaşar. Bir korku, kişinin tehdit olarak gördüğü uyarıcı bir duruma maruz kaldığında, fiziksel veya psikolojik olarak harekete geçer. Korku bir kez harekete geçtiğinde ise kişi kaygı haliyle karşı karşıya kalır. Buna göre korku; bir tehlikenin derecesini belirleyen şey iken, kaygı; bir

korku kişiyi etkisi altına aldığında, kişide beliren rahatsızlık veren hissi bir durumu ifade etmektedir (Beck ve Emery, 2006).

Bilişsel kuramda, basitçe olayların kendisi değil, tahmin edilmesi ve yorumlanması önemlidir. Bu kurama göre aşırı korkular, uyarıcıya eşlik eden tehlikenin önyargılı bir şekilde yorumlanmasının sonucudur. Biliş yalnız başına etkili değildir. Diğer esas olan duygusal, davranışsal ve fizyolojik sistemlerle bir arada işlev görür. Öncelik bilişin rolüne atfedilir, çünkü bilişsel sistem verilerin bütünleştirilmesinden, uygun planın seçilmesinden ve diğer alt sistemlerin harekete geçirilmesinden sorumludur (Beck ve Emery, 2006; Armfield,2006). Bilişsel modelde, korku ile ilgili bozukluklar tehdit olasılığının abartılmasına (aşırı yüksek kestirilmesine) kronik bir eğilimin, sonucudur. Örneğin; asansör korkusu olan bir kişi, asansörün düşme olasılığını aşırı algılar. Bu tehditle ilgili yanlış tahmin, kaygı düzeyinin artmasına neden olur. Kişiyi zarardan korumak üzere tasarlanmış bir seri tepki etkin olur .Bu tepkiler; otonomik uyanıklık değişikliklerini (savaş ya da kaç), devam eden davranışın bastırılmasını ve tehlikenin olası kaynakları için çevrenin seçici bir şekilde gözden geçirilmesini içerir. Yeni duruma verilen uygunsuz tepkiye ek olarak, kaygılı bireyler, durum ortadan kalktıktan uzun bir süre sonrada savunmada kalırlar.

Bilişsel kuram, bilişi iki düzeyde ele alır; bilişsel şemalar ve olumsuz otomatik düşünceler. Şemalar, kişinin kendisi ve dış dünyayla ilgili genel ana kabul veya inançlarıdır. İşlevsel olmayan kabuller, bireyi uyuma yönelik olmayacak şekilde durumları yorumlamaya eğilimli yapar. Örneğin “herkes beni sevmeli” gibi bir inancı olan ergen, sosyal onayla ilgili düşünebilir. Bu şemanın sonucunda, tüm sosyal bağlantılarında korku ve kaygı artabilir. Bu sosyal durumlarda, girişkenliğin ve rahatlığın azalmasına neden olur. Olumsuz otomatik düşünceler aynı şekilde işlev görürler fakat özel durumlarda ortaya çıkan belirli düşünceler için kullanılırlar (Ollendick ve March, 2004; Beck ve Emery, 2006).

Bilişsel kuramcılar, korku bozukluklarının ortaya çıkması ve devam etmesinde uyumu bozan bilişsel süreçlerin, önemli faktörler olduğunu ileri sürmüşlerdir (Beck,2001, Beck ve Emery, 2006). Beck ve Emery (2006) korkularla, uyumu bozan bilişsel süreçlerin ilişkisiyle ilgili, kapsamlı bir kuram

ortaya atmışlardır. Beck ve Emery, kaygılı bireylerin, tehlike ve zarar görmeye ilgili bilişsel şemalarının aktive olmasının bir sonucu olarak, tehdit durumuna zihinsel olarak odaklandıklarını ileri sürmüşlerdir. Bu şemaların, korkuların ortaya çıkması ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynadıkları iddia edilmektedir. Beck ve Emery'e (2006) göre bilişsel sistemin düzenleyici fonksiyonlarındaki bozulma, çevresel olayların rast gele tehlikeli olarak yorumlanmasına neden olabilmektedir. Buna ek olarak Beck ve Emery, bu yorumların en önemli bileşenlerinden birisinin, korkulan durumda risk düzeyi ve zarar görme derecesinin abartılması olduğunu ileri sürmüşlerdir (Armfield,2006; Beck ve Emery, 2006).

Beck ve Emery (2006) kuramlarının merkezinde "bireylerde yatkınlığın" bulunduğunu idda etmişlerdir. Onlara göre, insanlar kendileri ve yaşamla ilgili işlevsel olmayan inançları nedeniyle, pek çok durumu tehdit olarak algılamaya yatkın olduklarından, sistematik olarak var olan tehlikeyi daha da abartılı değerlendirebilmektedirler. Yatkınlık, kişide iç ve dış tehlikelere karşı güvenlik duygusunu yaratacak kadar "kontrolün olmadığı" veya "yetersiz olduğu" algısı olarak tanımlanmaktadır. Zarar verme olasılığı olan uyaranla karşılaşıldığında, bir çok bilişsel sürecin burada rol oynadığına inanılmaktadır. Beck ve Emery, Lazarus'un başa çıkma modelini kendi modellerine uyarlamışlardır. Bu modelde, iki süreç tanımlanmaktadır. Birincisi; bireyin durumla ilgili bir değerlendirmede bulunduğu inanılır. Eğer durum acı verici olarak değerlendirilirse, ilerleyen değerlendirmeler de benzer sorularla ilgili olacaktır (Tehdidin yaşamsal olup olmadığı, fiziksel zarar oluşturup oluşturmayacağı gibi.) Kişi, ilk değerlendirmeyi yaparken, bir taraftan da tehdit ile başa çıkma kaynakları ile ilgili ikinci bir değerlendirmeyi de yapmaktadır. Bu süreç, bireyin belirli bir saldırıdan kaynaklanan potansiyel zararı ortadan kaldırmak veya yönünü değiştirmek için, kendi kullandığı, başa çıkma kaynaklarının yeterliliğini ve uygunluğunu değerlendirmeyi içerir (Mesela kendisinden kat kat daha cüsseli bir kabadayı ile karşılaşan bir ergen, fena biçimde tartaklanacağını ve kendisini korumaya yarayan kaynakların yetersiz kalacağını tahmin edebilir). Bu değerlendirmelerin, uygun bilinçli ve ihtiyatlı değerlendirmeler olmadığı, genellikle hızlı ve büyük bir oranda da otomatik olduğu ileri sürülmektedir. Bireyin duruma yönelik

tehlike algısıyla, başa çıkma kaynakları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesinin, kişinin tepkisinde belirleyici olduğunda inanılmaktadır. Beck ve Emery'nin kuramındaki esas düşünce, aşırı korkuların sistematik olarak önyargılı tehlike yorumlamasının, sonucu olduğudur. Bu görüş Thorpe ve Salkovskis'nin (1995) araştırmalarıyla desteklenmiştir. Araştırmacılar, örümceklerle ilgili zarar görme düşünceleri ve örümceklerden korkma ve kaçınma arasında yüksek düzeyde ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte Beck ve Emery'nin, kuramlarını, kaçınmanın öğrenilmesini ve ön hazırlık kavramını ele alarak genişlettikleri belirtilmektedir (Armfield,2006).

Çok sayıdaki araştırmacı tarafından, çeşitli bilişsel faktörlerle korkular arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırılan bilişsel kavramlar arasında; kendine yönelik negatif dikkat, önyargılı hatırlama, bilişsel şemalar ,önyargılı dikkat (tehdit yaratan nesneye aşırı dikkat verilmesi) bilgi depolama ve otomatik sorular ve bilişsel asimetri sayılmaktadır. Korku ve kaygı ile ilişkili bulunan çok sayıda kavram ve mekanizma tanımlanmış olmakla birlikte, bunların korku ve kaygı bozukluğu ile doğrudan ilişkili olduklarının gösterilemediği ifade edilmektedir (Armfield, 2006).

5.4. Korku ile İlgili Modeller

Korku ile ilgili geliştirilen modellerden, Stres korku modeli, Davey'in güncel koşullanma modeli, İlişkili olmayan korku edinme modeli, Taylor'un genetik modeli, Çok faktörlü model ve Bütünleyici korku modeline yer verilerek, modellere ilişkin değişik bakış açılarındaki açıklamalar ve yapılan araştırmalar aşağıda sunulmuştur.

5.4.1.Stres Korku Modeli

Korkunun edinilmesi ile ilgili, ilişkili ve ilişkili olmayan yollara ek olarak Barlow (1988), stres ve daha genel olarak olumsuz hayat olaylarının, korkular ve kaygıların başlaması ve gelişimi için bir yapı oluşturduğunu ileri

sürmüşlerdir. Onların açıklamalarında, olumsuz yaşam olayları ile ilişkili tekrarlayıcı stresli deneyimler, bireyin daha hassas olmasına ve koşullanmanın varlığında, korkunun gelişimi için, yatkınlığa neden olurlar. Sonuçta, olumsuz yaşam olaylarının, korkunun gelişimi için depresyondaki kadar önemli bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir

Korkulu ve kaygılı bireyler yaşam olaylarına olumsuz atıflar yaparlar. Yani olumsuz olaylar için içsel, değişmez ve genel atıflar yaparken, olumlu olaylar için dışsal, değişken ve özel atıflar yaparlar. Bu açıdan, olumsuz atıfların, çocuklarda artmış korku düzeyi ile ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir (Barlow,1988).

5.4.2.Davey'in Güncel Koşullanma Modeli

Gerek klasik koşullanma yaklaşımı ve gerekse korku edinilmesinde bilişsel süreçlerin, korku edinmenin mekanizmasını açıklamakta yetersiz kaldıkları iddiasında olan Davey (1989,1992), korkuların ortaya çıkışıyla ilgili kapsamlı bir güncel koşullanma modeli ileri sürmüştür. Bu modele göre, koşullanma için bazı faktörler gereklidir. Bu faktörler; koşullanma süreci ile ilgili bilgi, sosyal ve sözle geçen bilgi ve durumla ilgili önceden var olan inançlardan oluşmaktadır.

Davey, travmatik deneyimler yaşadktan sonra, bireylerin bazılarında korkunun neden ortaya çıkmadığını açıklamaya yönelik iki süreç tanımlamıştır. Bunlardan ilki (latent İnhibition) gizli baskılanmadır. Gizli baskılanma, koşullanmadan önce koşullu uyarıcıya maruz kalmanın koşullamayı engelleyebileceğidir (Daha önce köpeklerle yakından ilişkisi bulunmayan bir kimse, köpeklerin saldırısına uğradıktan sonra, köpek korkusu geliştirebilir, oysa köpeği olan ya da köpeklerle yakından ilişkisi olan bir kimse benzer saldırıya uğradıktan sonra korku, geçmişteki olumlu deneyimlerinin koşullanmayı engelleyici etkisiyle gelişmeyebilir). Davey (1989), ağırlı ya da travmatik dış tedavisi geçiren hastalarda geçmişte dış tedavisiyle ilgili tıbbi öykü varsa dışçı korkusunun gelişmediğini saptamıştır .

İkincisi; rahatsız edici olayın azımsanmasıdır (devaluation). Bu süreçte göre, bireyler inkâr, seçici yok sayma veya stresli olayın önemini azımsanması gibi, başa çıkma yöntemlerini rahatsız edici olayı bilişsel olarak etkisiz hale getirmek için kullanabilmektedir. Bu işlem başa çıkma olarak da tanımlanmaktadır. Davey'in modeline karşı, eleştiriler yapılmıştır. Eleştiriler, modeldeki, korku gelişimi için travmatik deneyimlerin gerektiği, iddiasına yönelik olmuştur (Armfield,2006).

5.4.3.İlişkili Olmayan(non-associative) Korku Edinme Modeli

Bazı araştırmacılar, bireysel yatkınlık veya çevresel faktörlerin korku edinme olasılığını arttırdığını iddia etmektedirler (Mineka ve Öhman, 2002; Poulton ve Menzies, 2002).

Araştırmacılara göre, korkululuğa çevresel faktörlerin etkisi üç şekilde olmaktadır; doğrudan koşullanma, model alma ve olumsuz bilgi aktarımı (Rachman, 1977). Birçok araştırmacı, Rachman'ın korku edinme modelini destekleyen bulgular bildirmişlerdir (Kirkby ve diğerleri, 1995; Muris ve diğerleri, 1996; King ve diğerleri, 1997; King ve diğerleri, 1998; Field ve diğerleri, 2001). Bunun yanında, Rachman'ın modelinin tersine bazı korkularda bu üç faktörün korkunun edinilmesinde rol oynadığına dair delillerin bulunmadığını gösteren çalışmalar da yapılmıştır (Muris, Merckelbach, De Jong ve Ollendick, 2002).

Çocukların korkuları ile ilgili araştırmalarda, korkuların yaklaşık üçte birinde koşullanmanın rolünün olmayabileceği belirtilmektedir. Benzer bulgular korkunun edinilmesinde dördüncü yol olarak; Menzies ve Clarke (1994) tarafından ortaya atılan, ilişkili olmayan, Darwinci kurama destek vermektedir. Bu model, korku edinilmesi için yaşanmış travmatik olayların etkisini (doğrudan veya dolaylı) çok daha az önemli bulurken, türün çoğu üyesinin, evrimsel olarak önemli bir uyarana ilk kez karşılaştığında, bir seri korku tepkisi göstereceği, ileri sürülmektedir (Muris ve diğerleri, 2002).

Kuramcılara göre, belirli bir uyarana için korku daha önce programlanmış, öğrenilmemiş ve doğrudan evrimsel öneme sahiptir. Ayrıca,

başlangıçtaki korkulu uyarana tepki, travmatik olmayan deneyimler tekrarladıkça azalmaktadır (alışma vb.). Bununla birlikte bu deneyimler güvenilir bir şekilde gerçekleşmezse, korkunun süregelenleşeceği ileri sürülmektedir. Sonuç olarak, korkunun edinilmesini tam olarak açıklamak için gerek biyolojik, gerekse çevresel faktörlerin iyi anlaşılmasının gerekli olduğu belirtilmektedir (Ollendick ve diğerleri, 1997).

Bununla birlikte, diğer çalışmalarda, bazı çocukların doğrudan veya dolaylı koşullanma olmaksızın da bir şeylerden korktukları gösterilmektedir. Burada, korkulan nesne veya durumla daha önce karşılaşma olmamıştır. Benzer bulgular, ilişkili olmayan korku edinme (non-associative fear acquisition) modelini desteklemektedir (Menzies ve Clarke, 1993; Menzies ve Clarke, 1995; Merckelbach ve Muris, 1997; Poulton ve diğerleri, 1998; King ve diğerleri, 1998; Poulton ve diğerleri, 2001; Poulton ve Menzies, 2002; Rachman, 2002). Marks (2002) ise, doğuştan ve öğrenilmiş korkuların ilişkili olma aralığının iki ucunda yer aldığını belirtmektedir. Marks'a göre, korkular siyah ya da beyaz gibi doğuştan veya öğrenilmiş şeklinde kodlanamazlar, onlar grinin tonları şeklinde bağlantılı olma yelpazesinin içerisinde bir yerlerde bulunmaktadır. Ona göre, bir korkunun öğrenilerek ortaya çıkıp çıkmamasından çok ne kadar öğrenmeye bağlı olarak ortaya çıktığı sorusu daha önemlidir. Korkunun ortaya çıkışı için ne kadar az öğrenme gerekiyorsa korku, o kadar da doğuştan özellik taşımaktadır (Marks, 1987b; Poulton, 2001; Poulton ve Menzies, 2002).

Bazı araştırmacılar, ilişkili olmayan korku edinme modelini, ilişkili öğrenme modellerinin reddedilmesi, olarak yorumlamaktadırlar. Fakat diğer araştırmacılara göre, bu doğru değildir. İlişkili olmayan model, yalnızca evrimsel olarak önemli korkuların, doğuştan olduğunu, evrimsel olarak nötr korkular için, öğrenmenin etkili olduğunu ileri sürmektedir (Poulton ve diğerleri, 1998; Poulton ve Menzies, 2002). Araştırmacılara göre, korkuların edinilmesinde, gerek ilişkili gerekse ilişkili olmayan yolun her ikisi de önemlidir.

5.4.4 Taylor 'un Genetik Modeli

Taylor'un (1998) genetik modelinde, iki tip genetik etkinin olduğu ileri sürülmektedir. İlki; genel olarak korkulara yatkınlık yaratan genel genetik faktör ve ikincisi, belirli korku tiplerine yatkınlık yaratan özel genetik faktörler. Taylor, bununla birlikte, çevrenin etkilerinin de ikiye ayrılması gerektiğini ileri sürmektedir. Bunlar; paylaşılan, ortak çevresel faktörler (ailedeki ikizler için ebeveynlerin çocuk yetiştirme stilleri vb) ve paylaşılmayan, bireysel çevresel faktörler (ikizlerden birinin yaşadığı travmatik olay) olarak ayrılırlar. Çalışmalarda bireysel, çevresel faktörlerin paylaşılan faktörlerden daha önemli olduğu gösterilmiştir.

Stevenson, Batten ve Cherney'in (1992) ikiz çalışmalarında korku faktörleri üzerinde (bilinmeyen korkuları, yaralanma ve küçük hayvan korkuları, tehlike, başarısızlık korkuları ve tıbbi korkular) genetik faktörün belirgin bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Yapılan araştırmada, korkunun yoğunluğu tek yumurta olanlarda, çift yumurta olanlara daha benzer bulunmuştur. Paylaşılmayan çevresel etkenler ise, özel deneyimlerle ilgili korkular için en etkili bulunmuştur. Paylaşılan çevrenin, genel korkululuğu etkilediği, genetik ve paylaşılmayan çevrenin ise, hem genel korkululuğu hem de belirli korkuları etkilediği belirtilmektedir.

Taylor (1998), hiyerarşik bir korku modeli tanımlamıştır. Bu modelde 2 çeşit sebebe yönelik faktör ortaya atmıştır.

1. Korkulu olmaya eğilimli olmak olarak tanımlanan (korkuya yatkınlığı içeren faktörler) tüm korkularda ortak faktörler.

2. Belirli korkulara özel faktörler (özel öğrenme deneyimleri)

Bu model, korkuların özelden genele doğru hiyerarşik bir yapı içerisinde ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Taylor, korkuların genel ve özel sebebe yönelik faktörlerin birleşiminden ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Korkuların hiyerarşik olarak ortaya çıkışında, en az üç düzey bulunduğunu belirtmektedir. En yüksek düzeyde; nörotiklik gibi genel faktörler, ikinci düzeyde; majör faktörler (sosyal, okulla ilgili korkular hayvan korkuları

agorofobi fiziksel zarar/kan hastalık korkuları) ve en alt düzeyde; belirli uyaran korkuları yer almaktadır (klastrofobi) (Taylor, 1998).

5.4.5 Çok Faktörlü Model

Çocukluktaki korkuların sebeplerini daha iyi anlamak için, Muris ve Merckelbach (2001), tarafından alternatif bir model tanımlanmıştır. Bu çok faktörlü model, aşağıdaki izlemleri içermektedir.

- (1) Çocukların çoğunda, zaman içerisinde azalan normal gelişimsel korkular görülür.
- (2) Çocukların küçük bir kısmında, uyumu bozan korkuların gelişimine zemin hazırlayan genetik bir yatkınlık faktörü bulunur.
- (3) Bu genetik yatkınlık belirli dönemlerde ortaya çıkabilir.
- (4) Normal gelişimsel korkularla ve genetik olarak ilişkili görünümle çevrenin etkileşmesi sonucu aşırı ve süreğen korkular ortaya çıkar.
- (5) Korkular oluşur ve bilişsel önyargılarla devam eder.

Bu modelde, normal gelişimsel korkular ve genetik ile ilgili davranışsal görünüm çevresel faktörlerle etkileşerek, aşırı ve süreğen korkuları oluşturur. Bilişsel önyargılarla, bu korkular sürdürülmektedir (Muris, Merckelbach, Jong, Ollendick, 2002).

(1).Normal Gelişimsel Korkular

Araştırmacılar, çocuklar arasında, korkuların oldukça yaygın olduğunu göstermişlerdir (Craske,1997). Bebeklerde, korku yakın çevredeki uyaranlarla ilişkili iken, çocuk olgunlaştıkça, korku hayali veya soyut nitelikteki uyaran ya da olayla ilgili korkulara dönüşebilmektedir (Gullone, 2000). Korkularla ilgili bu gelişimsel görünüm, günlük hayat deneyimlerini yansıtmaktadır ve burada çocuğun bilişsel becerileri önemlidir (Marks,1987). Bundan dolayı bu korkular normal bir olgu olarak görülebilir.

(2). Genetik

Davranışsal genetik çalışmalar, genetik geçişin belirli korkuların ve fobilerin ortaya çıkışında etkili olduğunu göstermektedir. Stevenson Batten ve Cherner (1992) 6-18 yaş arası tek yumurta ve çift yumurta ikizlerdeki korku sıklığını karşılaştırmışlar, araştırmacılar ikizlerdeki korkululuk düzeyinin, tek yumurta olanlarda daha ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Korku sıklığı tek yumurtalı ikizlerde, çift yumurtalı ikizlere göre daha benzer olduğu görülmüştür. Sonuçta, genel korkululuk için kalıtımın etkisinin belirgin olduğu ileri sürülmüştür. Özel korku faktörleri araştırıldığında ise, yalnızca bazı korkuların daha kalıtsal olduğu bulunmuştur (küçük hayvan korkusu).

(3). Davranışsal baskılanma (inhibisyon)

Taylor(1998), genel genetik bileşenin, içeriğinin kaygı, nörotiklik, veya olumsuz duygulanımdan oluştuğuna işaret etmiştir. Bu genel özelliklerin davranışsal görünümünden birisi, davranışsal baskılanmadır. Davranışsal baskılanma; bazı çocukların sıkıntıya tepki olarak ve yabancı kişi veya durumlarla karşılaştıklarında çekilmeleri olarak görülür. Bu durumda devam eden davranışta kesintiye uğrar. Davranışsal baskılanma süregelen ve kalıtsaldır, çocukların %10-15 inde izlenir .

(4).Çevresel Faktörler

Öğrenme deneyimlerinin dışında, genel çevresel faktörlerinde belirli çocukluk korkularına etkide bulunduğu düşünülmektedir. Olumsuz hayat olayları ve çocuk yetiştirme stilleri, genel faktörler içinde sayılmaktadır. Birkaç çalışmada, ebeveyn boşanması veya aile üyelerinde birinin ölümü gibi olumsuz hayat olaylarının sıklığı nedeniyle kaygılı olan çocuklarda, daha çok korku olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, bu hayat olaylarının korkuların ortaya açışından birebir sorumlu olmayabileceği belirtilmiştir (Muris ve diğerleri, 2002).

Çocuk yetiştirme stillerinin, artmış korku gelişimini ve kaygı düzeyini tetikleyebileceği belirtilmiş, bu sonuç ebeveyn çocuk etkileşiminin doğrudan izlendiği çalışmalarla desteklenmiştir. Muris, Steerman, Merckelbach ve Meesters (1996), çocukların bildirdikleri korkuların, annelerinin korkularından

etkilendikleri ve çocukların yanında, annelerin kendi korkularını ifade etmelerinin etkili olduğunu belirtmişlerdir.

(5). Bilişsel önyargılar

Mowrer (1960), iki aşamalı modelinde, kaçınma davranışının korkunun sürdürülmesinden sorumlu olduğunu ileri sürmektedir. Daha kesin olarak kaçınma, korku yaratan uyarana karşılaşılmayı geciktirmektedir ve sonuçta korkulu çocuk durumun zararsızlığını öğrenme fırsatı bulamaz. Kaçınma davranışının, korkunun sürdürülmesindeki rolü açıkça görülürken buna ek olarak, birkaç bilişsel önyargıda korkunun devamını desteklemektedir. Ayrıca çok sayıda çalışmada, korkulu kişilerin tehdit yaratan materyallere aşırı dikkat gösterdikleri bildirilmiştir. Yapılan çalışmalarda korkulu olan bireylerin test materyalinin içeriğindeki tehdide aşırı odaklanıp istenen diğer görevleri ihmal ettikleri bulunmuştur (Watts, McKenna Sharrock ve Trezies, 1986). Martin, Horder ve Jones (1992) örümcek korkusu olan çocuklarda korkularıyla ilgili kelimelerle karşılaştıklarında testlerde zorlandıkları bildirilmiştir. Korkulu olan kişiler, rahatsız edici deneyimleri, korku nesnesine atfetme eğiliminde oldukları ve bu şekilde korkularının sürdüğü belirtilmektedir (Akt., Muris ve diğerleri, 2002).

5.4.6 Bütünleyici Korku Modeli

Smith, Davidson, White ve Poppen (1990), bütünleyici bir korku modeli, geliştirmişleridir. Geliştirilen bu model, normal korku literatürünün gözden geçirilmesini temel almaktadır. Bu modelde, çocukluk korkularının gelişiminde, önemli olan tüm değişkenlerin araştırıldığı çalışmalar için kapsamlı bir çatının sunulmakta olduğu belirtilmektedir.

Smith ve diğerleri (1990), korkunun gelişimini açıklamakta olan kuramsal yaklaşımları (davranışsal, gelişimsel, bilişsel, biyolojik ve psikanalitik yaklaşımlar) bütünlemeye ve daha kapsamlı bir model oluşturmaya çalışmışlardır. Bu model çevresel, sosyal ve bireysel değişkenleri bütünlemektedir. Model, bireysel karakteristiklerle başlar ve

korkulu uyarılmışlık, korkuyla ilgili duygusal durumu içeren döngüsel olaylar zinciri ile devam eder ve başa çıkma stratejileri ve uyumla sonlanır

Bu modelin ilk evresinde, bireysel faktörler (yaş, cinsiyet, alt kültür, sosyo-ekonomik düzey gibi) korkunun ortaya çıkışını etkilemektedirler. Ancak bu bulgular, tartışmaları beraberinde getirmiştir. Örneğin cinsiyet farklılıkları için bir çok çalışmada kızların erkeklerden daha korkulu oldukları belirtilmektedir (Davidson ve diğerleri,1990; Burnham ve Gullone, 1997; Gullone, 2000; Muris ve Ollendick, 2002; Muris ve diğerleri, 2003). Bununla birlikte diğer bazı çalışmalarda cinsiyetler arasında farklılık olmadığının da bulunduğu belirtilmiştir (Murriss,1996).

Sonraki evrede korku tepkisi yer alır. Uyarının kaynağı (içsel, dışsal veya birlikte) ve korkunun içeriği, sayısı, süresi, yoğunluğu, kestirilebilirliği yer alır. Korkunun içeriği ve sayısı sıklıkla çalışılmışken, diğer bileşenlerin çalışılmadığı belirtilmektedir.

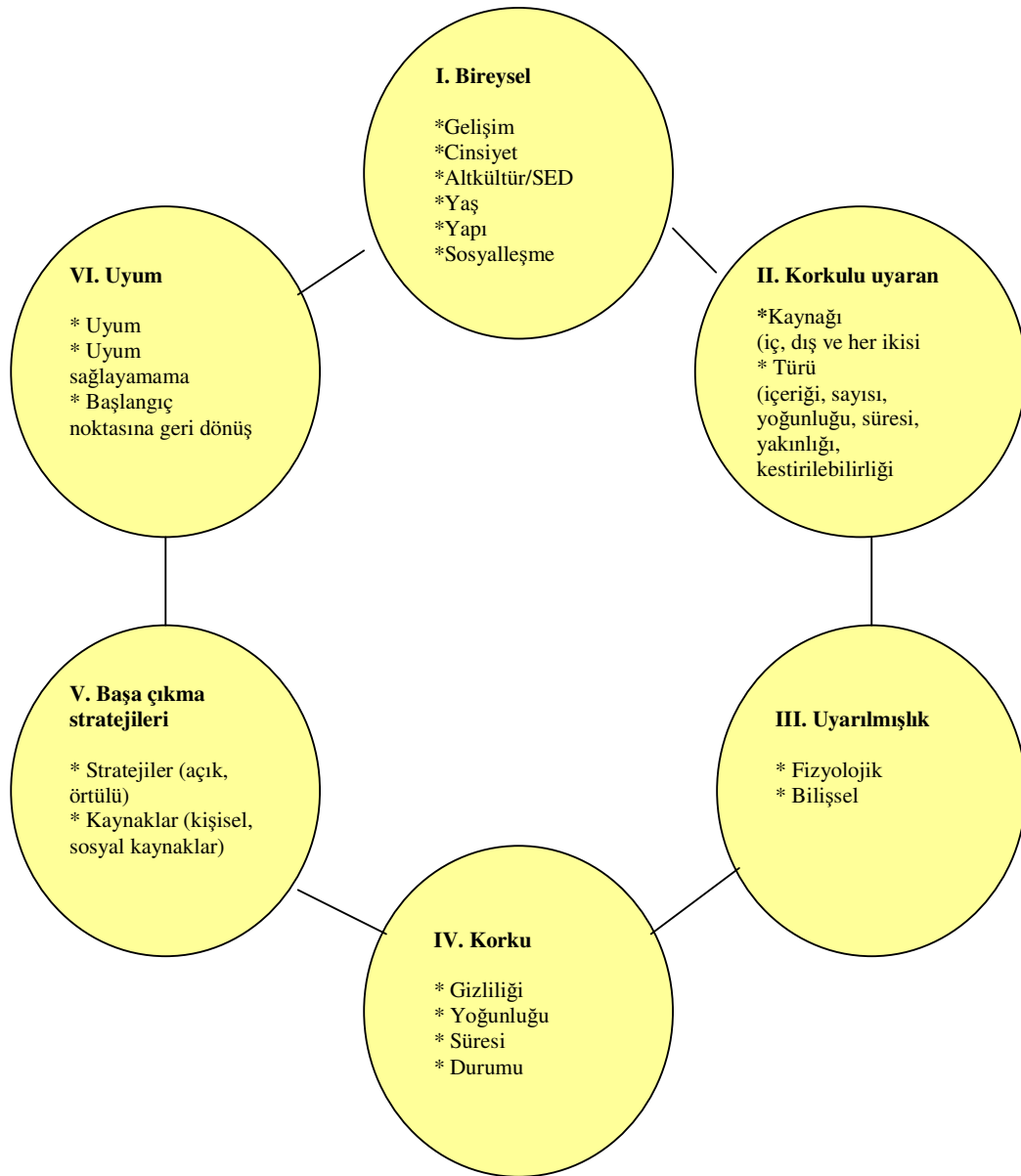
Modeldeki üçüncü evre uyarılmışlıktır. Uyarılmışlık; fizyolojik (kalp hızı, solunum değişiklikleri gibi) ve bilişsel (bilgi aramak gibi) tetikte olma hali olarak tanımlanmaktadır.

Bu modelde korkunun dört temel değişkene göre analizi yer almaktadır; gizliliği, yoğunluğu, süresi ve durumsal bağlamı. Gizliliği; korku yanıtının ortaya çıkmasını veya çıkma potansiyelinin olmasını ifade etmektedir. Yoğunluğu, korkunun şiddetini tanımlamaktadır.

Başta çıkma evresinde, açık (korku yaratan durumu değiştirmek için doğrudan uğraşmak) veya örtük (korkulan uyarılarla ilgili beklentiyi değiştirmeye çalışmak) bir şekilde başa çıkma stratejileri kullanılır. Stratejilerin kullanımında bireysel ve sosyal kaynakların önemli olduğu belirtilmektedir.

Son evre uyum evresidir, devam eden durumlarda başa çıkma yanıtları uyum tipini etkilemektedir (Smith ve diğerleri, 1990).

Aşağıda bütüncü korku modeline ilişkin şema yer almaktadır.



Şekil 5. Bütünleyici Korku Modeli (Smith ve diğerleri ,1990)

6.Korku ile İlgili Değişkenler

Korkuyu tanımlamaya, içeriğini anlamaya yönelik yapılan araştırma sonuçları, korkunun, gelişimin önemli ve uyuma yönelik bir parçası olduğunu, aynı zamanda korkunun içeriğinin, gelişimsel dönemlere bağlı olarak farklılık göstermekte olduğunu, ortaya koymaktadır (Marks,1987b; Robinson ve Rotter,1991; Owen,1998; Muris ve Merckelbach, 2000) Aşağıda gelişim dönemlerine göre, korkunun içeriğindeki farklılıklar ve korkuyla ilişkili olduğu belirtilen değişkenler, araştırma bulgularıyla desteklenerek açıklanmıştır.

6.1.Korkunun Gelişimsel Döngüsü

Çocukların korkularının, onların çevreyle ilgili algılarını yansıtmaya eğilimde olduğu ve duygusal iyi olma halinin bir göstergesi olduğu belirtilmektedir (Taimalu, 2007). Araştırmacılara göre, her çocuk dünyayı farklı şekilde algılar ve sonuçta her çocukta çeşitli nesne veya durumlar için çeşitli korkular gelişir (Jones ve Borgers, 1988). Bazı araştırmacılar tarafından çocukluk ve ergenlikteki korkuların gelişiminin, erişkinliğe kadar sürdüğü belirtilmektedir. Çeşitli araştırmalarda, normal korkuların gelişiminde nicel ve nitel değişiklikler görüldüğünü saptamışlardır (Ollendick ve diğerleri, 1985; Marks, 1987b; Davidson ve diğerleri, 1990; Muris, 2007). Normal korkunun gelişimiyle ilgili çalışan araştırmacılar (Klinik korkuların aksine), bu korkuların genellikle kısa süreli olduğunu, fakat çocukların ve ergenlerin bazıları için korkuların uyumu bozucu olduğunu ileri sürmektedirler (Ollendick, Yule, ve Ollier, 1991)

Korkunun içeriğinin, yaş ile değişiklik gösterdiği, bilişsel, algısal ve duygusal gelişimdeki değişikliklerle ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Robinson ve Rutter, 1991; Owen, 1998; Muris ve Merckelbach, 2000). Örneğin karanlık, hayvan, kan, yükseklik gibi spesifik korkular çocukluk döneminde yaygındır fakat bunların çoğu kısa sürelidir ve aylar içinde kaybolur (Ferrari, 1986). Araştırmacılara göre, çocukluk korkularının çoğu yaşla ilişkilidir ve geçici bir doğaya sahiptir. Korku nesnesi çocuğun

hayatında büyüdükçe diğer nesnelere yer değiştirir (Robinson ve diğerleri, 1988). Bununla birlikte, korkululuk zaman içinde aynı kalma eğilimindedir ve kısmen genetik kontrol altındadır (Marks,1987b). Genel olarak araştırmacılar, genetik faktörün tipik olarak nörotisizm veya olumsuz duygulanım olarak tanımlanan biyolojik yapıdan oluştuğu ileri sürülmektedir (Craske,1997).

6.1.1.Yaşa Göre Korku İçeriğindeki Farklılıklar

Çok sayıdaki çalışmada, normal korkunun gelişimsel bir görünüm gösterdiği bulunmuştur. Bebeklikten başlayarak küçük çocuklar, çevrelerinde yüksek sesin olması veya destek veren kişinin kaybolması gibi durumlara, korkuyla tepki vermektedirler. Bebeklikteki korkuların (yüksek sesler, destek kaybı gibi), biyolojik olarak var oldukları ve öğrenme olmaksızın da görülebildikleri belirtilmektedir (Marks,1987b). Bebekler, yaşamlarını sürdürebilmeleri için başkalarının yardımına yoğun gereksinim duymaktadırlar. Bu nedenle destek yoksunluğunun, korku için önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir (Campbell,1986).

Yaşamın ilk yıllarının sonuna doğru yabancı kişiler, yabancı nesnelere ve yüksekten korkmanın artmakta olduğu belirtilmektedir . Bebeklik döneminde genellikle yakın çevreye ve somut uyaranlara ilişkin korkuların hakim olduğu yaşla birlikte, korkuların beklenen olayları içermeye başladığı uyarının ise hayali veya soyut olabildiği ileri sürülmektedir (Campbell, 1986). Okul öncesi dönemdeki çocuklarda yalnızlık ve gece karanlık korkularının görüldüğü, bununla birlikte bu dönemde hayvan korkularının da önemli olduğu ifade edilmektedir. Okul yıllarına doğru, okul yaşantısıyla birlikte başarısızlık gibi korkuların ön plana çıktığı belirtilmektedir (Gullone ve King, 1993; Muris, Merckelbach, 2000).

Ergenlik döneminde ise akademik başarısızlık, eleştirilme ve bedensel zarar korkularının ön plana çıktığı belirtilmiştir (Gullone ve King, 1993). Fiziksel zarar görme ve tehlikeyi içeren korkuların dışında, kişilerarası ilişkiler, yalnızlık, sınav, okul başarısızlığı vb. bu döneme özgü sosyal korkuların düzeyinde, belirgin artış olduğu araştırma bulgularınca ortaya

konulmuştur (Campbel ve Rapee 1994; Shore ve Rapport, 1998; Muris ve Ollendick, 2002). Bu dönemde, ayrıca güncel yaşamla ilgili sosyal, ekonomik, politik, vb. sorunları içeren korkuların belirgin olduğu ifade edilmektedir. Araştırmacılar ergenlerin, evsizlikten, suçlulardan, hırsızlardan aids'ten, uyuşturucu maddelerden, bulaşıcı hastalıklardan, trafik kazalarından, bombalı saldırılardan, tecavüze uğramaktan vb güncel korkulardan sıklıkla korkmaya eğilim gösterdikleri belirtilmiştir (Lahikainen ve Kraav,1996; Muris ve Merckelbach, 2001; Muris ve Ollendick, 2002). Bununla birlikte, korku ölçeği kullanılarak yapılan çalışmalarda, erişkinlik dönemine kadar sürdüğü belirtilen korkuların sıklıkla tehlike ve ölümü içerdiği gösterilmiştir (Burnham ve Gullone, 1997).

Yaşlara göre çocuk ve ergenlerde görülen normal korkular aşağıda tablo halinde listelenmiştir (Bkz., tablo 3, 4).

Tablo 3. Yaşlara Göre Çocuk ve Ergenlerde Görülen Normal Korkular

Yaş	Korkular
0-6 ay	Destek kaybı, yüksek sesler, ani hareketler vb.
7-12ay	Yabancılar, büyük nesnelere aniden ortaya çıkması, yüksek sesler, ayrılık, yenilik, yükseklik vb.
1 yaş	Ebeveynlerden ayrılma, yabancılar, zarar görme, tuvalet vb.
2 yaş	Büyük hayvanlar, karanlık oda, büyük nesne ve makinalar, yüksek sesler, çevredeki ani değişiklikler, ebeveynlerden ayrılma vb.
3 yaş	Karanlık oda, maskeler, büyük hayvanlar, yılanlar, ebeveynlerden ayrılma, yalnız kalma vb.
4 yaş	Karanlık oda, gece duyulan ses, büyük hayvanlar, yılanlar, ebeveynlerden ayrılma vb.
5 yaş	Vahşi hayvanlar, hayali şeyler, bedensel yaralanma, karanlık, kötü kişiler, ebeveynlerden ayrılma, kötü rüyalar vb.
6 yaş	Hayaletler, canavarlar, cadılar, karanlık, yalnız kalmak, gök gürültüsü, kötü rüyalar vb.
7 yaş	Karanlık, canavarlar, fırtına, kaybolmak, kaçırılmak, yalnız kalmak
8 yaş	Karanlık, kötü kişiler (hırsız, katil, çocuk kaçıran), silahlar, yalnız kalmak, hayvanlar, fiziksel tehlike vb.
9 yaş	Karanlık, kaybolmak, kötü rüyalar, bedensel zarar görmek veya kaza geçirmek, yalnız kalmak vb.
10 yaş	Karanlık, insanlar, kötü rüyalar, ceza, yabancılar vb.
11 yaş	Karanlık, yalnız kalmak, kötü rüyalar, bedensel yaralanma, hastalanmak, okul başarısı, sosyal korkular, savaş vb.
12 yaş	Karanlık, ceza (üzülmek, sınıfta kalmak), yalnız kalmak, acı çekmek, sınav, sınıfta kalmak vb.
13 yaş	Suç, incitilmek veya kaçırılmak, yalnız kalmak, sınıfta kalmak, sınav olmak, cezalandırılmak vb.
14 yaş - üstü	Okul başarısızlığı, kişilerarası ilişkiler, eleştirilme, savaş, sınav, aids, uyuşturucu maddeler, bombalanmak, yalnız olmak, aile vb.

Kaynak : Robinson ve diğerleri,1991 ; Muris ve Merckelbach,2000

Tablo-4 Gelişim ve Korkular

Yaş	Gelişimin Kaynağı	İlgili korku
0-6 ay	<ul style="list-style-type: none"> • Biyolojik ayarlama 	<ul style="list-style-type: none"> • Yüksek seslerden korkma • Ebeveyn bakımından yoksun olmaya ilişkin korkular
6-18 ay	<ul style="list-style-type: none"> • Nesne sürekliliği • İlişkide bağlanma oluşumu 	<ul style="list-style-type: none"> • Yabancı insanlardan korkma • Ayrılık korkusu
2-3 yaş	<ul style="list-style-type: none"> • Merak, nesnelere araştırma • Bireyselleşme, özerklik (konuşma, yürüme) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hayvanlardan korkma
3-6 yaş	<ul style="list-style-type: none"> • Oyun • Kendine güven • Sembolik düşünme gelişimi 	<ul style="list-style-type: none"> • Karanlık korkusu • Hayali korkular(yaratık vb)
6-10 yaş	<ul style="list-style-type: none"> • Başarabilme, çalışabilme • Okula uyum 	<ul style="list-style-type: none"> • Yaralanma, fiziksel tehlike • Okula ilişkin korkular
10-12 yaş	<ul style="list-style-type: none"> • Sosyal ilişki • Aynı cinsiyetle arkadaşlık 	<ul style="list-style-type: none"> • Arkadaş ilişkileri ile ilgili korkular (gruptan dışlanma vb)
14 yaş ve üzeri	<ul style="list-style-type: none"> • Farklı cinsiyetle arkadaşlık • Kimlik bunalımı • Özgürleşme isteği • Farklı bakış açılarından düşünebilme 	<ul style="list-style-type: none"> • Karşı cinsle arkadaşlığa ilişkin korkular (flört, beğenilme vb) • Yaşam planlarına, geleceğe ilişkin korkular

Kaynak: Ollendick ve March, (2004)

6.1.2.Yaşıllara Göre Korkuların Sıklığı ve Yoğunluğundaki Farklılıklar

Yapılan araştırmalarda, yaşla beraber korkuların sıklığı ve/veya yoğunluğunda azalma olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte, bazı araştırmacılar ise, benzer bir ilişkiyi bulamamışlardır. Birkaç çalışmada, erken ergenlik döneminde korkuların sayısında artış olduğu ve ardından bir azalma olduğu bildirilmiştir (Gullone ve King, 1992, 1997; Burnham ve Gullone, 1997).

Normal çocukluk korkularını saptamaya yönelik yapılan araştırmalarda, temel olarak korku yaratan olası uyaran ve durumları içeren, korku listelerinin kullanıldığı ve Korku tarama ölçeğinin (FSSC-R, Fear Survey Schedule Revise) gözden geçirilmiş versiyonunun, bu amaç için sık kullanılan bir ölçme aracı olduğu ifade edilmektedir. (Ollendick, 1983) Korku tarama ölçeği (FSSC-R), çocuk ve ergenler için çok sayıda korkuyu kapsamaktadır. Klinik olmayan çocuk ve ergenler Korku tarama ölçeğinde belirli uyaran veya durumlardan ne düzeyde korktuklarını belirtmektedirler.

Ollendick, King ve Frary (1989) Amerikalı ve Avustralyalı 7-17 yaş arası gençlerde en sık görülen ortalama 14 korku olduğunu bulmuşlardır. Ollendick, Yung, King, Dong ve Akande (1996)'nın yaptıkları karşıt kültürel bir araştırmada, korkuların sıklığının batılı ve batılı olmayan ülkeler arasında oldukça benzer olduğu gösterilmiştir. Tipik olarak Korku tarama ölçeği (FSSC- R) ile elde edilen verilere göre yaygın çocuk ve ergen korkularının çoğunun, tehlikeli durumlar ve fiziksel zarar görmeyi içermekte olduğu belirtilmektedir. Çeşitli araştırmalara göre, klinik olmayan örneklerdeki gençler arasında saptanan en yaygın korkular şunlardır. 1: Nefes alamamak, 2: Araba veya taşıt çarpması, 3: Bombalı saldırı, 4: Yanmak, 5: Yüksek yerlerden düşmek, 6: Eve hırsız girmesi, 7: Deprem, 8: Ölüm/ ölümler, 9: Hastalık, 10: Yılan (Ollendick Yule ve Ollier,1991;Gullone ve King, 1992; Ollendick ve King, 1994; Ollendick ve diğerleri,1996).

1980'lerin başında geliştirilen Korku tarama ölçeği toplum yapısının değişmesiyle gençlerin yeni tehdit yaratan durum ve uyaranlarla (aids, terör

vs) karşılaşmaları dikkate alınarak tekrar gözden geçirilip güncellenmiştir. Korku Tarama Ölçeğinin güncellenmiş versiyonuyla saptanan bulgulara göre, ergenlerin korkuları arasında güncel uyaran ve durum korkularının görüldüğü bununla birlikte, ergenlerde en sık rastlanan korkuların aynı kaldığı (tehlike ve zarar görme) tespit edilmiştir (Burnham ve Gullone, 1997; Shore ve Rapport, 1998; Muris ve Ollendick, 2002).

Campbel ve Rapee (1994) çocukluk ve ergenlik korkularını iki geniş kategoriye ayırmışlardır;

1. Fiziksel zarar görme, 2.Sosyal problemler.

Bu araştırmacılar korkuların gelişimsel görünümüne odaklanmışlardır. Bu amaç için çocuklar üç yaş gruba ayrılmış (8-11, 12-14, ve 15-18 yaş) çocuklara Korku Tarama Ölçeği (FSSC-R) verilmiş araştırma sonuçlarıncı, fiziksel korkuların üç yaş grubuna göre değişiklik gösterdiğini saptamışlardır.

Yapılan araştırma bulgularınca sosyal korkular için ise farklı bir durum gözlenmiştir Sosyal değerlendirme ve başarıyla ilgili korkuların çocuklar büyüdükçe artmakta olduğu, cezalandırılma korkusunun ise yaşla birlikte azalmakta olduğu tespit edilmiştir.

6.2.Cinsiyet Farklılıkları

Literatürden elde edilen bilgiler dikkate alındığında, kızların erkeklere oranla daha çok sayıda, daha çok farklı tipte korkuları olduğu ve korku tepkilerinin daha yoğun olduğu görülmüştür (Ferrari, 1986).

Yapılan korku çalışmalarının çoğunda, kızların erkeklerden daha fazla korku yaşadıkları belirtilmektedir (Davidson ve diğerleri, 1990; Burnham ve Gullone, 1997; Shore ve Rapport, 1998; Gullone, 2000; Murris ve diğerleri, 2003; Elmacı, 2006). Yapılan araştırmalarda, kızlar hemen hemen tüm korku faktörleri için erkeklerden daha fazla korku belirtmişlerdir (Ollendick ve diğerleri,1989). Kızların daha korkulu olmasının kültür, sosyo-ekonomik durum veya diğer benzer faktörlerden bağımsız olduğu belirtilmektedir (Erol ve Şahin, 1995). Bununla birlikte, ebeveynlerin ifadelerine dayanan

çalışmalarda da, kızların genel korkululuk düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Boulding ve Pratt, 1998).

Diğer taraftan, benzer metotları kullanan bazı çalışmalarda, korkuların sıklığı ile ilgili cinsiyet farklılıklarının ilişkisinin çok az olduğu veya olmadığı da bulunmuştur (Muris ve diğerleri, 1996).

Campell ve Rappe, (1994)'de (6-16 yaş) arası kızların erkeklerden daha fazla sosyal korkularının olduğunu fakat fiziksel korkular açısından cinsiyet farklılığı olmadığını göstermişlerdir. Ancak bu bulgular, okul öncesi ve ilkokul çocukları için daha az geçerli bulunmuştur.

Cinsiyet farklılıklarını destekleyen çalışmaların çoğu, büyük çocuk ve ergenlerle yapılmıştır. Korkululuktaki cinsiyet farklılıklarının, yaş artışıyla daha önemli olabileceği düşünülmektedir (Gullone, 1996).

Korkuların yoğunluğu ve sıklığıyla ilgili yapılmış çalışmalarda da kızların, erkeklere oranla daha çok ve yoğun korku yaşadıkları saptanmıştır (Ollendick, 1983; Gullone ve King, 1997).

Korku ile başa çıkma becerilerini kullanma açısından bazı araştırmacılar tarafından, cinsiyet farklılıklarının önemli olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda, kızların erkeklere göre korkularıyla başa çıkmada, ebevenyelerinden ve diğer yakın erişkinlerden daha sık destek alma eğiliminde oldukları, erkeklerin ise daha sıklıkla kaçınma davranışı gösterdikleri saptanmıştır. Araştırma sonuçlarıncı kızlar erkeklere göre daha sıklıkla duygularını ifade etmektedirler (ağlama) (Taimalu, 2007).

Ayrıca kızların, fiziksel yaralanma ve cinsel saldırıya daha duyarlı oldukları kabul edilmektedir (Owen, 1998). Fredicson, Annas, Fischer ve Wik (1996) kızlar için, sosyal korkuların geçişinin (model alma) erkeklere oranla daha kolay veya daha sık olduğunu idda etmişlerdir. Araştırmacılara göre, erkekler yeni durumlara daha yavaş uyum sağlama eğilimindedirler. Sonuçta, ergenlerin korkuları üzerinde yapılan araştırmalar, cinsiyet farklılıklarının önemini gösteren çok sayıda bulgu ortaya koymuştur.

6.3.Sosyo-Ekonomik Durum

Literatürde, ergenlerin ailesinin sosyo-ekonomik durumunun, korkuların görülmesinde, sıklığı ve yoğunluğunda, etkili olduğunu saptayan çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda, daha düşük sosyo-ekonomik duruma sahip ergenlerde, daha yüksek sosyo-ekonomik duruma sahip ergenlere göre, daha fazla ve yoğun korku bildirilmektedir (Erol ve Şahin, 1995; Shore ve Raport 1998).

Bununla birlikte, düşük sosyo-ekonomik durumdaki ergenlerin daha çok kişisel tehdit / sosyal tehlikeler ve küçük hayvanlarla ilişkili korkularının daha yoğun olduğu belirtilmektedir. Bu ergenlerin, korku ölçeğindeki bazı nesne veya durumlarla doğrudan karşılaşmış olabileceği (silahlar, yaralanmalar) ve bu ergenlerin cinayet, hastalık, açlık, gibi tehlikeli durumlar için daha fazla savunma gösterebilecekleri düşünülmektedir. Sosyo-ekonomik durumu yüksek olan ergenlerin ise, bu risklerden daha fazla korunaklı oldukları ileri sürülmektedir (Owen, 1998). Gullone (2000)'de okulla ilgili korkuların da düşük sosyo-ekonomik durumdaki ergenlerde daha sık olduğunu belirtmiştir. Sosyoekonomik durumu daha yüksek ergenlerde yükseklik, hastalık, evcil hayvanlarının hasta olması gibi korkuların daha sık görüldüğü ifade edilmektedir.

6.4.Kültürel Etkenler

Korkuların yapısının ve korkulardaki farklılıkların, yalnızca gelişimle ilişkili olmadığı, bunun yanında, çocuğun dünyayı anlamasıyla da (Çocuğun yaşadığı kültürce etkilenen) ilişkili olduğu ileri sürülmektedir. Çocukların ve ergenlerin farklı şeylerden korkmayı öğrenmesinde, kültürel etkenlerin önemli olduğu belirtilmektedir. Araştırmacılara göre, bazı korkular dünya üzerindeki tüm çocuklarda ortak kabul edilmektedir. Ancak bazı araştırmalarda (Ollendick, Yang, King, Dong, ve Akande, 1996; Owen, 1998) korkuların, kültürel faktörlerce, değişebildiği ileri sürülmüştür. Araştırmacılara göre,

kültürle ilişkili inançlar değerler ve sosyalleşmeyle ilgili gelenekler, çocukların ve ergenlerin çeşitli korku problemlerinde önemli bir rol oynamaktadır.

Bazı korkuların kültürel normlardan ve tabulardan doğmakta olduğu kabul edilmektedir (Mark,1987a).

Yapılan kültürel araştırmalardan Ollendick ve diğerlerinin (1996) yaptığı çalışmada, 4 farklı ülkeden çocukların korkuları karşılaştırılmış (Amerika, Avustralya, Çin ve Nijerya'da 7- 17 yaş arası) Nijeryalı çocukların ve ergenlerin korkularında yaş ve cinsiyetin farkı bulunmazken, diğer üç ülkede kızların erkeklerden daha fazla korku bildirdikleri saptanmıştır. Avustralyalı ve Amerikalı çocukların ve ergenlerin çoğunluğu, büyük oranda evlerine hırsız girmesinden ve kaybolmaktan korktuklarını belirtirken, Çinli ve Nijeryalı çocukların ve ergenlerin çoğu, elektrik ve tehlikeli hayvanlardan korktuklarını ifade etmişlerdir (örnek olarak Çin'de ayı Afrika'da yılan). Ayrıca Afrikalı ve Çinli çocuklar ve ergenler, batı ülkelerindeki çocuklardan ve ergenlerden daha fazla sosyal değerlendirilme ve güvenlikle ilişkili korkular ifade etmişlerdir. En yaygın korkular, temel olarak tehlike ve ölümlle ilişkiliyken bazı korkuların ülkelere özel olduğu belirtilmiştir (Çin'de hayaletler, Amerika'da aptal görünmek, Nijerya'da okyanus ve Avustralya'da silahlar). Ollendick ve diğerleri (1996), bu çalışmalarında, korku, kaygı gibi sorunların kültürel etkenlerle ilişkili olduğunu göstermişlerdir.

Davidson ve diğerleri (1990), çalışmalarında, kent ve kırdaki çocukların ve ergenlerin, korkuları arasında farklılıklar olduğunu bulmuşlardır. Kırsaldaki yaşayan çocukların ve ergenlerin, kentte yaşayan çocuklardan ve ergenlerden daha fazla korku yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bunun tersine King ve diğerleri (1989), kentte yaşayan çocuklar ve ergenlerin, kırsalda yaşayan çocuklar ve ergenlere oranla daha fazla korku yaşadıklarını saptamışlardır.

Araştırmacılara göre, farklı kültürdeki çocuklar ve ergenler, farklı korkular yaşayabilmektedirler. Kültürle ilgili inançlar, değerler ve gelenekler korkular üzerinde önemli rol oynamaktadır (Mahat ve diğ, 2004). Araştırmacılara göre, korkular ebeveynlerin, inançlarından ve tutumlarından (özellikle kültürle ilişkili) etkilenebilmektedir. Bu durumun, farklı çocuk

yetiştirme yöntemleri ve sosyalleşme yoluyla çocuğa olan aktarım sayesinde olduğu ileri sürülmektedir (Shore ve Rapport, 1998; Taimalu, 2007).

Ülkemiz özelinde yapılan araştırmalarda ise Türk çocukları ve ergenleri arasında, ölüm ve ayrılığa ek olarak dini korkularında sık görüldüğü bildirilmiştir (Erol ve Şahin, 1995; Elmacı,2006). İsraili çocuklar ve ergenlerde de benzer şekilde dini konuların, korkular üzerinde etkisi görülmüş; korku ölçeklerinde, dini okullardaki okuyan öğrencilerin bazı maddelerde daha fazla korku ifade ettikleri bulunmuştur (Klingman ve Wiesner, 1983).

Avustralyalı ve Amerikalı öğrencilerin karşılaştırıldıkları bir araştırmada ise, Avustralyalı öğrencilerin hastalanmaktan, Amerikalı öğrencilerin sınıfta kalmaktan daha çok korktukları saptanmıştır (Ollendick ve diğerleri, 1996). Hawai'li çocuk ve ergenlerle yapılan bir diğer çalışmada ise sosyal korkuların daha fazla vurgulandığı bulunmuştur (Shore ve Rapport, 1998).

Nijeryalı (Ollendick ve diğerleri, 1996), Nepalli öğrencilerde ortalama korku yoğunluğu ve sıklığının, Amerikalı, Avustralyalı, İngiliz ve Çinli öğrencilere (Ollendick ve diğerleri, 1989, 1991, 1996) göre daha fazla olduğu belirtilmiştir.

Robinson, Rotter ve Whetsell (1988) çocukların korkularında kültürel farklılıkların olduğunu ileri sürmüşlerdir. Örneğin, Güney Amerikalı çocuklar en çok öğretmenden korkarken, Amerikalı, Bolivyalı ve Kolombiyalı çocuklar en çok yalnızlıktan korktuklarını belirtmişlerdir. Bunun yanında korkularla ilgili kültürler arasında benzerliklerde bulunmuştur (karanlık ve yabancı kişilerden korkma gibi).

6.5.Sosyal Değişiklikler

Diğer kültürel etkenlere benzer şekilde, sosyal değişikliklerin de, korkular üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Bu etkinin, bireyin kendisi için önemli diğer kişilerle etkileşimi yolu ile ve medya gibi dış kaynaklar üzerinden olduğu ileri sürülmektedir. (Lahikainen,Taimalu, Korhonen ve Kraav, 2007).

Toplumdaki değişimlerin hızının, ergenler için bir güvensizlik kaynağı olabildiğı belirtilmektedir (Lahikainen ve Kraav,1996). Bunun sonucunda ergenlerin korkularının içeriğinin de, sosyal değişimlere paralel olarak değiştii görüşü savunulmaktadır (Örnek olarak ergenler 1940'lı yıllarda Hitler'den korkarken, 50'lerde komünizmden, 60-70'lerde nükleer savaşlardan, 90'larda ise evsizlik ve suçlulardan korkmaya eğilim gösterdikleri ileri sürülmüştür (Owen, 1998).

Dünyamızdaki ve yaşadığımız toplumdaki değişikliklerin, bir sonraki kuşağın, yani ergenlerin, korkularını etkilediğı savunulmaktadır (Harris, 1993). Bununla birlikte, yaklaşık 20 yıllık süreç içerisinde (1968-1985) ergenlerin korkularında, belirgin bir değişiklik olmadığı da ileri sürülmektedir (Ollendick ve diğerleri, 1985).

Yapılan araştırmalarda, medyadaki şiddet olaylarının, sosyal ve kültürel değişikliklerin, ergenlerin korkuları üzerinde önemli bir etkisi olduğı ileri sürülmüştür (Robinson ve diğerleri,1988; Tarifa ve Kloep, 1996). Tarifa ve Kloep (1996), İsveç ve Arnavut ergenlerle yaptıkları araştırmalarında, ergenlerin korkularında, ülkelerindeki olayların ve erişkinlerin gündeminin ne derece etkili olduğunu araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, Arnavut ve İsveçli ergenlerin korkularının, birbirlerinden oldukça farklı olduğu bulunmuştur. Arnavut ergenlerin, korkuları arasında, onların ülkelerinin zor durumuna rağmen, ilginç bir biçimde gerçek tehditlerin (savaş, işsizlik, kıtlık, ayaklanma gibi) yer almadığı belirtilmiştir. İsveçli ergenler ise, barış ve güvenlik içinde yaşamalarına rağmen, daha sık savaş, açlık, işsizlik gibi global sorunlardan korktuklarını belirtmişlerdir. Araştırmacılar, burada iki olası açıklamadan bahsetmişlerdir. Birincisi; Arnavutlukta olan koruyucu, ataerkil aile yapısı, otonomiye daha az izin veriyor olabilir ve bu gerekçeyle ergenin dış tehditlerle karşılaşma olasılığı daha az olabilir düşüncesi, İkincisi ise; bir durumun ilk elden yaşanması (savaş, suç gibi), televizyondakine göre daha az kaygı verici olabilir düşüncesi, olduğu belirtilmektedir (Televizyon genellikle yalnızca en kötülerini göstermektedir görüşü).

Sosyal değişikliklerle ilgili bakış açısından, ergenlerin en az iki tip korku yaşadıkları söylenmektedir. Birincisi; ergenlerin çevresindeki ve toplumdaki değişikliklerden etkilendiğı korkular, ikincisi ise; ergenlerin

deneyimlerine bağlı olarak zaman içerisinde görülebilen korkulardır (karanlık, ayrılık gibi). Araştırmacılar da “Bu korkular geçmişte varlardır, bugün varlar ve gelecekte de var olacaklardır” görüşünün hakim olduğu belirtilmektedir (Lahikainen ve diğerleri, 2007).

6.6. Çevresel Etkenler

Ebeveynlerin en önemli sorumluluklarından birinin, ocuk ve evre arasında koruyucu bir filtre görevi üstlenmek, olduğu belirtilmektedir. Toplumsal açıdan korkuların genel olarak, bireyin korunmasının kalitesini yansıttığı ileri sürülmüştür (Lahikainen ve diğerleri, 2007).

Gullone (1996), ebeveynlik yöntemlerinin, bağlanma stilleri ve aile çevresi gibi faktörlerin, ergenlerin korkuları üzerinde etkili olduğunu ileri srmştr. Benzer şekilde, sosyal değişiklikler, ebeveynlerde genel bir belirsizlik ve kafa karışıklığı yaratarak, ocuk yetiştirmekle ilgili inanç ve tutumları doğrudan etkilemektedir. Genel belirsizliğin ergeni, erişkinin fiziksel veya psikolojik yokluğu yoluyla etkileyebileceği ileri sürülmektedir. (Lahikainen ve diğerleri, 2007).

Ayrıca, araştırmacılara göre, televizyon ve diğer medya gibi etkenler, ergenlere dünya olaylarını, en etkin ve en güçlü şekilde anlatmaktadır. Bu nedenle ergenlerin, çok küçük yaşlardan itibaren olaylar hakkında bilgi sahibi oldukları ve aldıkları bilginin, korku ve güvensizlik duygularına neden olabildiği belirtilmektedir (Tarifa ve Kloep, 1996).

7.Korkular İle Başa ıkabilme

Korkularla başa çıka bilmenin önemine değinen G. Stanley Hall(1897), bireylerde korkuları ortadan kaldırmanın değil, korkularıyla başa çıkabilmelerine yardımcı olmanın önemli olduğunu belirtmiştir. Ergenlerin korkularıyla başa çıkma yöntemlerini araştıran az sayıda çalışma bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda, tıbbi korkular, gece korkuları gibi

korkularda, başa çıkabilme yöntemlerinin ele alındığı görülmektedir. Bu araştırmalarda, çok çeşitli başa çıkma yöntemlerinin kullanıldığı belirtilmektedir.

Başa çıkma: Korkulan veya sıkıntı verici uyaran veya duruma verilen tepki olarak tanımlanmaktadır. Başa çıkmanın, tehdidin ortadan kaldırılması için mevcut durumun değiştirilmesine yönelik doğrudan bir çaba (sorun odaklı) veya durumun yorumlanmasının değiştirilmesiyle, tehdit algısının ortadan kaldırılmasına yönelik dolaylı bir çaba (duygu odaklı) olarak görülebildiği belirtilmektedir. Birey, korku yaratan durumla başedebilmek için, çeşitli başa çıkma yöntemlerinden birini seçmekte ve onu kullanmaktadır. Bununla birlikte, kullanılan başa çıkma yöntemlerinin, yaşla birlikte arttığı ve/veya değiştiği belirtilmektedir (Taimalu, 2007).

Ergenlerdeki korkuları ele alan araştırmacılara göre, korkulara yönelik müdahalelerdeki temel amaç, korkuların ortadan kaldırılması değil, tehdit kaynağı olan yaşam olayları üzerindeki kontrol duygusunun sağlanmasıyla, ergenlerde korkulara yönelik uygun ve etkin başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesidir (Robinson ve diğerleri, 1991). Korkulara yönelik başa çıkma becerilerinin kazanılmasının, diğer yaşam değişiklikleri ve yeni durumlara uyumu da kolaylaştırdığı ifade edilmektedir (Marks,1987b).

Smith ve diğerlerine (1990) göre, bireyler korku yaratan durumla başa çıkabilmek için, korku yaratan durumu değiştirmeye yönelik geri çekilme, kaçma gibi açıkça görülebilen stratejiler veya korku yaratan uyaranın değerlendirilmesine yönelik (problem çözme, durumun bilişsel olarak tekrar gözden geçirilmesi) açıkça gözlenemeyen bilişsel yöntemler kullanılmaktadırlar. Bu başa çıkma yöntemlerinin seçiminde, bireyin çevresinden destek sağlayabileceğine yönelik algısı (aile üyeleri, öğretmen, arkadaş vb), olumlu benlik algısı, problem çözme becerisi, korku üzerindeki kontrol duygusu, bağımsızlık duygusunun etkili olduğu belirtilmektedir. Bazı ebeveynlerin, korku duygusu yaşayan çocuklarının dikkatlerini başka yöne çekerek, korku duygusunu azaltmayı amaçladıkları belirtilmektedir. Bu yöntemin, ergenlerde korkularla başa çıkabilmede kaçınma davranışına örnek teşkil ettiği, ve kaçınmanın başa çıkmada işlevsel olmayıp korku duygusunu pekiştirdiği ileri sürülmektedir. Ebeveynler tarafından kullanılan bu

yöntemin doğru olmadığını, erken yaşlarda çözümlenmemiş korkuların gelecekte kaygı bozuklukları için risk oluşturabileceğini ileri sürmektedir .

Muris ve diğerleri (2001), çocukların ve ergenlerin gece korkularını ve başa çıkma yöntemlerini araştırmışlardır. Çocukların ve ergenlerin, korkularıyla baş etmede sıklıkla izlediği yolların; ebeveynlerinden destek arama (%44,), kaçınma (%30, daha geç yatmak isteme gibi), dikkatini başka yöne verme (%27, kitap okuma gibi), uykuya dalmaya çalışma (%24) ve etkin kontrol etmekten (%12, odada birisi olup olmadığını kontrol etmek gibi) olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma bulgularınca, kızların, erkeklere göre ebeveynlerinden daha sık destek istemekte olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan çocuklar, bu başa çıkma yollarının, kendi korkularını azaltmada etkili olduğunu ancak, başa çıkma yolları arasında, kaçınmanın en az etkili olduğunu, öz-kontrol becerisinin ise en etkili yöntem olduğunu belirtmişlerdir.

Rachman (2004) tarafından korkunun edinilmesine yönelik, tanımlanmış üç farklı korku edinme şeklinin, korkulara yönelik müdahalelerin seçiminde de önemli olduğu düşünülmektedir. Doğrudan koşullanmanın aracılık ettiği düşünülen korkular için; duyarsızlaştırma, taşıma gibi yöntemlerin daha uygun olduğu, dolaylı koşullanmanın (model alma ve olumsuz bilgi aktarımı) aracılık ettiği düşünülen korkular için ise; model alma ve bilişsel yöntemlerin daha uygun olduğu belirtilmektedir (King ve diğerleri, 1998). Kullanılan davranışçı yöntemler genel olarak, korkulan uyarıya kontrollü maruz bırakmayı ve bireyde korku duygusunun işlevsel hale getirilmesini amaçlamaktadır. Bilişsel yöntemlerin korkuların azaltılmasında etkili oldukları belirtilmektedir (Ollendick ve March, 2004).

Literatüre baktığımızda, birçok araştırmacı tarafından kullanılan Bilişsel-davranışçı uygulamaların, ergenlerin korkuları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Graziano ve Mooney, 1980; Ollendick, Hagopian ve Huntzinger 1991; King ve diğerleri,1998; Silverman, ve diğerleri, 1999; Craske, Antony, Barlow ve 2006; Chorpita, 2007)

Korkularla başa çıkabilme yöntemlerinde sıklıkla kullanılan bilişsel-davranışçı terapiler, bireylerin tehlike ile ilgili algılarının, yeniden değerlendirilerek, işlevsel olmayan otomatik düşüncelerinin ve inançlarının

alternatif düşüncelerle ve inançlarla değiştirilmesini ve bilişsel yeniden yapılandırmayı içermektedir. Bilişsel -davranışçı terapilerde sıklıkla kullanılan tekniklerin; psikoeğitim, Sokratik sorgulama, otomatik düşünce kayıt formu, alternatif düşünce oluşturma, rol oynama, mantıksal- duygusal rol yapma, korku cetveli, başa çıkma kartları, pasta grafik, ters piramit çizelgesi, modelleme, bilişsel hataları fark etme, olasılık yönetimi, ikili model stratejisi vb. teknikler olduğu belirtilmektedir (Wright, Basco, Thase, 2006; Craske, Antony, Barlow, 2006; Bieling, McCabe, Antony, 2006; Chorpita, 2007).

Chorpita (2007), ergenlerin korkularıyla başa çıkmalarında bilişsel-davranışçı müdahalelerde en sık kullanılan teknikleri araştırmış, ergenlerdeki korkulara yönelik Bilişsel-davranışçı müdahalelerde; maruz bırakma, bilişsel teknikler ve model almanın sıklıkla kullanıldığını tespit etmiştir. Avrupalı, Amerikalı, Afrikalı, Asyalı, Latin Amerikalı, Pasifik Adalı, İspanyol, 3-18 yaş aralığındaki kız ve erkek çocuklarda ve ergenlerde, korkulara yönelik etkili başa çıkma yöntemleri araştırılmıştır. Yapılan araştırmalarda, doktora düzeyinde ve uzman terapistlerce, klinikte, okul ortamında ve dış kliniğinde haftada bir veya iki gün ara ile yapılan bireysel, grupta ve aile ile yapılan müdahalelerde, ergenlerin korkularına yönelik model alma, maruz bırakma, ve bilişsel tekniklerin etkili olduğu bulunmuştur.

Ergenlerin korkularına yönelik sıklıkla kullanılan bilişsel davranışçı teknikler gözden geçirildiğinde; Ollendick ve King, (1998); Blanchard,(1970); Murphy ve Bootzin,(1973); Bandura,(1969);Lewis, (1974); Ritter,(1968) ise korkulara yönelik uyguladıkları Bilişsel-davranışçı müdahalelerde, “model almanın” önemini vurgulamışlardır (Akt., Ollendick ve March, 2004).

Model alma: Çocuk veya ergenin, korkulan durumla karşılaşan diğer kişilerin bu durumun üstesinden gelmesini izlemelerini içermektedir. Bu sayede çocuk veya ergen, başkalarının korkularıyla başa çıkma becerilerini görerek, kendi korkularıyla başa çıkmasını öğrenir. “Canlı model almada”; birebir korku nesnesi veya durum kullanılırken, “sembolik model almada”; korku nesnesinin video veya fotoğraf görüntüsü kullanılır, “örtük model” almada ise; çocuğun korkulan durumla model aldığı bireyin etkileşimini zihninde canlandırması istenmektedir. Grupta yapılan model alma

deneyiminin, korkuların azaltılmasında etkin bir yöntem olduğu belirtilmektedir (Chorpita,2007) .

Ergenlerin korkularıyla başa çıkmalarında, sıklıkla kullanılan yöntemlerden birinin “Olasılık yönetimi” olduğu belirtilmektedir. Ergenler çok korktuklarında, bu korkularla ilişkili olabilecek olumlu olasılıkları göz ardı ederek, geçersiz sayabilir, daha çok korkuyu arttıracak olumsuzlukları ön plana çıkarabilmektedirler. Bu durumda, gerçekçi bir değerlendirmeden uzaklaşmış olup daha yoğun ve sık olarak korkunun yaşanabileceği belirtilmektedir. “Olasılık yönetimi” ile ergenlerin korkularıyla ilişki olumlu olasılıkları/durumları görmesinin, korkulara ilişkin yanlı değerlendirmelerinin değişmesine ve korkularla başa çıkabilmelerine yardımcı olduğu belirtilmektedir (Ollendick ve King,1998; Ollendick ve March,2004; Craske, Anthony ve Barlow, 2006; Chorpita, 2007).

Bilişsel–davranışçı terapistlerden bazıları, korkularla baş etmede “kendi kendine konuşmanın” ve “öz kontrolün”, korkular üzerindeki etkisini araştırmışlar ve korkularla baş edebilmede, kendine kendine konuşmanın ve öz kontrolün (cesurum, yapabilirim vs) de etkili bir yöntem olduğunu bulmuşlardır (Ollendick ve March, 2004; Chorpita, 2007). Kanfer, Karoly ve Newman (1975), çocukların ve ergenlerin korkularıyla başa çıkma tekniklerini araştırdıkları çalışmalarında, gerek korkulan duruma yönelik, gerekse bireyin cesaretlenmesine yönelik, kendi kendine olumlu ifadeler kullanmanın etkili olduğunu belirtmişlerdir (Akt.,Chorpita,2007).

İlgili literatürde, korkulara yönelik bu başa çıkma yöntemlerinin yanında, “oyunun” da korkularla başa çıkmada önemli bir yöntem olduğu vurgulanmaktadır. Yapılan araştırmalar, sıklıkla kullanılan eğitsel oyunun, tıbbi işlemlerden (iğne olma gibi) önce duyulan korkuyu azalttığını göstermiştir. Bunun yanında, geliştirilmiş çeşitli bilgisayar oyunlarının, cerrahi gibi önemli tıbbi işlemlere hazırlık sırasında korkuyu azaltmada etkili olabileceği ifade edilmektedir (Rassin ve diğerleri, 2004).

Ergenlerin, korkuları ile başa çıkmalarında kullanılan bir diğer yöntemin ise, Bibliyoterapi olduğu belirtilmektedir. Nicholson ve Pearson (2003), Bibliyoterapinin çocukların, kendi iç ve dış kaynaklarını daha iyi

tanımlarına ve yeni başa çıkma yöntemlerini keşfetmede, onlara yardımcı olduğunu ifade etmektedirler.

8. Bilişsel - Davranışçı Terapi Yaklaşımı (BDT)

Literatür incelendiğinde, son yıllarda ergenlerin korkularının azaltılması ve korkularıyla başa çıkabilme becerilerinin geliştirilmesine yönelik müdahale araştırmalarında sıklıkla BDT'nin kullanıldığı ve etkili sonuçlar alındığı görülmektedir (Wright, Basco ve Thase, 2006; Craske, Antony ve Barlow, 2006; Bieling, McCabe ve Antony, 2006; Chorpita, 2007). Bu nedenle bu araştırmada da BDT yaklaşımı temel alınmıştır. BDT bireylerin tehlike ile ilgili algılarının yeniden değerlendirilerek, işlevsel olmayan otomatik düşüncelerinin ve inançlarının alternatif düşüncelerle ve inançlarla değiştirilmesini ve bilişsel yeniden yapılandırmayı içermektedir. Araştırmada ilgili literatür dikkate alınarak, BDT'de kullanılan teknik ve uygulamalardan yararlanılmıştır. Aşağıda, BDT yaklaşımının temel ilkeleri, özellikleri ve teknikleri yer almaktadır.

Elli yıldan bu yana Bilişsel -davranışçı terapi, bir çok duyu ve davranış problemi için etkili temel olan psikososyal tedavidir. Uyumsuz insan davranışlarının değiştirilmesini hedef alan Davranışçı terapi yaklaşımları ilk olarak 1950'lerde keşfedilmiştir. 1970'lerde ise Bilişsel süreçler, psikolojik problemin önemli bir parçası olarak görülmeye başlanmıştır . Sonuçta Bilişsel- terapi teknikleri geliştirilerek, Davranışçı uygulamalarla entegre edilmiş ve Bilişsel-davranışçı terapi uygulamaları şeklinde çeşitli psikolojik rahatsızlıklar için kullanılmaya başlanmıştır (Craske ve Stevens, 2002).

Bilişsel-davranışçı terapiler (BDT), soruna yönelik, kısa süreli, ekonomik yaklaşımlar olmalarının yanı sıra, danışana anlaşılabilen bir tedavi rasyoneli sunmaları, öğrenme kuramları gibi bilimsel bir temel üzerine kurulmuş olmaları, deneysel psikoloji ile klinik psikolojisi arasında bir köprü oluşturmaları ve yalnızca çeşitli ruhsal bozuklukların tedavisinde değil önlenmesinde de kullanılabilmeleri ve danışana sorun çözme yöntemlerini öğreten, beceri kazandırıcı yönleriyle önem taşımaktadır (Sungur,2006). Çok sayıda, farklı bilişsel davranışçı terapi teknikleri bulunmakla birlikte bu

terapilerin altında yatan temel ilke ve kabullerin aynı olduğu bilinmektedir (Craske ve Stevens, 2002). Bu araştırmada, Beck'in terapi yaklaşımı temel alınmıştır.

Temel ilkeleri

- BDT'nin ortak noktası danışanın "şimdi ve buradaki" güncel hayatıdır.
- Tedavide ana hedef kişinin psikopatoloji geliştirmesine neden olan düşünce biçimlerini ve davranışlarını değiştirmektir.
- Bu nedenle tedavi sonunda iyileşmeyi belirleyecek çok açık hedefler belirlenir.
- Danışan tedavinin her aşamasına aktif olarak katılır.
- Danışan tedavide ele alınacak sorunları ve bu sorunları çözmeye yönelik stratejileri terapistle birlikte belirler.
- Tedavi süresince bilişsel tekniklerle davranışçı teknikler bir arada kullanılır.

Tedavi süreci

- Terapist öncelikle kapsamlı bir değerlendirme ile danışanın bilişsel hataları ve işlevsel olmayan tepkilerini belirler.
- Daha sonra terapi süresince bu bilişsel hatalar danışanla sistematik olarak tartışılır ve bilişsel yeniden yapılandırma ile değiştirilir.
- Danışana yapılandırılmış davranışçı ödevler verilerek, ondan işlevsel olmayan davranışlarını değerlendirmesi ve değiştirmesi istenir (Türkçapar, 2003).

8.1. Bilişsel- Davranışçı Terapi Yaklaşımların Özellikleri

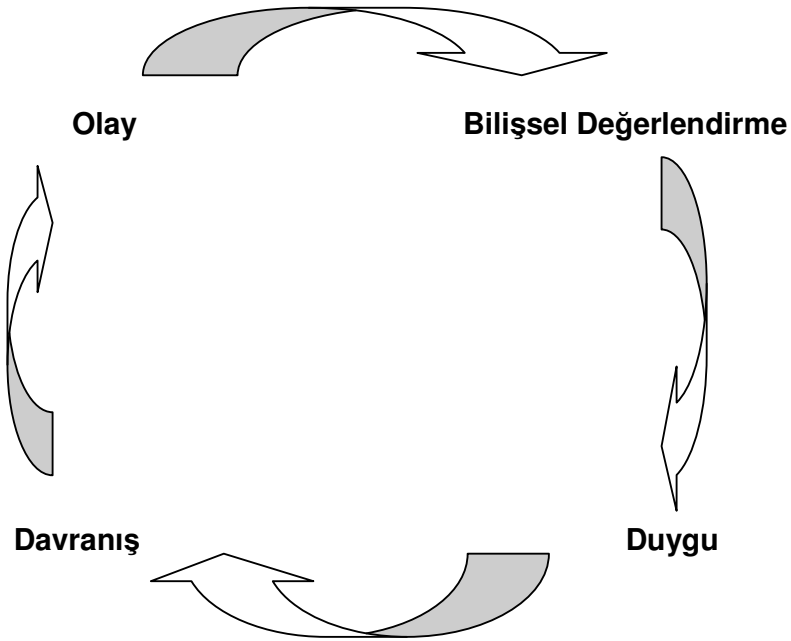
Bilişsel-davranışçı terapi, belli varsayımlara dayalı olarak uygulanmaktadır. Ancak genel anlamda üzerinde anlaşılacak bir uygulama biçiminin olmadığı belirtilmektedir. Bununla birlikte, bu terapinin uygulanması sürecinde ortaya çıkan çeşitli ortak özellikleri vardır. Bunlar şu şekilde sıralanabilir:

- Bilişsel değişkenler önemli nedensel mekanizmalar varsayılır. Sorunun ortaya çıkarılması ve tanımlanmasıyla ilgili sürecin yapılandırılmasında son derece önemlidir.
- Görüşmede kullanılan metot ve tekniklerle, bilişsel hedeflerin belirlenmesi amaçlanır.
- Sorunların sürdürülmesine neden olan bilişsel değişkenlerin işlevsel bir analizi yapılır.
- Bilişsel-Davranışçı yaklaşımlarda, hem bilişsel hem de davranışçı teknikler kullanılır.
- Bilişsel davranışçı süreçte, deneysel yaşantılara önem verilir.
- Bilişsel davranışçı yaklaşımlar, zaman açısından sınırlıdır. Klasik anlamda bilindiği şekliyle uzun süreli tedavi sürecini içermezler. Diğer bir ifadeyle, kısa süreli terapiler (brief therapies) olarak da adlandırılırlar.
- Bilişsel davranışçı yaklaşımlar, işbirliğine dayalı yaşantılar üzerinde durur. Terapist ve danışanlar, işbirliği yaparak işlevsel olmayan düşünce ve davranışların düzeltilmesi üzerinde çalışırlar.
- Bilişsel-davranışçı terapi, etkin ve yönlendiricidir.
- Bilişsel davranışçı yaklaşımların doğasında eğitim vardır. Danışanlar, işlevsel olmayan düşünce ve davranışlarını değiştirmeye dönük olarak düzenlenen bilişsel- davranışçı modellerle eğitilirler (Ingram ve Scott, 1990'dan akt., Yazıcı, 2002).

8.2.Beck'in Bilişsel Terapi Yaklaşımı

Bilişsel terapi, bilişsel model üzerine temellendirilmiştir. Bu modele göre, insanların duygu ve davranışları olayları nasıl yorumladıklarından etkilenmektedir.

İnsanların neler hissettiklerini belirleyen şey olayın kendisi değil, o olaya ilişkin olarak kişinin kendi zihninde verdiği anlamlardır. İnsanların yaşadığı duygular herhangi bir durumu nasıl algıladıkları ve anlamlandırdıkları ile ilişkilidir. Bu yaklaşıma göre, olayın kendisi bu duyguları belirlemez; duygusal tepkileri belirleyen şey, olaya yönelik yorumlardır (Beck,2001).

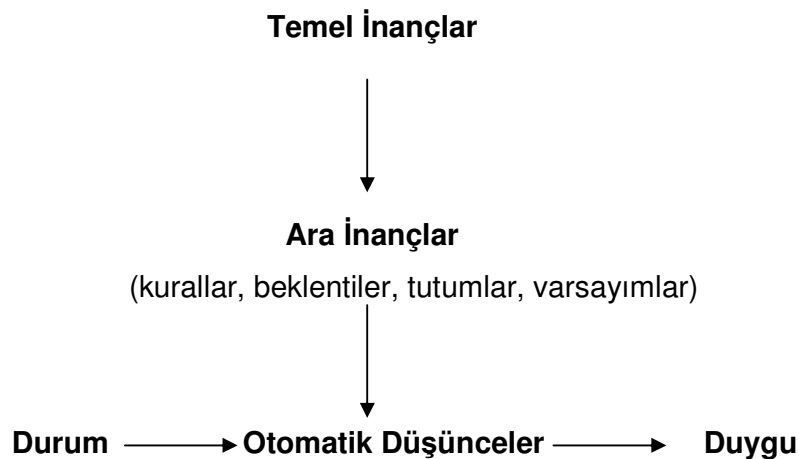


Şekil 6. Bilişsel Model (Wright, Basco, Thase, 2006).

Bu modelde, bilişsel süreç önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü insanlar, çevrelerindeki olayların anlamını sürekli değerlendirirler. Ve bilişsel süreçlere sıklıkla duygusal tepkiler eşlik etmektedir. Bu uyumu bozan bilişsel süreçler, duygusal ve fizyolojik tepkileri tetikleyebilmektedir (Wright, Basco, ve Thase, 2006).

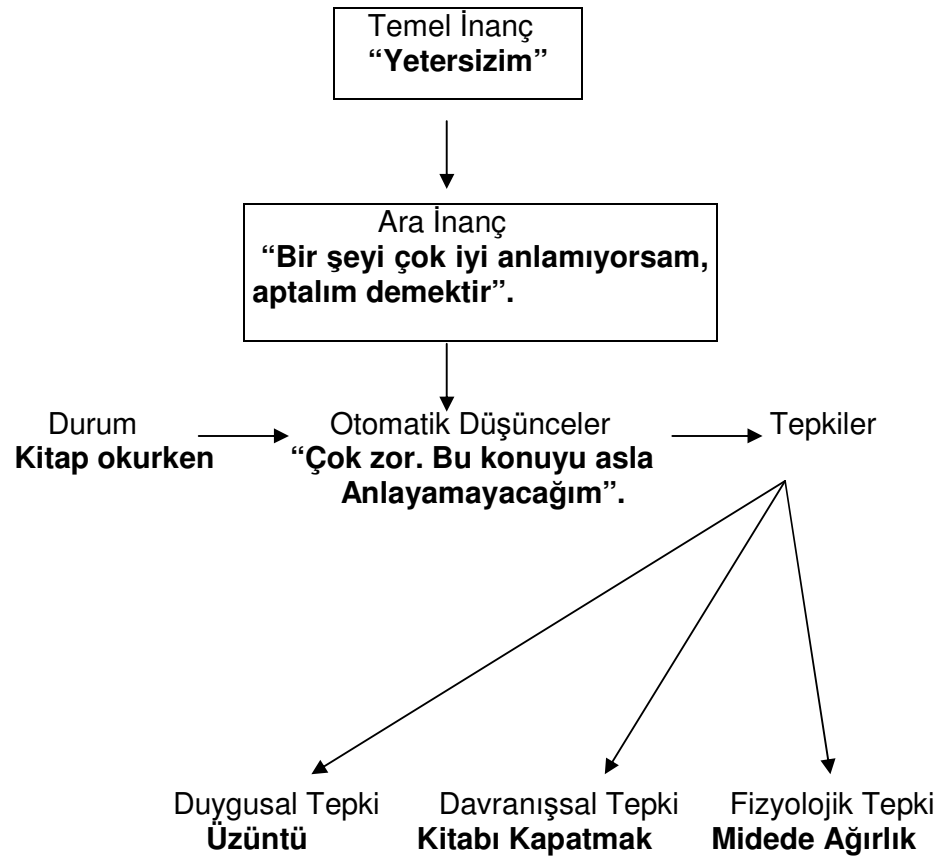
Bilişsel terapist, daha yüzeyde olan ve fark edilenlerin ötesinde, farklı bir düzeydeki düşünsel yapılarla ilgilenmektedir. Bireylerin zihninden kısa sürelerle bazı değerlendirici düşünceler geçmektedir. Bu düşüncelere, “otomatik düşünceler” adı verilmektedir ve mantıkla ya da kasıtlı ilişkili değildir. Kendiliğinden ve otomatik olarak zihnimize beliriverirler; çok kısa ve hızlıdır. Bireylerin genellikle farkında oldukları bu düşünceler değil, düşünceleri takip eden duygusal durum, ruh durumudur.

Genellikle bu düşünceler, hiç eleştirilmeden doğruymuş gibi kabul edilmektedir. Bilişsel terapiye göre kişinin işlevsel olmayan bu düşünceleri mantık süzgecinden geçirildiğinde duyguları da genellikle değişmektedir. Bu düşüncelerin, bilişsel olgularla yani inançlarımızla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Temel inançlar en derinde olan zihinsel yapı taşlarıdır; “katı”, “toptancı”, “aşırı genelleştiricidir”. Otomatik düşünceler ise, en yüzeydeki zihinsel ürünler olarak, belirli durumlara özgüdürler ve insanın zihninden sözcükler ya da imajlar (hayaller) şeklinde geçerler. Her ikisinin arasında ise “ara inançlar” bulunmaktadır. Ara inançlar kalıplaşmış tutumlar, kurallar, ve varsayımlardan oluşmaktadır. Bu ara inançların temel inançlar ve otomatik düşüncelerle ilişkisi aşağıda yer alan şekillerde (şekil 5-6) şematik olarak gösterilmiştir.



Şekil 7. Bilişsel Model (Beck, 2001).

Bilişsel terapiye göre, İnsanların dünyayla ve diğer insanlarla etkileşimleri, dünyaya ve diğer insanlara yönelik kendi deneyimlerine dayalı kendi “bilgilerini” ve “inançlarını oluşturmalarıyla sonuçlanmaktadır. Bilişsel terapist için özellikle önemli olan, işlevsel olmayan bu inançların doğuştan getirilmediği, öğrenildiği, bu yüzden de vazgeçilebileceğidir. Bundan dolayı terapi sırasında gerçeklere dayalı, yeni ve daha işlevsel bilgiler edinilebilmektedir. Bilişsel terapi süresince, başlangıçta daha yüzeyde ve kolay erişilebilir olan otomatik düşünceler üzerinde durulmaktadır. Terapist bu düşünceleri belirlemeyi, değerlendirmeyi ve değiştirmeyi öğretir. Daha sonra tedavinin odağına, bu işlevsel olamayan otomatik düşüncelerin daha derinlerindeki ve pek çok durum için geçerli olan inançlara geçilir. İlgili ara ve temel inançlar çeşitli şekilde değerlendirilerek, sonuçta danışanın olaylara yönelik algıları ve çıkarımları değiştirilir. Daha temel olan bu inançların değiştirilmesi, rahatsızlığın gelecekte tekrarlama olasılığı azaltmakta olduğu belirtilmektedir (Beck, 2001).



Şekil 8. Bilişsel Model (Beck, 2001)

8.3.Beck'e Göre Bilişsel Terapilerin Temel İlke Ve Özellikleri

Beck ve Emery (2006), bilişsel terapilerin temel ilkelerini şöyle sıralamışlardır.

1)Bilişsel terapiler, duygusal bozuklukların bilişsel modeli üzerine kurulmuşlardır. Belirli bir sorunun çözümünde, bir dizi müdahale tekniğinin kullanımından daha öteye anlam taşıyan bu yaklaşımda terapist düşünce-duygu ve davranışlarla, bunların altında yatan şemalar arasındaki ilişkiyi dinamik bir çerçeve içinde ele alır. Ancak böylesine bir formülasyon sonrasında uygun müdahale teknikleri seçilir.

2)Bilişsel terapiler sorun odaklı, zamanla sınırlı, kısa terapilerdir. Kısa terapiler, hem hasta hem de terapistin sorun üzerinde odaklanmalarını ve hastanın terapi ya da terapistle bağımlılık geliştirmesini önler. Bağımlılık sorunu, uzun süreli tedavilerin önemli sorunlarından biridir.

3)Etkili tedavi için iyi bir terapötik ilişki gerekir. Terapötik model ne olursa olsun, iyi bir terapötik ilişki tedavinin başarılı olması için şarttır. Empati, etkili dinleme becerileri, esneklik, ilgi ve terapötik işbirliği tedavinin değişmez elemanlarıdır.

4)Bilişsel terapiler terapistle hastanın ortak çabalarını ve işbirliğini gerektirir. Beck, yaklaşımının en temel ilkesi olan işbirliğini hastanın kendi düşünce ve inançlarını incelemesi konusuna yönlendirmiş ve her bir inanç ve düşünceyi doğruluğu kanıtlanması ya da çürütülmesi gereken hipotezler gibi ele almıştır. Tedavinin hedefleri, hızı, oturumlar arasında yürütülecek ev ödevleri her zaman hasta ile birlikte belirlenir. Başka bir deyişle, bilişsel terapiler hastaya uygulanan değil hasta ile birlikte yürütülen işlemlerdir. Bu işbirliği hep eşit düzeyde olmayabilir. Hasta ne kadar pasif, ne kadar deprese ise, terapistin işbirliğini sağlamadaki rolü o kadar artar. Tedavinin sonlarına doğru terapist daha az görünür olmaya ve sahneyi daha çok hastaya bırakmaya başlar. Bu tutum hastaya bağımsızlık duygusu vermesi yanı sıra, kendi sorunlarını çözmede sorumluluk almayı öğretir ve tedaviye uyum sorunlarının oluşmasını önler.

5)Bilişsel terapiler daha çok SOKRATİK SORGULAMA yöntemini kullanır. Bu yaklaşımda hastanın çeşitli soruların cevaplarını kendisinin

bulması sağlanır. Yani terapist soruların cevaplarını vermez ancak bu soruların cevaplarını hastanın bulmasına yardımcı olur. Beck, terapisini hastanın temel düşünce ve inanç sistemlerini tehdit etmeden sürdürürken, soru sorma biçimini temel bir terapötik araç gibi görür. Sorulan sorular hastanın;

- a) kendi düşünce içeriği konusunda daha çok fikir sahibi olmasını,
- b) kendi düşünce biçimlerini daha iyi anlamasını,
- c) düşüncelerini çeşitli bilişsel çarpıtmalar yönünden ele almasını,
- d) düşünce içeriği ve biçimlerinin daha uyumlu olanlarla yer değiştirmesini,
- e) düşünce ve davranışları ile ilgili olarak geleceğe yönelik planlar yapmasını sağlar.

6)Bilişsel terapiler, direktif ve yapılandırılmış terapilerdir. Kısa terapilerin en önemli özelliklerinden biri yapılandırılmış olmalarıdır. Bu özellik terapistte sorunun tümüyle aynı anda uğraşmak yerine , sorunun çeşitli yanlarıyla ayrı ayrı çalışma fırsatı verir. Başka bir deyişle, tüm yemeği bir lokmada yutmak yerine, her seferinde küçük lokmalar yutmak yemeğin daha iyi sindirilmesini ve tadının çıkarılmasını sağlar. Ayrıca yaşamını yeniden düzenlemek amacıyla terapiye gelen pek çok hasta için yapılandırılmamış, yeterince organize olmamış “serbest -yüzen bir terapi” kontrendike olabilir. Çeşitli belirsizlikler nedeniyle, kaygısı artmış hastalar için en azından başlangıcında direktif olan bir yaklaşımla oldukça yarar sağlanabilmektedir.

7)Bilişsel terapiler, soruna yönelik yaklaşımlardır. Önce sorular hiyerarşik bir düzen içinde sıralanır daha sonra bu sorunlar üzerinde ayrı ayrı çalışılır en sonunda ise birbirinden bağımsız gibi görünen sorunlar arasındaki bağlantılar ele alınır. Bu sorun oryantasyonlu olmayan terapilere göre, daha kısa sürede daha çok “iş çıkartmak” anlamına gelir. Böyle bir yaklaşım sorunun çözümüne terapistin istediği yerden değil, hastanın istediği yerden başlamak anlamına da gelmektedir.

8)Bilişsel terapiler, eğitim modeli üzerine kurulmuşlardır. Terapide, terapistin bilgisinin hastayla paylaşılması önemli bir özelliktir. Bir bakıma

terapist hasta' için kolay ulaşılabilir bir bilgi kaynağı olmaktadır. Karşılıklı olarak sağlanan bilgi alışverişi yalnızca hasta için değil terapist içinde eğitici olmaktadır.

9)Bilişsel terapilerin teori ve teknikleri tümevarım metoduna dayalıdır. Teori sırasında hem hasta hem de terapist çeşitli hipotezler kurar ve bu hipotezlerin doğruluğunu araştırır. Bunu yaparken veriler toplanır, analiz edilir ve hiçbir hipotez yeterince araştırılmadan doğru kabul edilmez. Terapi bir bakıma hastayı bir bilim adamı gibi düşünmeye yönlendirir.

10)Ev ödevleri, bilişsel terapilerin en değişmez ve vazgeçilmez öğelerindendir. Hastanın haftada bir terapi oturumlarına gelerek sorunlarının üstesinden gelmesini beklemek gerçekçi değildir. Hasta kendisi için ne kadar çok çaba harcarsa, tedavi o kadar hızlı gider. Tedavi oturumlarında konuşulanların yaşama geçmesi amacıyla, oturumlar arasında hastanın kendi kendine yürüttüğü aktivitelere ev ödevi denir. Ev ödevleri bilginin beceriye dönüştürülmesi için gerekli aktiviteleri içerir. Bu ödevler bilişsel düzeyde (otomatik düşüncelerin incelenmesi gibi) verilebileceği gibi davranışsal biçimde (üzerine gitme gibi) de verilebilir (Beck ve Emery,2006 ; Sungur, 2006).

Bilişsel-davranışçı yaklaşımda, davranışla ilişkili olan tüm boyutlar üzerinde durulmaktadır. Ancak bu yaklaşımdaki temel amaç, bilişsel faktörlerin ele alınmasıdır. Bilişsel çarpıtmaların üzerinde durulmasıdır. Bilişsel çarpıtmalar şunlardır:

Ya hep ya hiç tarzı düşünme: Herhangi bir durumu, bir süreç üzerinde değerlendirmek yerine sadece iki kategoride ele almak.

Felaketleştirme: Daha gerçekçi sonuçları dikkate almadan geleceği olumsuz olarak tahmin etmek.

Olumluyu geçersiz kılmak: Kendi kendine olumlu işlerin, yaşantıların ya da özelliklerin geçerli olmadığını söylemek.

Duyulara göre mantık yürütme: Bir şeyi çok yoğun yaşadığı için o şeyin doğru olduğunu sanmak.

Etiketleme: Eldeki kanıtlar dikkate alınsa, daha az acı çekme ihtimali olduğu halde bu kanıtları göz ardı ederek toptan yargılayıcı olumsuz sıfatlar yakıştırmak.

Aşırı-büyütme küçültme: Kişinin kendisini belli bir durumu, ya da bir başkasını değerlendirirken mantıksız bir şekilde olumsuzlukları büyütüp, olumlulukları küçültmek.

Zihinsel süzgeç: Resmin tümünü görmeye çalışmak yerine, gereksiz yere olumsuz bir ayrıntı üzerinde odaklaşmak.

Karşındakinin zihnini okumak: Olası başka nedenleri araştırmaya hiç gerek duymadan karşıımızdaki ne düşündüğünü bildiğimize inanmak.

Aşırı genelleme: O andaki durumun çok ötesine taşınan genel bir değerlendirme yapmak.

Kişiselleştirme: Farklı nedenleri olabileceğini hiç dikkate almadan, diğerlerinin olumsuz davranışlarının nedenlerini kendine yüklemek.

“Meli-Malı” cümleler: Kişinin ya da diğerlerinin nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin kesin kesin kurallara sahip olmak.

Tünel bakışı: Bir durumun sadece olumsuz tarafını görmek (Beck,2001; Wrigth, Basco ve Thase, 2006).

8.4.Beck'e Göre Bilişsel- Davranışçı Teknikler

Bilişsel -davranışçı teknikler, danışanların düşünceleri, davranışları ve ruh durumunu etkilemeyi hedeflemektedir. Aşağıda Bilişsel- davranışçı terapilerde uygulanan tekniklerden bazıları sunulmaktadır;

Olumsuz otomatik düşüncelerin tanınması (o an aklından ne geçiyordu?): Kişinin belirgin sorunlarına ilişkin olan bu düşünceler, içeriğinin ve anlamının ne olduğuna bağlı olarak belirli duygularla ilişkili olan düşüncelerdir. Genellikle çok kısa gelip geçici seri ve örtüktürler. Sözcükler ya da imajlar şeklinde oluşurlar. Kişiler genellikle bu otomatik düşüncelerinin üzerinde durmadan ve değerlendirmeden doğru olarak kabul ederler.

Terapide otomatik düşüncelerin belirlenmesi, değerlendirilmesi ve onlarla daha işlevsel bir şekilde yüzleşilmesi genellikle duygularda olumlu yönde bir değişmeyi sağlamaktadır. Otomatik düşüncelerin sorgulanması; “Bu düşünce için ne gibi kanıtlarınız var?” “Bu durum için başka bir bakış açısı olabilir mi?” “Başka bir açıklama biçimi var mı ?” “Acaba bir başkası bu durumda nasıl düşünebilir?” gibi sorularla uygulanmaktadır.

İşlevsel olmayan düşünceler kayıt formu : İşlevsel olmayan düşünceler kayıt formu danışanın otomatik düşüncelerini daha etkin bir şekilde değerlendirerek sıkıntısını azaltmak için kullandığı bir “çalışma formu”dur.

Dikkati başka yöne çevirmek: Danışanın düşüncelerini hemen anında değerlendirip, düşünce tarzını değiştirmesini sağlamak çok daha etkilidir. Ancak bunu yapmanın mümkün olmadığı durumlarda dikkatin dağıtılması, farklı yerlere yönlendirilmesi ya da başa çıkma kartlarının kullanılması yoluna gidilmektedir.

Etkinlik programı: Danışanın etkinliklerini izleme, yaptıklarından hoşlanma, başarabilme durumlarının ölçümü ve analizi, olumsuz ruh durumlarının ölçümü ve izlenmesi, hoş ve zor etkinliklerin planlamasını kapsamaktadır.

Davranış denemeleri: Davranışsal deneyler, danışanın düşünce ve varsayımlarının doğrudan sınanmasına yardımcı olan ve tek başına ya da Sokrat tarzı sorgulama ile birlikte kullanılan önemli bir değerlendirme tekniğidir.

Problem çözme: Problem çözme becerilerinin kazandırılmasında, sorunun belirlenmesi, çözüm yollarının düşünülmesi, bir çözümün seçilip uygulamaya konulması ve işe yarayıp yaramadığının değerlendirilmesi gibi aşamaları içermektedir.

Gevşeme (Beck, 2001; Savaşır, Soygüt ve Kabakçı, 2003): Gevşeme egzersizleri seans sırasında öğretilip pratik yapılmaktadır.

Akıcı- Duygusal Rol Yapma: Aynı zamanda tez-antitez denilen bu teknikte terapist önce danışandan belirli bir inancının “duygusal” yönünü oynamasını ister. Kendisinin de “mantıksal” yönünü oynayacağını belirtir.

Daha sonra roller değiştirilerek danışanın zihnini kurcalayan sorunlarına karşılık vermesine yardımcı olunur.

Başa çıkma kartları : Başa çıkma kartları genellikle 5x10 cm boyutlarında olan ve hastanın yanında bulundurduğu (masa çekmecesini, cebini, çantası vb.) kartlardır. Bu kartlar danışanı harekete geçirci telkinlerin bulunduğu kartlardır.

Pasta Tekniği: Danışanların düşüncelerini bir grafik üzerinde görmelerini sağlayarak, böylece hedeflerini belirlemelerine, belirli bir olayda kendisinin, olaydaki rolünün ne olduğunu saptamasına yardımcı olur.

İmajinasyon- İmajı sonuna kadar götürmek: Terapist danışanın sık sık tekrarlayan, rahatsız edici imajları olduğunu saptadıktan sonra imajlarla baş edebilmesi öğretilir (İmajı değiştirmek, imajı başa çıkabilir hale getirmek, İmajın sınanması vb.). Bunlardan biri imajı sonunda kadar götürmektir. İmajın bilişsel olarak yeniden yapılandırılması sağlanmaktadır.

Ev ödevleri: Ev ödevleri Bilişsel terapide oldukça önemli yer tutmaktadır. Ev ödevleri uygulamasının amacı bilişsel ve davranışsal değişme için gereken işleri hafta boyunca sürdürmektir.

Bilişsel-davranışçı modele göre günlük hayatta objektif olarak tehlike taşıyan pek çok durumla karşılaşıldığında kişilerin tehlike ya da tehditle ilgili algıları gerçekçidir. Ancak insanlar kendileri ve yaşamla ilgili işlevsel olmayan inançları nedeniyle pek çok durumu tehdit olarak algılamaya yatkın olduklarından sistematik olarak var olan tehlikeyi daha da abartılı değerlendirebilmektedirler.

Bilişsel- davranışçı modele göre psikolojik rahatsızlıkların altında yatan ortak mekanizma, bireyin ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşünceler ve inançlardır. Bu nedenle bu düşüncelerin ve inançların gerçekçi bir şekilde yeniden değerlendirilip, değiştirilmesi, duygularda ve davranışlarda düzelmeleri sağlayabilmektedir (Beck, 2001; Soygüt ve Kabakçı, 2003; Beck ve Emery, 2005; Savaşır, Wrigth, Basco, Thase, 2006). Çeşitli korkularda, Bilişsel -davranışçı terapinin etkinliğine ilişkin çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Müdahale; genel olarak tipik olarak korkunun doğası ile ilgili eğitimi, korkulan nesne veya duruma

ilişkin yanlış düşünce veya kabullerin tekrar yapılandırılmasını ve korkulan nesne veya duruma sistematik görsel ve canlı maruz bırakmayı içermektedir (Craske ve Stevens, 2002).

8.5.Bilişsel Davranışçı Terapi Çatısı Altında Grup Süreci

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup yaşantısı, danışanların düşünce algı, inanç beklenti gibi bilişsel öğelerini odak alan ve davranışsal teknikler aracılığıyla davranışı değiştirmeyi, bilişsel yapı ve süreçleri etkilemeyi hedefleyen, yönlendirici ve öğretici yaklaşımın uygulandığı bir süreçtir. Bilişsel-davranışçı grup uygulaması, psiko-eğitimsel (psycho-educational) bir yaklaşım olarak görülmekte ve grup uygulamaları için uygun bir tedavi modeli olarak tanımlanmaktadır.

Bilişsel -davranışçı terapide, grup uygulamalarında iyileştirici sonuçlar iki temele dayanmaktadır; klasik Bilişsel -davranışçı tekniklerin kullanılması ve küçük grup içerisindeki etkileşim. Bu uygulamalarda, terapistle ilgili faktörler (liderlik nitelikleri, grup sürecine olan dikkati), danışanlarla ilgili faktörler (bireysel beceriler, empati gibi) ve yapısal faktörler (oturumların uzunluğu, sıklığı, ortam) yanıt üzerinde etkilidir.

Grup süreci içerisinde;

- Grup üyelerinin semptomlarının diğerlerine olan etkisi,
- Grup üyelerinin kişilik yapılarının diğerlerine olan etkisi,
- Bir grup üyesinde görülen iyileşme/kötüleşmenin diğerlerine etkisi,
- Grup üyelerinin diğerleriyle etkileşim şekilleri,
- Terapist ve grup arasındaki terapötik ilişki,
- Grup üyeleri arasındaki terapötik ilişki,
- Grupta devamsızlık veya isteksizliğin etkileri,

- Grupta bireysel değişkenlerin etkileri (Danışanın beklentileri, terapiyle danışanın doyumunu danışanın grup terapisi için uygunluğu),
- Gruptaki değişim mekanizmaları (esinlenme, dahil olma, grupta öğrenme, kendine odaklanmanın değişmesi, grup bütünlüğü, grup içerisindeki duygusal süreçler), gibi faktörler belirli Bilişsel-davranışçı müdahalelerle etkileşerek, sağaltımı üzerinde etkili bulunmaktadır (Bieling, McCabe ve Anthony, 2006).

Bilişsel- davranışçı terapi çatısı altında grup sürecinin, psiko-eğitim, öğrenme, kendine odaklanmanın değişmesi, duygu, düşünce ve davranışlarını ifade edebilme, motivasyon sağlama vb. farklı işlevleri olduğu belirtilmektedir (Bieling, McCabe ve Anthony, 2006). Bu nedenle bu araştırmada, grup oturumları, Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanmıştır. Aşağıdaki tabloda Bilişsel-davranışçı terapi çatısı altında grup süreci özetlenmiştir.

Tablo-5 Bilişsel Davranışçı Terapi Çatısı Altında Grup Süreci

Süreçteki faktörler	Tanımı	Terapötik Strateji
İyimserlik	Grup, problemin üstesinden gelmeyi ve motivasyonu arttırmaya yönelik iyimser bir atmosfer ortamı sağlar	Grup içi yakınlaşmanın etkisiyle ilgili veriler kullanılır Gruba katılım için olumlu geri bildirimde bulunulur Grup üyelerinin diğerlerine olumlu geri bildirimde bulunmaları kolaylaştırılır Gelişme ve iyileşme vurgulanır Grup üyelerinin deneyimleri kullanılarak olumlu beklentiler harekete geçirilir Grubun, beklentilerdeki bilişsel değişiklikleri harekete geçirmesi sağlanır
Dahil olma	Grup, paylaşılan problemle ilgili farkındalığı artırır, faydalanma hissi yaratır ve izolasyonu azaltır	Grup üyelerinin semptom ve deneyimleri arasındaki ilişki görülür Grup üyelerinin spesifik problemleri ve buna yönelik girişimleri ile ilgili diyalog desteklenir
Grupta öğrenme	Grup, farklı düzeylerde öğrenme için fırsat sağlar	İnteraktif, psikoeğitim sağlanır Sokratik teknikler kullanılarak yeni bilgilerin edinilmesi için grup üyelerine yardımcı olunur Bakış açıları ve değerlendirmelerin farklı olduğunu göstermek için grup kullanılır Maruz bırakma ve rol değiştirme için terapist ve grup üyeleri kullanılır
Kendine odaklanmanın değiştirilmesi	Diğer grup üyelerinin yardımıyla bireyden gruba odaklanılır	Grup üyelerinin desteklemesi, bilgi ve strateji paylaşımları kolaylaştırılır
Uyumu bozan ilişki şekillerinde değiştirilmesi	Grup, uyumu bozan ilişki şekillerini deneyimleyerek düzeltmeyi sağlar	Bireysel ilişkilene şekilleri ve diğerlerine olan etkisi ile ilgili farkındalık artırılır Gruptaki o anda olan etkileşime odaklanılır Geribildirimde bulunulur Uyumu bozan değerlendirmeler düzeltilir Alternatif davranış yöntemleri teşvik edilir Spesifik bilişsel davranışçı teknikler (rol değişimi) kullanılarak ilişkilene düzenlenir
Grup bütünlüğü	Grubun cazibesi, üyelerdeki bilişsel ve davranışsal değişiklikleri kolaylaştırır	Gruba devam ve katılım teşvik edilir Kendini ifade etmek için güvenli bir ortam sağlanır Bilgi paylaşımı desteklenir Grup üyelerinin yaşadıkları, düşündükleri ve duyguları arasında ilişki kurulur
Gruptaki duygusal süreçler	Grup duygu, düşünce ve davranışların ifade edilmesini ve çalışılmasını sağlar, müdahale için iyileşmeye yönelik hedeflerin tanımlanmasına izin verir	Dışarıda da duyguların ifade edilmesi teşvik edilir Grup üyeleri arasındaki süreç teşvik edilir Spesifik düşüncelerle ilişkili duygular ve davranışlarla ilişkileri araştırılır

Kaynak: Bieling, McCabe ve Anthony, 2006.

9. Korkular İle İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında, önce ergenlerin korkuları ile ilgili yapılmış betimsel araştırmalara, ardından deneysel araştırmalara, tarihsel bir sıra içinde yer verilmiştir. Yurt içi ve yurt dışında yapılmış araştırmalar, bir arada ele alınmıştır.

9.1. Ergenlerin Korkuları ile İlgili Betimsel Araştırmalar

Literatür gözden geçirildiğinde, korkularla ilgili ilk araştırmaların, 19. yy'ın sonlarında Hall (1897) tarafından çocukluk ve ergenlik korkularına ilişkin erişkinlerle yapılmış, geriye dönük anket uygulamalarıyla başladığı görülmektedir. Hall 1897'de erişkinlerin 4-26 yaşları arasındaki korkularını saptamaya yönelik bir anket uygulamıştır. Araştırma sonucunda, korkuların gelişim dönemlerine göre değişebildiğini, meteor, kan, kaçırılma, kaybolma, yabancılardan utanma gibi bazı korkuların yaşla beraber azaldığını, yıldırım, şimşek, hırsızlık gibi bazı korkuların ise, yaşla beraber arttığını saptamıştır. Ona göre korkular, 11-15 yaş arasında daha çok görülmektedir. Hall korkuları, cinsiyetler açısından incelemiş, korkuların cinsiyetler arasında değişim gösterdiğini, kızların erkeklere oranla daha fazla korku yaşadıklarını bulmuştur (Hall 1897'den aktaran, Gullone,1999).

Hall'ın ardından 1930'lu yıllarda, ergenlerin korkularının saptanmasına yönelik, boylamsal çalışmaların yapıldığı, öğretmen ve aile geri bildirimlerinin kullanıldığı, 1950'li yıllardan sonra ise ergenlerin kendi ifadelerinin ve korku listelerinin kullanılmaya başlandığı belirtilmektedir. 1970'lerde ise, korkuları saptamaya yönelik olarak erken dönemdeki çalışmalarda kullanılan yöntemlerin, kullanılmaya devam ettiği görülmüş, 1980'li ve 1990'lı yıllardan itibaren ise korku tarama listeleri ve ölçeklerinin kullanılmaya başlandığı belirtilmektedir (Gullone,1999). Aşağıda bu araştırmalardan bazıları yer almaktadır.

Ollendick, King ve Frary (1989) ergenlerin korkularını incelemeye yönelik olarak, Amerikalı ve Avustralyalı ergenlerin korkularını karşılaştırmalı olarak ele almışlar ve her iki ülkeye ait ergenlerin korkularının, benzer içerikte olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılar, geçmişteki araştırmalarla uyumlu olarak, yaşça küçük ergenlerin ve kızların, yaşça büyük ergenler ve erkeklere göre daha fazla korku yaşadıklarını saptamışlardır.

King ve Gullone (1990) tarafından ergenlerin güncel korkularıyla ilgili yapılan araştırmada, araştırmacılar, Avustralyalı gençlerde aids korkusu incelemiştir. Araştırma bulgularınca, örneklem grubundaki ergenlerin %65.9'unda aids korkusunun bulunduğu ve kızların aids korkularının, erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Ollendick, Yule, ve Ollier (1991) ise, ergenlerin korkularına yönelik yaptıkları araştırmada, İngiliz ve Amerikalı ergenlerin korkularını saptamak için Korku tarama ölçeği kullanmışlar ve her iki ülkenin ergenlerinden elde ettikleri korku puanlarını karşılaştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda, ergenlerin korku puanlarının gruplar arasında anlamlı farklılık göstermediğini saptamışlardır. Araştırma bulgularınca, kızların korku puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmacılar, günümüz ergenlerinin korkularının, geçmişe oranla değişiklik gösterdiğini ileri sürmektedirler. Gullone ve King (1993), 918 Avustralyalı ergenlerde yaptıkları araştırmada, 1960'lı yıllarla, 1990'lı yılların ergenlerinin korkularını incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, 1960'lı yılların ergenleriyle 90'lı yılların ergenleri arasında, korku yaşantılarında farklılık olduğu bulunmuştur. Buna göre 1990'lı yıllarda, ergenlerde aids korkusu, nükleer savaş korkusu ve ölüm korkusunun olduğu saptanmıştır.

Araştırmacılar, korkuların görülmesinin gelişimsel açıdan önemli ve uyumu artırıcı olduğunu belirtmekle birlikte, artmış korkuların ergenler üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğunu araştırma bulgularınca ortaya koymuşlardır. Ollendick ve King, (1994) yaptıkları araştırmalarda günlük hayat korkularının, ergenlerde hiç azımsanmayacak derecede endişe yaratmakta olduğunu bu durumda ergenlerin çoğunda, belirgin kaçınma

davranışı ve günlük hayat işlevlerinin etkilendiğinin görüldüğünü tespit etmişlerdir.

Muris ve diğerleri (1997) ise, yaygın güncel korkuların oldukça rahatsız olabileceğini saptamışlardır. Ergenlerin korkulan durum veya uyarılarla karşılaştıklarında %66'sının fiziksel semptomlar, %81'inin negatif düşünceler ve % 75 inin kaçınma davranışı gösterdiklerini belirtmişlerdir. Muris ve diğerleri (2001) tarafından, çocuklarda ve ergenlerde yapılan diğer bir araştırma bulgularınca, yüksek düzeyde korkunun yaygın kaygı bozukluğuna işaret edebildiği ifade edilmektedir.

Ergenlerin korkularını sosyodemografik ve kültürel değişkenlere göre inceleyen Shore ve Raport (1998) ise, Amerikada öğrenim gören yaşları 7 ile 16 arasında değişen farklı etnik yapıya sahip, Asya kökenli, Filipinli, Amerikalı, Pasifik adalı 383 ergenin korkularını incelemişler. Ergenlerin korkularının, benzer içerikte olduğunu ve ergenlerin sıklıkla eleştirilme, başarısızlık gibi sosyal korkular yaşadıklarını saptamışlardır. Bununla birlikte araştırmacılar, ergenlerin korkularının sosyo-ekonomik duruma ilişkisini incelemişler, daha düşük sosyo ekonomik duruma sahip ergenlerin, daha yüksek sosyo-ekonomik duruma sahip ergenlere göre daha fazla ve yoğun korku yaşadıklarını bulmuşlardır (Shore ve Raport, 1998).

Gullone ve Lane (1999) ise ergenlerin korkularını saptamaya yönelik yaptıkları araştırmalarında, yaşları 11- 18 arasında değişen Avustralyalı 439 ergende, en yaygın görülen korkuları araştırmışlardır. Araştırma bulgularınca ergenlerde, aileden birinin ölümü, nefes alamamak, aids, uyuşturucu maddeler ve tehlike içeren korkuların, en yaygın korkular olduğu görülmüştür.

Muris ve Ollendick (2002) ise, ergenlerin güncel korkularını saptamaya yönelik yaptıkları araştırmalarında, yaşları 12 ile 19 arasında değişen Belçikalı 551 ergene, Korku tarama ölçeği uygulamışlardır. Araştırma bulgularınca, ergenlerin nükleer savaş, tecavüze uğramak, aile üyelerinden birinin ölümü, bombalı saldırı, aids gibi güncel korkularının olduğu saptanmıştır.

Higgins (2004) ise, Çinli ve İngiliz kız öğrencilerin bazı korku yaşantılarında kültürel etkileri araştırmıştır. Bu araştırmada farklı iki kültüre

sahip öğrencilerin korkuları kültürel açıdan ele alınıp karşılaştırılmıştır. Çalışmada, 40 Çinli kız öğrenciye ve 49 İngiliz kız öğrenciye korku ölçeği uygulanmış ve Çinli öğrencilerin korku puanlarının daha düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Çalışmada, korkunun sosyal öğrenilmesinde kültürel farklılıkların bulunduğu görülmüş ve araştırma sonucunda korku yaşantılarında gruplar arası anlamlı farklılık bulunmuştur.

Kararımak ve Aydın (2004) tarafından yapılan çalışmada ise ülkemizdeki depremzede çocukların korkuları incelenmiştir. Çocukların ve ergenlerin en sık hissettikleri 10 korkuyu belirlenmeye çalışılmıştır. Depremzede çocuklar tarafından en sık rapor edilen 10 korkunun sırasıyla, annenin ölümü, babanın ölümü, cehennem, enkaz altında kalmak, depremin tekrar olması, ailedeki birinin ölümü, deprem, anne-babadan ayrılma, ölüm ve yangın olduğunu saptanmıştır.

Akyüz ve diğerleri (2005) ise, yaptıkları çalışmalarında dış doktoruna gitme korkusu incelemişlerdir. 100 birey ile gerçekleştirdikleri araştırmanın bulgularınca, bireylerin %55'inin dış doktoruna gitmekten korktuklarını bulmuşlardır.

Burnham, Schaefer ve Giesen (2006) ise, 21. yy.da Amerikalı gençlerin güncel korkularını araştırmışlardır. Araştırmacıların, Amerikadaki 23 okulda öğrenim gören 396 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırma bulgularınca, 21 yy.da Amerikalı gençlerin, çoğunlukla tecavüze uğramak, hamile kalmak, terörist saldırısı, savaş gibi güncel korkularının olduğu görülmüştür.

Elmacı (2006) tarafından ise, ergenlerin korkuları, okul türlerine göre incelenmiştir. Araştırma kapsamında Kocaeli' de dört farklı okul türünde (Genel lise, Teknik lise, Anadolu lisesi, İmam-Hatip lisesi) öğrenim görmekte olan, yaşları 15-18 arasında değişen toplam 358 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırma bulgularınca, farklı okul türlerinde öğrenim gören ergenlerin korkularında benzerlikler görülmesinin yanında, farklılıkların olduğu İmam-Hatip lisesinde öğrenim gören ergenlerin sıklıkla dini korkular (günah işleme, tanrı vb.), Teknik lisede öğrenim gören ergenlerin sıklıkla tehlike ile ilgili korkular (elektrik çarpması, sakat kalma vb.) Anadolu lisesinde öğrenim

gören ergenlerin sıklıkla sosyal ve akademik korkular (başarısızlık, eleştirilme vb.) yaşadıkları saptanmıştır (Elmacı,2006).

Özetle, literatürde 15-18 yaş ergenlerin korkuları ile ilgili betimsel araştırmalara baktığımızda, birçok araştırmacı tarafından yapılan araştırmalarda günümüzde ergenlerin, tecavüze uğrama, taciz edilme, takip edilme, mikrop bulaşıcı hastalık, bomba patlaması, yüksek ses, öldürülme cinayet, trafik kazası, ciddi rahatsızlıklar, kaybolma, kaçırılma, yangın, deprem, fırtına, sel felaketi, karanlıkta kalma, evde yalnız kalma, aileden birinin ölümü, boğulma, uçmak, yüksek yerden düşme, yalnızlık,okuldan atılma, sınıfta kalma, çetelerin eline düşme, aile ve öğretmen tarafından eleştirilme, alay edilme, hastaneye gitme, diş hekimine gitme, ameliyat olma, kan görme, sakat kalma, silahla vurulma, hayvanlar tarafından yaralanma, eve hırsız girmesi, elektrik çarpması, gibi yaşama dair korkularının bulunduğu tespit edilmiştir (Ollendick, King ve Frary 1989; Ollendick, Yule, ve Ollier, 1991; Gullone ve King, 1993; Muris, Merckelbach ve Collaris,1997; Shore ve Rapport,1998; Ollendick ve Murriss, 2002; Burnham, Schaefer ve Giesen, 2006). Ergenlerin korkularına yönelik günümüze kadar yapılmış olan araştırmalar dikkate alındığında, korkuların gelişimsel bir görünüm gösterdiği, korkuların yaşla birlikte değiştiği ve korkuların farklı değişkenlerle (cinsiyet, sosyo-ekonomik durum ve kültürel değişkenler) ilişkili olabildiği sonucuna varılabilir.

9.2.Ergenlerin Korkuları ile ilgili Deneysel Araştırmalar

Ergenlerin korkularının azaltılmasına yönelik deneysel araştırmalar ile ilgili literatür gözden geçirildiğinde, psikodinamik psikoterapi, aile müdahaleleri ve diğer farklı yöntemleri temel alan deneysel araştırmaların yapıldığı görülmüştür. Bu araştırmanın kapsamı gereği, bu başlık altında, ergenlerin korkularına yönelik yapılmış deneysel araştırmalar içerisinde, Bilişsel-davranışçı müdahalelerin kullanıldığı araştırmalara yer verilmiştir.

Ergenlerin korkularına yönelik, Bilişsel-davranışçı müdahalelerle ilgili deneysel araştırmalara baktığımızda, ilk araştırmaların, 1920'li yıllarda

başladığı görülmekte ve bu araştırmalarda maruz bırakma, sistematik duyarsızlaştırma gibi davranışçı yöntemlerin kullanıldığı belirtilmektedir. Erken dönemdeki korkulara yönelik yapılan ilk deneysel araştırmalara Jones'un 1924 yaptığı araştırma, örnek olarak verilmektedir. Jones, araştırmasında tavşan korkusu olan bir çocuğun korkusunun azaltılmasında gerçek hayatta adım adım yüzleştirme (toleration steps) yöntemini kullanmış ve etkili sonuç almıştır. Daha sonraki dönemde ise Wolpe (1958) korkuların azaltılmasında sistematik duyarsızlaştırma yöntemini kavramsallaştırmış ve sistematik duyarsızlaştırma yöntemiyle korkuların azaltılmasında etkili sonuçlar almıştır. 1960'larda ise Bandura ve diğerleri tarafından modelleme yönteminin kuramsal ve deneysel temelleri geliştirilmiş ve 1970'lerden itibaren korkuların azaltılmasında modelleme yöntemi kullanılmaya başlanmıştır. 1970'li yıllardan sonra ise Bilişsel süreçlerin korkular üzerinde etkili olduğunu görülmeye başlanmış, bilişsel teknikler geliştirilerek Davranışçı uygulamalarla bütünleştirilmiş ve Bilişsel-davranışçı terapi uygulamalarını şeklinde çeşitli uygulamalar korkuların azaltılmasında kullanılmaya başlanmıştır (Akt., King ve diğerleri, 2005).

Ergenlerin korkularına yönelik müdahale çalışmalarında sıklıkla Bilişsel-davranışçı uygulamaların tercih edildiği belirtilmektedirler. Bilişsel davranışçı tekniklerin her birinin yalnız başına veya birleştirilerek çocuklar ve ergenlerdeki çeşitli korkulara müdahalelerde kullanıldığı belirtilmektedir. Bu korkular arasında kabuslar, karanlık ve gece korkuları, tıbbi işlemler ve hastalık korkuları, okul korkuları ve benzeri diğer güncel korkularla sayılabilmektedir (Ollendick ve Marc, 2004).

Literatüre baktığımızda, birçok araştırmacı tarafından ergenlerin çeşitli korkularına yönelik müdahale araştırmalarında sıklıkla Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı müdahalelerin ergenlerin korkularını azalttığı ve başa çıkma becerilerini geliştirdiği bulunmuştur (Graziano ve Mooney, 1980; Sheslow, Bondy ve Nelson, 1983; Hagopian, Weist ve Ollendick, 1990; Ollendick, Hagopian ve Huntzinger 1991; King ve diğerleri, 1998; Craske, Antony, Barlow ve 2006; Chorpita, 2007 Kim ve diğerleri, 2008). Bu araştırmalardan bazılarına aşağıda yer verilmiştir.

Graziano ve Mooney (1980), 6-13 yaş arasındaki gece korkuları olan çocukların, korkularının azaltılmasına yönelik yaptıkları deneysel araştırmalarında, çocuklara Bilişsel-davranışçı terapi uygulamışlardır. Araştırma kapsamında, gece korkuları olan çocuklar deney ve kontrol gruplarına ayrılarak deney grubundaki çocuklara, Bilişsel-davranışçı terapi uygulanmış, kontrol grubundaki çocuklara ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Deney grubuna uygulanan, Bilişsel-davranışçı müdahalenin sözel başa çıkma becerilerini ve rahatlama tekniklerini içermekte olduğu belirtilmiştir. Üç hafta süren deneysel uygulama sonrasında, çocukların gece korkularında anlamlı düzeyde azalma olduğu saptanmıştır. Graziano ve Money (1982), araştırma kapsamında 2-3 yıllık izleme ölçümlerinde de Bilişsel-davranışçı müdahalenin etkilerinin devam ettiğini bulmuşlardır.

Sheslow, Bondy ve Nelson (1983), ise çocukların karanlık korkularının azaltılmasında, Bilişsel-davranışçı müdahalenin etkinliğini araştırmışlardır. Araştırmalarında maruz bırakma, olasılık yönetimi ve öz kontrolü içeren Bilişsel- davranışçı teknikler uygulamışlardır. Araştırma bulgularınca Bilişsel-davranışçı müdahalenin karanlık korkularının azaltılmasında etkili olduğu bulunmuştur. Araştırma kapsamında "olasılık yönetimi" (Contingency Management) gibi bilişsel tekniklerin kullanılmasının, Bilişsel-davranışçı müdahalenin etkililiğini arttırdığı belirtilmektedir.

Friedman ve Ollendick (1989) tarafından, çocuklarda gece korkularını azaltma ile ilgili yapılan başka bir araştırma bulgularına göre, gevşeme teknikleri, geri-bildirim ve bilişsel tekniklerin, çocuklardaki gece korkularını azalttığı saptanmıştır.

Hagopian, Weist ve Ollendick (1990) ise, 11 yaşında bir kızın aids, diğer hastalıklar ve zehirlenme gibi çeşitli korkularına yönelik müdahalesinde Bilişsel-davranışçı teknikleri kullanmışlardır. Bilişsel-davranışçı uygulamada kullanılan yöntemler arasında öz-kontrol kazandırma tekniğinin, ergenin korkularıyla başa ıkabilmesinde etkili olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılar, uygulama sonrasındaki 2 ve 14 ay süren izleme çalışmalarında müdahalenin etkisini değerlendirmişler ve Bilişsel-davranışçı uygulamanın aids, zehirlenme ve diğer hastalık korkularının azaltılmasında etkili bir yöntem olduğunu bulmuşlardır.

Ollendick, Hagopian ve Huntzinger (1991) ise gece korkuları olan iki kızda, korkularının azaltılmasına yönelik Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı müdahalede bulunmuşlardır. Müdahalede her iki deneğe korkularını kontrole ilişkin öz kontrol ve olasılık yönetimi gibi başa çıkma becerileri verilmeye çalışılmış, müdahale sonrasında deneklerin gece korkularında ve uykudan kaçınmalarında anlamlı düzeyde azalma olduğu saptanmıştır.

Ball ve Otto (1994), yemek yerken boğulma korkuları olan 3 olguyu ele aldıkları çalışmada, Bilişsel-davranışçı terapi ile bu korkularda azalmanın olduğu ve kilo artışı sağlandığını belirtmişlerdir.

King, Ollendick ve Tongue (1997) tarafından yapılmış araştırma bulgularına göre bazı çocuklarda günlük hayat işlevlerini etkileyecek gece korkularına yönelik müdahaleler içerisinde Bilişsel-davranışçı terapi daha fazla ampirik desteğe sahip bulunmuştur. Araştırmacılar korkulara yönelik Bilişsel-davranışçı müdahaleler içerisinde kullanılan tekniklerden ise olasılık yönetimi tekniğinin önemli olduğunu saptamışlardır (Ollendick ve King, 1998).

King ve diğerleri (1998), tarafından okul korkusu yaşayan çocuklara Bilişsel -davranışçı terapi uygulanmış okul korkusu olan çocuklarda 4 haftalık Bilişsel-davranışçı terapi uygulaması etkili ve kullanılabilir bulunmuştur. Çalışma okul korkusu olan 34 çocukla yapılmıştır, araştırmanın sonunda korku, kaygı ve depresyonda düzelme olduğu bulgularca tespit edilmiştir.

Muris ve diğerleri (2001), çocukların gece korkuları ve başa çıkma yöntemlerini araştırmışlardır. Çocukların korkularıyla baş etmede sıklıkla izlediği yolların; ebeveynlerinden destek arama (%44.), kaçınma (%30, daha geç yatmak isteme gibi), dikkatini başka yöne verme (%27, kitap okuma gibi), uykuya dalmaya çalışma (%24) ve etkin kontrol etmekten (%12, odada birisi olup olmadığını kontrol etmek gibi) oluştuğunu belirtmişlerdir. Araştırma bulgularınca kızların, erkeklere göre ebeveynlerinden daha sık destek istemekte olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan çocuklar, kullandıkları bu başa çıkma yollarının, kendi korkularını azaltmada etkili olduğunu ve başa çıkma yolları arasında kaçınmanın en az etkili olduğunu, öz-kontrol becerisini kullanabilmenin ise en etkili yöntem olduğunu belirtmişlerdir.

Baloğlu (2001), öğrencilerde matematik korkusunu araştırmış, yapısı ve nedenleri üzerinde durarak, korkuyu yenmek için ğrenci, ğretmen ve velilere başa çıkmada önerilerde bulunmuştur. Matematik korkusunu yenmede, psikolojik danışmada kullanılan teknikler ve matematik tekniklerini geliştirmenin üzerinde durmuş. Sistematik rahatlama, kaygı denetleme, kas gevşetme, bilişsel yapılandırma kendi kendine öğrenim ile korkunun yenilebileceği belirtilmiştir.

Koch, Spates, ve Himle (2004), yaptıkları araştırmada küçük hayvan korkusu olan bireylerde, Bilişsel-davranışçı terapi uygulamışlardır. Araştırma bulgularınca, bireylerin korkularında anlamlı düzeyde azalmalar tespit edilmiştir.

Hatton, Roberts, ve diğerlerinin (2004) yaptıkları gözden geçirmeye göre, Bilişsel-davranışçı terapinin 6 yaşın üzerindeki çocukların korkularının ve kaygı bozukluklarının tedavisinde yararlı bulunduğu saptanmıştır.

Bilişsel-davranışçı müdahalelerde korkularla baş çıkma becerilerinden “kendi kendine konuşmanın” ve “z kontrol” becerilerinin korkular üzerindeki etkisi araştırılmış ve korkularla başa çıkabilmede, kendine kendine konuşmanın, öz kontrolün (cesurum, yapabilirim vs.) etkili bir yöntem olduğu bulunmuştur. (Ollendick ve March, 2004). Bunun yanında araştırmacılar korkuların azaltılmasında “modellemenin” etkili bir yöntem olduğunu belirtmektedirler.

Chorpita, Daleiden ve Weisz (2005), ise korkulara yönelik müdahale çalışmalarında model alma, terapistin cesaretlendirmesi, psikoeğitim ve bilişsel tekniklerin korkuların azaltılmasında etkili olduğunu saptamışlardır.

DeJongh, Adair ve Meijerink- Anderson (2005) tarafından yapılan dişye gitmekten korkan bireylere ait tedaviye ilişkin literatürü tarayan gözden geçirmede, davranışçı müdahaleler ve başa çıkma becerilerini arttırmaya yönelik uygulamaların diş korkusu olan bireylerin korkularının azaltılmasında etkili olduğunu saptamışlardır.

Chorpita (2007), ergenlerin korkularıyla başa çıkmalarında Bilişsel-davranışçı müdahalelerde kullanılan teknikleri araştırmış, ergenlerdeki korkulara yönelik Bilişsel-davranışçı müdahalelerde maruz bırakma, bilişsel

teknikler ve model almanın sıklıkla kullanıldığını tespit etmiştir. Avrupalı, Amerikalı, Afrikalı, Asyalı, Latin Amerikalı, Pasifik Adalı, İspanyol, 3-18 yaş aralığındaki kız ve erkek çocuklarda ve ergenlerde, korkulara yönelik etkili başa çıkma yöntemleri araştırılmıştır. Yapılan araştırmalarda, doktora düzeyinde ve uzman terapistlerce, klinikte, okul ortamında ve dış kliniğinde haftada bir veya iki gün ara ile yapılan bireysel, grupta ve aile ile yapılan müdahalelerde, ergenlerin korkularına yönelik model alma, maruz bırakma, ve bilişsel tekniklerin etkili olduğu bulunmuştur.

Gordon, King, Gullone, Muris ve Ollendick (2007a), okul temelli yaptıkları bir araştırmalarında, 8 ile 16 yaş arasındaki 511 çocuk ve ergende gece korkularını ele almışlardır. Örneklem grubunda çocuk ve ergenlerin yaşadıkları gece korkularında kullandıkları başa çıkma yöntemlerini araştırmışlardır. Araştırma bulgularınca, başa çıkma becerileri arasında en etkili yöntemin öz-kontrol becerisini kullanmanın olduğu saptanmıştır. Gordon ve diğerlerinin (2007b) yaptıkları diğer bir araştırmada, gece korkularıyla ilgili 29 deneysel araştırmayı gözden geçirmişler, Bilişsel-davranışçı terapi uygulamalarının gece korkuları üzerinde etkili olduğunu bulmuşlardır.

Kim ve diğerleri (2008), Amerika'daki 11 Eylül terör saldırısından sonra uçakla seyahat etme korkusu olan 115 birey üzerinde Bilişsel-davranışçı müdahalenin etkisini incelemişlerdir. Denekler deney ve kontrol gruplarına ayrılarak deney grubundaki deneklere korkularıyla başa çıkabilmelerine yönelik Bilişsel-davranışçı teknikleri içeren müdahale yapılmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Uygulamadan İki yıl sonra deneklerin korkuları tekrar değerlendirilmiş. Müdahalede yer alan deneklerin, kontrol grubunda yer alan deneklere göre uçakla seyahat etme korkusunu daha az yaşadıkları saptanmıştır. Araştırma bulguları Bilişsel-davranışçı müdahalenin korku verici olaylar yaşadıktan sonra gelişen korkularda etkili olduğunu göstermiştir.

Özetle, korkulara yönelik ilgili literatür incelendiğinde, normal korkulara yönelik yapılan araştırmaların çoğunlukla betimsel nitelikte araştırmalar olduğu, deneysel araştırmaların ise daha çok fobiler ve kaygı bozuklukları ile ilgili yapıldığı görülmüştür. Sınırlı sayıdaki normal korkulara yönelik yapılan deneysel araştırmalarda ise Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı müdahalelerin sıklıkla kullanıldığı, ve etkili sonuçlar alındığı görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın desenine, araştırma gruplarına, veri toplama araçları ile bu araçların geçerlik güvenirlik çalışmalarına verilerin analizine ve grup danışma programının genel niteliklerine yer verilmiştir.

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma, araştırmacı tarafından uygulanan “Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin korkuları üzerindeki etkisi”nin incelendiği deneysel bir araştırmadır. Araştırmada, deney grubu ve deney grubuna denk olabilecek kontrol grubu kullanılmıştır.

Araştırmada sosyal bilimlerde, özelliklede eğitim ve psikoloji alanında sıklıkla kullanılan karışık desenlerin özel bir türü olan “ön test- son test kontrol gruplu (split plot) deneysel desen” kullanılmıştır. Karışık ölçümleri içeren bu araştırmada, farklı deneysel koşullar (deney grubu- kontrol grubu) ve zamana bağlı tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test, izleme-test) göstermek üzere 2X3' lük karışık desen (split plot) bulunmaktadır. Bu araştırmanın temel amacı, Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin yüksek düzeydeki korkularını azaltıp azaltmadığını test etmek olduğundan araştırmanın bağımsız değişkeni; ön test ve son test arasında sadece deney grubuna uygulanan Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmadır (Bkz., Tablo-6). Araştırmanın bağımlı değişkeni ise öğrencilerin korku düzeyleridir.

Tablo – 6 Araştırma Deseni

Gruplar	Ön test Korku Ölçeği.	İşlem	Son Test Korku Ölçeği	İzleme Test Korku Ölçeği
Deney	Ölçüm I	Bilişsel-Davr. Yaklaşım Dayalı Grupla Psk. Danışma (10 oturum)	Ölçüm II	Ölçüm III
Plasebo (Kontrol)	Ölçüm I	Plasebo etkinlik (3 oturum)	Ölçüm II	Ölçüm III

Deneyssel araştırmalarda, bilinçli ya da bilinçsiz Hawthorne etkisiyle, deneklerin ölçümlerinde yanlı davranmalarının olası olduğu belirtilmektedir (Hovardaoğlu, 2000). Araştırmada Hawthorne etkisini azaltarak, kısmen de olsa kontrol etmek amacıyla kontrol grubuna, deney grubuna uygulanan Bilişsel- davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmayla ilişkisiz, bir plasebo (içi boş) etkinlik uygulanmıştır.

Araştırma deseni çerçevesince, çalışmanın başlangıcınca Korku tarama ölçeği deney ve kontrol grubunda bulunan deneklere ön-test olarak uygulanmıştır. Gruplar belirlendikten sonra, deney grubunda bulunan deneklere 10 oturumdan oluşan Bilişsel- davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumları gerçekleştirilmiştir. Deney grubuyla paralel zaman diliminde kontrol grubunda bulunan deneklerle 3 oturumdan oluşan etkinlik gerçekleştirilmiştir. Etkinlik olarak deneklere çalışmanın hedef ve içeriğinden bağımsız mesleki rehberlik uygulamaları ve okul rehberlik etkinlikleri içerisinde yer alan etkinlikler uygulanmıştır. Deney grubunda bulunan deneklerle yürütölen grupla psikolojik danışma oturumlarının bitiminde, deney ve kontrol grubunda bulunan deneklere Korku Tarama Ölçeği son-test olarak tekrar uygulanmıştır. Son test uygulamasından 1,5 ay sonra ise her iki gruba da Korku Tarama Ölçeği uygulanarak izleme ölçümü gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Denekleri

Bu araştırmaya katılan denekler 2007-2008 Eğitim ve öğretim yılında Kocaeli ili Kocaeli Sabancı Anadolu Teknik Lisesi, Lise 1, 2, 3. sınıflarda öğrenim gören, yaşları 15-18 arasında değişen, kız ve erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmada biri deney grubu, diğeri kontrol grubu olmak üzere iki ayrı grup oluşturulmuştur. Araştırma deney grubunda 15, kontrol grubunda 15 olmak üzere 30 denek üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırma Gruplarının Oluşturulması

Araştırmada yer alacak deneklerin belirlenebilmesi için 2007-2008 Eğitim ve öğretim yılında Kocaeli ili Kocaeli Sabancı Anadolu Teknik Lisesi, Lise 1, 2, 3. sınıflarda öğrenim gören yaşları 15 ile 18 arasında değişen toplam 249 kız ve erkek öğrenciye “Korku Tarama Ölçeği” uygulanmıştır. Ölçeğin uygulamasından elde edilen verilerden aritmetik ortalama ve standart sapma hesaplanmış, öğrenciler (N=249) arasından korku düzeyi, ortalamanın 0.5 standart sapma üstünde puana sahip (Ort=148.50, S=25.76) 30 öğrenci, deney ve kontrol gruplarına 15'er denek düşecek şekilde yansız olarak atanmışlardır. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımı Tablo – 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Grup	Cinsiyet				Toplam	
	Kız		Erkek			
	f	%	f	%	f	%
Deney	9	30.00	6	20.00	15	50.00
Kontrol	7	23.30	8	26.70	15	50.00
Toplam	16	53.30	14	46.70	30	100.00

DeneySEL işlem uygulamasından önce araştırmada deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin, Korku Tarama Ölçeği ön test ölçümlerinden

almış oldukları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla t testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo- 8 de verilmiştir.

Tablo 8. Deney ve Kontrol Grubunun Korku Tarama Ölçeği Ön test Puanlarına İlişkin Karşılaştırma

Grup	N	\bar{X}	S	sd	t	p
Deney	15	178.40	12.18	28	.44	.66
Kontrol	15	176.47	11.73			

Deney ($\bar{X}=178.40$) ve kontrol ($\bar{X}=176.47$) gruplarının Korku T. Ölçeği ön test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem için t testi sonuçları incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir [$t_{(28)}= .44$; $P>.05$]. Diğer bir deyişle deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin deneysel işlem uygulamasından önceki korku düzeyleri birbirine benzerdir.

Bu bulgular doğrultusunda, deney ve kontrol gruplarının Korku Tarama Ölçeği ön test-son test-izleme puanlarının karşılaştırılmasında, bir faktörde tekrarlı iki faktörlü ANOVA (Karışık desenler için ANOVA) uygulanmasına karar verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, ergenlerin güncel yaşam korkularını saptayabilme amacıyla ergenlerin korkularını ölçebilecek bir ölçme aracına ihtiyaç duyulmuştur. Ülkemizde bu amaca yönelik bir ölçme aracının olmadığı bilinmektedir. Bu amaçla ergenlerin güncel yaşam korkularına yönelik verileri toplamak için araştırmacı tarafından, yurtdışındaki ergenlerin korkularıyla ilgili çalışmalarda sıklıkla kullanıldığı görülen "Korku Tarama Ölçeği", 15-18 yaş ergenlerde kullanılmak üzere, Türkçeye uyarlanarak güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Araştırmada ergenlerin korkularına yönelik veriler korku tarama ölçeğinin uygulanmasıyla elde edilmiştir. Korku Tarama

Ölçeğine ilişkin bilgiler, günümüze değin geliştirilen korku tarama ölçeklerinin özeti ve ölçeğin dilimize uyarlanması ile güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları aşağıda başlıklar altında sunulmuştur.

Literatürde günümüze değin yapılmış Korku Tarama Ölçeklerinin ayrıntılı listesi ekte yer almaktadır (Bkz., Ek- 3).

Korku Tarama Ölçeği (Fear Survey Schedule, FSSC-HI)

1968'de Scherer ve Nakamura, Wolpe ve Lang'ın (1964) geliştirdikleri erişkin korku ölçeğini (FSS-Fear Survey Schedule) temel alarak çocuklar için korku ölçeği (FSS-FC) geliştirmişlerdir. Literatürde 1967'den günümüze değin çocukların ve ergenlerin normal korkularını saptamaya yönelik yaklaşık 20 farklı korku tarama ölçeği geliştirilmiştir (Bkz., Ek-3). Bu korku ölçeklerinden Scherer ve Nakamura'nın çocuklar için geliştirdiği korku ölçeğinin Ollendick (1983) tarafından gözden geçirilerek güncelleşmiş olanının, en sıklıkla kullanılan ölçek olduğu görülmektedir. Ölçek FSSC-R, (Fear Survey Schedule Children Revised) adını almıştır. Ollendick tarafından geliştirilen bu ölçek (FSSC-R), günümüze kadar en çok üzerinde çalışılan ve farklı dillere uyarlaması yapılan korku tarama ölçeğidir. Ölçek 7 ile 19 yaş aralığındaki farklı yaş gruplarında kullanılmaktadır. Araştırmacılar, toplum yapısının değişmesiyle birlikte 90'lı yıllardan itibaren, gençler için korku ölçeklerinin gözden geçirilmesi gerektiğini savunmaya başlamışlardır. Değişen toplum yapısı ile birlikte çocukların ve ergenlerin tehdit yaratan yeni uyarıcı ve durumlarla daha sık karşılaşmaya başladıkları ileri sürülmüştür. Bunlar arasında tecavüze uğrama, aids, bulaşıcı hastalıklar, nükleer savaş, cinayet, uyuşturucu vb. korkuların yer almakta olduğunu belirtmişlerdir (Gullone ve King,1992 ; Shore ve Rapport, 1998). 1992'de Gullone ve King tarafından FSSC-R'nin içeriği tekrar gözden geçirilmiş ve güncellenerek FSSC-II geliştirilmiştir. Daha sonra ise, Shore ve Rapport (1998) tarafından, Amerika'da yaşayan farklı etnik gruplardaki ergenlerin daha güncel korkularını saptamak amacıyla, FSSC-HI (Fear Survey Schedule Children-Hawaii) geliştirilmiştir. Bu araştırmada da Ollendick tarafından geliştirilmiş olan korku tarama ölçeğinin (FSSC-R), Shore ve Rapport tarafından, gözden

geçirilip geliştirilmiş versiyonu (FSSC-HI) Türkçeye uyarlanarak, geçerlik güvenirlik çalışması yapılmıştır.

FSSC-HI, FSSC-R'nin (Fear Survey Schedule Children Revised) gözden geçirilip güncellenmiş, likert tipten oluşan (hiç, biraz, çok) 84 maddeli halidir. FSSC-R'den farklı olarak FSSC-HI'de, daha güncel korkulara yer verilerek, bazı sosyal korkular ve yeni maddeler eklenerek oluşturulmuştur. FSSC-HI farklı etnik gruplar (Beyaz, Asya kökenli, Filipinli, ve Hawai'li gruplar) üzerinde uygulanmıştır. FSSC-HI, yedi faktörden oluşmaktadır. Ölçek ile ilgili faktör analiz çalışmaları, Amerika'da öğrenim gören yaşları 7 ile 16 arasında değişen farklı etnik gruplara sahip 385 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi sonucu tanımlanan faktörler şunlardır: Birinci faktör; tehlike ve ölüme ilişkin korkuları içermekte olup (Öldürülme, nükleer savaş, trafik kazası, bomba patlaması, tecavüze uğramak, deprem, yangın, aids, uyuşturucu madde vb) maddelere ilişkin faktör yük değerleri 0.34 ile 0.75 arasında değişmektedir. İkinci faktör; bilinmeyen korkusunu (karanlık yerler, kabuslar, gözle görülmeyen ürpertici şeyler, hayalet cin vb,) içermekte olup, maddelere ilişkin faktör yük değerleri 0.31 ile 0.77 arasında değişmektedir. Üçüncü faktör; endişeleri (hastalanmak, kalabalık yerlerde bulunmak vb.) içermekte olup, maddelere ilişkin faktör yük değerleri 0.30 ile 0.55 arasında değişmektedir. Dördüncü faktör; sosyal beklenti korkularını (karne almak, sınav olmak vb.) içermekte olup, maddelere ilişkin faktör yük değerleri 0.35 ile 0.59 arasında değişmektedir. Beşinci faktör; hayvan korkularını (fare, örümcek, köpek vb) içermekte olup, maddelere ilişkin faktör yük değerleri 0.47 ile 0.63 arasında değişmektedir. Altıncı faktör; sosyal korkuları (annenin cezalandırması, sınıfta kalma, ebeveynlerin eleştirmesi vb) içermekte olup, maddelere ilişkin faktör yük değerleri 0.41 ile 0.62 arasında değişmektedir. Yedinci faktör; sosyal uyum korkularını (dalga geçilmek, başkalarınca eleştirilmek vb.) içermekte olup, maddelere ilişkin faktör yük değerleri 0.44 ile 0.61 arasında değişmektedir.

Ölçeğe (FSSC-HI) ilişkin cronbach alfa katsayıları, birinci alt ölçeği (Tehlike ve ölüm korkusu) için .94, ikinci alt ölçek (Bilinmeyen korkusu) için .85, üçüncü alt ölçek (Endişeler) için .78, dördüncü alt ölçek (Sosyal beklenti korkuları) için .73, beşinci alt ölçek (Hayvan korkuları) için .70, altıncı alt

ölçek (Sosyal Korkular) için .79, yedinci alt ölçek (Sosyal uyum korkuları) için .68 bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanına ilişkin cronbach- alfa katsayısı ise .96 bulunmuştur.

Korku Tarama Ölçeğinin özgün formunun (FSSC-HI) 77 öğrenci ile iki kez uygulanmasıyla elde edilen verilerinden test-tekrar test güvenilirliği için yapılan analizlerde, iki uygulama arasındaki spearman-brown korelasyon katsayısı $r=.83$ bulunmuştur ($r=.83$; $p<.01$) Elde edilen sonuç test puanlarının tutarlılığının göstergesi kabul edilmiştir (Shore and Rapport, 1998).

Korku Tarama Ölçeğinin özgün formunun benzer ölçek geçerliği çalışmasında ölçüt geçerliği için “çocuklar için kaygı ölçeği” kullanılmıştır. Korku Tarama Ölçeği (FSSC-HI) ile “çocuklar için kaygı ölçeği” arasındaki ilişki spearman korelasyon katsayısı ile analiz edilmiş, elde edilen bulgular sonucunda, iki ölçeğin toplam puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur (spearman $r= .31$, $p<.001$) (Shore and Rapport, 1998)

Korku Tarama Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları

Korku tarama ölçeğinin Türkçeye uyarlanması çalışmalarına başlamadan önce, araştırmacılardan uygulamaya yönelik gerekli izinler alınmıştır. Korku tarama ölçeğinin özgün maddelerinin Türkçeye çevrilmesi işleminde, ilk olarak araştırmacı ile birlikte Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında İngilizce dil yeterliğine sahip ikisi yurt dışı yaşantısı geçirmiş altı uzman tarafından birbirinden bağımsız olarak Türkçeye çevrilmiştir. Maddelerin Türkçe karşılıkları belirlenirken en az dört uzman tarafından benzer biçimde ifade edilmiş olmaları ölçütü dikkate alınmıştır. Ölçeğin Türkçeye çevrilen maddelerinin tersine İngilizceye çevirisi , yurtdışı yaşantısı geçirmiş ve daha önceki çalışmaya katılmamış olan İngiliz Dili ve Edebiyatı alanından bir öğretim görevlisi tarafından yapılmıştır Ölçeğin Türkçe formu Kocaeli Seymen Kolejinde öğrenim gören 30 öğrenciye uygulanmış, aynı öğrenci grubuna üç hafta arayla İngilizce formu uygulanmıştır. İki uygulama arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçek ifadelerinin özgün formla uyumlu olduğu görülmüştür.

Korku Tarama Ölçeği'nin Güvenirliği (Fear Survey Schedule, FSSC-HI)

Korku tarama ölçeğinin güvenirliği iki yoldan saptanmıştır. İlk olarak faktör analizi sonucu cronbach- alfa güvenirliği hesaplanmıştır. İkinci olarak test- tekrar test yöntemi uygulanmıştır.

Cronbach – Alfa Güvenirliği

Korku tarama ölçeğine ilişkin cronbach-alfa güvenirliği, Kocaeli ilinde beş farklı okulda (Genel lise, Teknik lise, Anadolu lisesi, İmam –Hatip lisesi, Güzel Sanatlar lisesi) ortaöğretime devam etmekte olan yaşları 14- 18 arasında değişen 602 öğrencinin verilerini üzerinde yapılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması $\bar{x} = 16.05$ dir. Korku Tarama Ölçeğinin 602 öğrenciden elde edilen Cronbach alfa katsayıları, birinci alt ölçeği için .90, ikinci alt ölçek için .86, üçüncü alt ölçek için .86, dördüncü alt ölçek .82, beşinci alt ölçek için .82 altıncı alt ölçek .75 için yedinci alt ölçek için .71 bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanına ilişkin cronbach- alfa katsayısı ise .95 bulunmuştur.

Test Tekrar Test Güvenirliği

Ölçeğin 92 öğrenciye üç hafta ara ile iki kez uygulanmasıyla elde edilen verilerden test-tekrar test güvenirliği için yapılan analizlerde, iki uygulama arasındaki pearson korelasyon katsayısı $r = .83$ bulunmuştur ($r = .83$; $p < .01$). Elde edilen sonuç test puanlarının tutarlılığının göstergesi kabul edilmiştir.

Korku Tarama Ölçeği'nin Geçerliği (Fear Survey Schedule, FSSC-HI)

Korku Tarama Ölçeğinin geçerlik çalışmasında ilk olarak faktör analizi çalışması yapılmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyonları incelenmiştir. Ayrıca benzer ölçek geçerliliği yapılmıştır. Yapılan çalışmalar aşağıda özetlenmiş ve ayrıntılar ekte sunulmuştur (Bkz .,Ek-4)

Korku Tarama Ölçeğinin Türkçe formunun yapı geçerliği, ortaöğretime devam eden yaşları 14-18 olan 602 öğrenciden elde edilen veriler üzerinde yapılan faktör analizi ile incelenmiştir. Öncelikle örneklem büyüklüğünün yeterliliğini test etmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri ve Barlett Küresellik Testi sonuçları incelenmiştir. KMO değeri, seçilen örneklem verilerinin faktör çıkarmak için uygun olup olmadığına karar vermenin bir ölçüsü olarak kullanılmaktadır. KMO değerinin .50'den yüksek olması, faktör analizine devam edilebileceği anlamına gelmektedir. Ancak oran ne kadar yüksek olursa, veri seti faktör analizi yapmak için o kadar iyidir denilebilmektedir. Bu analizde KMO değerinin .91 olduğu saptanmıştır. Bu da "çok iyi" olarak nitelendirilebilmektedir (Kalaycı, 2005). Yine aynı amaçla uygulanan Barlett Küresellik Testi değerinin de anlamlı olduğu ($\chi^2 = 19303.591$; $p < 0.01$) belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, veri setinin faktör analizi yapmak için uygun olduğu saptanmıştır (Kalaycı, 2005; Şencan, 2005). Ölçeğin özgün formu 7 boyuttan oluştuğu için faktör analizi 7 boyutla sınırlandırılmış ve analiz varimax dik döndürme tekniği kullanılarak yapılmıştır. Faktör analizinde maddenin ölçekte yer alması için, maddenin faktör yükünün en az .30 olması ve yer aldığı faktör ile diğer faktördeki yük değeri farkının en az .10 olması sağlanmıştır. 3 Madde (18, 44 ve 51 no'lu maddeler) 0.30'dan düşük faktör yük değerine sahip olduğu için ölçekten çıkartılmıştır. Analizdeki döndürme işlemi sonunda yedi faktörde yer alan maddelerin, bazı maddeler dışında ölçeğin özgün formundaki boyutları içeren faktörlere dağıldığı görülmüştür. Ölçeğin özgün formundan farklı olarak ölçek maddelerinde yer alan aile korkularına ilişkin maddelerin ve yaralanma korkularına ilişkin maddelerin, ayrı faktörlere dağıldığı görülmüş bu nedenle bu faktörler aile korkuları ve yaralanma korkuları olarak adlandırılmıştır. Yedi faktörün birlikte toplam varyansın %40.52'sini açıkladığı görülmüştür.

Ölçeğin birinci faktöründe (Tehlike ve Ölüm Korkusu) 23 madde yer almaktadır (17, 71, 15, 32, 45, 50, 12, 6, 57, 24, 53, 25, 75, 58, 39, 40, 1, 76, 21, 68, 35, 8, 61). Maddelere ilişkin varimaks yöntemiyle döndürülmüş faktör yük değerleri 0.34 ile 0.67 arasında değişmektedir. Faktörün tek başına açıkladığı varyans %09.63'dir. Bu faktörde yer alan maddelere ilişkin madde-

toplam korelasyonları 0.29 ile 0.54 arasında değişmektedir. Faktörün Cronbach-Alpha iç tutarlık (güvenirlik) katsayısı 0.90'dır.

Ölçeğin ikinci faktöründe (Bilinmeyen Korkusu) 14 madde yer almaktadır (43, 74, 42, 82, 9, 2, 13, 47, 46, 73, 29, 70, 72, 66). Maddelere ilişkin varimaks yöntemiyle döndürülmüş faktör yük değerleri 0.31 ile 0.75 arasında değişmektedir. Faktörün tek başına açıkladığı varyans %6.68'dir. Bu faktörde yer alan maddelere ilişkin madde-toplam korelasyonları 0.39 ile 0.55 arasında değişmektedir. Faktörün Cronbach-Alpha iç tutarlık (güvenirlik) katsayısı 0.86'dır.

Ölçeğin üçüncü faktöründe (Tıbbi ve sosyal müdahale korkuları) 14 madde yer almaktadır (34, 5, 69, 77, 65, 14, 22, 63, 36, 52, 62, 55, 60, 19). Maddelere ilişkin varimaks yöntemiyle döndürülmüş faktör yük değerleri 0.37 ile 0.66 arasında değişmektedir. Faktörün tek başına açıkladığı varyans yaklaşık %6.57'dir. Bu faktörde yer alan maddelere ilişkin madde-toplam korelasyonları 0.27 ile 0.48 arasında değişmektedir. Faktörün Cronbach-Alpha iç tutarlık (güvenirlik) katsayısı 0.86'dır.

Ölçeğin dördüncü faktöründe (Sosyal Korkular) 10 madde yer almaktadır (41, 81, 84, 10, 27, 7, 20, 11, 23, 31). Maddelere ilişkin varimaks yöntemiyle döndürülmüş faktör yük değerleri 0.39 ile 0.66 arasında değişmektedir. Faktörün tek başına açıkladığı varyans yaklaşık %5.39'dur. Bu faktörde yer alan maddelere ilişkin madde-toplam korelasyonları 0.31 ile 0.44 arasında değişmektedir. Faktörün Cronbach-Alpha iç tutarlık (güvenirlik) katsayısı 0.82'dir.

Ölçeğin beşinci faktöründe (Hayvan korkuları) 9 madde yer almaktadır (30, 28, 54, 48, 4, 37, 26, 16, 59). Maddelere ilişkin varimaks yöntemiyle döndürülmüş faktör yük değerleri 0.31 ile 0.75 arasında değişmektedir. Faktörün tek başına açıkladığı varyans yaklaşık %4.90'dır. Bu faktörde yer alan maddelere ilişkin madde-toplam korelasyonları 0.35 ile 0.54 arasında değişmektedir. Faktörün Cronbach-Alpha iç tutarlık (güvenirlik) katsayısı 0.82'dir.

Ölçeğin altıncı faktöründe (Aile korkuları) 7 madde yer almaktadır (33, 49, 83, 78, 56, 80, 64). Maddelere ilişkin varimaks yöntemiyle döndürülmüş

faktör yük değerleri 0.37 ile 0.64 arasında değişmektedir. Faktörün tek başına açıkladığı varyans yaklaşık %3.90'dür. Bu faktörde yer alan maddelere ilişkin madde-toplam korelasyonları 0.39 ile 0.54 arasında değişmektedir. Faktörün Cronbach-Alpha iç tutarlık (güvenirlilik) katsayısı 0.75'dir.

Ölçeğin yedinci faktöründe (Yaralanma korkuları) 4 madde yer almaktadır (38 ,79, 67, 3). Maddelere ilişkin varimaks yöntemiyle döndürülmüş faktör yük değerleri 0.40 ile 0.75 arasında değişmektedir. Faktörün tek başına açıkladığı varyans yaklaşık %3.45'dür. Bu faktörde yer alan maddelere ilişkin madde-toplam korelasyonları 0.29 ile 0.45 arasında değişmektedir. Faktörün Cronbach-Alpha iç tutarlık (güvenirlilik) katsayısı 0.71'dir.

Yedi faktörün birlikte açıkladığı toplam varyans %40.52; ölçeğin tümüne ilişkin Cronbach-Alpha iç tutarlık (güvenirlilik) katsayısı ise 0.95'bulunmuştur. Korku tarama ölçeğine ilişkin faktör analizi sonuçları tablo halinde ekte sunulmuştur (Bkz., Ek-4)

Benzer Ölçek Geçerliği

Korku Tarama Ölçeğinin, geçerlik çalışmasında benzer ölçek geçerliği de yapılmıştır. Benzer ölçek geçerliği çalışmasında, Atılğan (2003) tarafından Türkçeye uyarlanan "Korku yaşantıları ölçeği" kullanılmıştır. Korku yaşantıları ölçeğine ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Korku Yaşantıları Ölçeği

"Korku Yaşantıları Ölçeği" Atılğan, (2003) tarafından Türkçeye uyarlanarak 12- 18 yaşlar arasındaki ergenlerde geçerlilik ve güvenirlilik çalışması yapılmıştır. 21 maddeden oluşan ölçeğin, fizyolojik yaşantılar, sosyal değerlendirme, ölüm ve tehlike, hayvan korkusu olmak üzere dört alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçeğin faktör analizi sonucunda, cronbach-alfa güvenirlilik katsayısı tüm ölçek için, 0.91 bulunmuştur. Ölçeğin bir hafta arayla yapılan test tekrar ölçümünde pearson korelasyon katsayısı $r= 0.72$

bulunmuştur ($r=.72$; $p<.01$). Ölçeğin benzer ölçek geçerliğinde durumluluk kaygı ölçeği kullanılmış ve durumluluk kaygı ölçeği ile korku yaşantıları ölçeği arasında korelasyon katsayısı $r= 0.55$ bulunmuştur ($r= 0.55$ $p<0.1$). Araştırmacı tarafından ölçeğe ilişkin yapılan istatistiksel analiz bulgularınca, ölçeğin 12- 18 yaş arasındaki ergenlerde kullanılabilecek özellikte geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuştur.

Bu araştırmada “Korku Tarama Ölçeğinin”, benzer ölçek geçerliğinde “Korku Yaşantıları Ölçeği” kullanılmış, Korku Tarama Ölçeğinin toplam puanı ile Korku Yaşantıları Ölçeği toplam puanı arasındaki korelasyon $r= 0.77$ ($r=0.77$; $p<.01$). bulunmuştur .

FSSC-HI, Korku Tarama Ölçeğinin Puanlanması

Türkçeye uyarlanan “Korku Tarama Ölçeği”, korkulan durum veya nesnelere içeren 81 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, korku durumunu en iyi ifade ettiği düşünülen seçeneğin birey tarafından işaretlenmesi yoluyla yanıtlanmaktadır. Likert tipi ölçekte maddelerin puanlanması şu şekildedir:

1= Hiç korkmam, 2= Biraz korkarım, 3= Çok korkarım. Toplam puan her bir maddeye verilen yanıtların toplanmasından elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 81, en yüksek puan 243’ dür. Ölçekten alınan puan yükseldikçe, bireyin korku düzeyinin de yüksek olduğu kabul edilmektedir.

Deneysel Uygulama

Bu çalışmada deney grubunu oluşturan deneklerle herbiri yaklaşık 80-100 dk süreli 10 oturumdan oluşan Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumları gerçekleştirilmiştir. Grup oturumları araştırmacının liderliğinde Kocaeli Sabancı Anadolu T. Lisesinde, haftada bir kere olmak üzere, okul etkinlik salonunda yapılmıştır. Grup oturumları öğrencilerin ders faaliyetlerini engellemek için rehberlik ders saatleri ve öğle aralarının birleştirilmesiyle yapılmıştır.

Araştırma kapsamında Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup oturumları hazırlanırken, konu ile ilgili literatür gözden geçirilip sıklıkla kullanılan uygun teknikler dikkate alınarak grup oturumları hazırlanmıştır (Wright, Basco, Thase, 2006; Craske, Antony, Barlow, 2006; Bieling, McCabe, Antony, 2006; Chorpita, 2007). İlgili literatürde ergenlerle grup uygulamalarının haftada 1- 2 gün sıklıkta, en fazla 20 oturum yapıldığı görülmektedir (Chorpita, 2007).

Grup oturumları sırasında psikoeğitim, Sokratik sorgulama, otomatik düşünce kayıt formu, alternatif düşünce oluşturma, rol oynama, mantıksal-duygusal rol yapma, korku cetveli, başa çıkma kartları, pasta grafik, ters piramit çizelgesi, modelleme, bilişsel hataları fark etme, ikili model stratejisi vb. bilişsel-davranışçı teknikler kullanılmıştır.

Araştırmacı tarafından deney grubuna uygulanan grupla psikolojik danışma programının özet içeriği aşağıda sunulmuştur. Her bir oturumun içeriği kapsamlı olarak ekte ayrıca sunulmuştur (Bkz., Ek-1).

I.OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, grup lideri ve birbirleriyle tanışmalarını sağlamak, grup kurallarını belirlemek ve grup üyelerini süreç hakkında bilgilendirmek.

Hedef Davranışlar :

- Tanışma.
- Grup süreci ve işleyişinin anlaşılması.

- Grup sürecine ilişkin kuralların ve bu kuralların öneminin kavranması.
- Grup sürecine katılımın ve duyguların ifade edilmesinin öneminin kavranması.

II.OTURUM

Hedef: Grup üyelerini, korku kavramı, korkunun özellikleri, korkunun işlevleri hakkında bilgilendirmek ve korkunun, yaşamımızdaki önemini kavramalarını sağlamak.

Hedef Davranışlar:

- Yaşamımızdaki korkulara giriş yapılması
- Korku kavramı ve korkunun işlevinin kavranması
- Korkuya eşlik eden fizyolojik, davranışsal duygusal tepkilerin kavranması
- Korkularımızın yarına kalma olasılığımızı arttırmadaki ve hayatımızı kolaylaştırmadaki rolünün kavranması
- Korkuların ve korkuların şiddetinin kişiden kişiye değiştiğini göstermek amacıyla “korku termometresi” adlı etkinliğin uygulanması.

III.OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, aşırı korkuların yaşamımızı sınırlayıcı niteliği fark etmelerini sağlamak. Üyelerin duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi, A-B-C modeli bağlamında kavramalarına yardımcı olmak.

Hedef Davranışlar:

- Psikolojik durum değerlendirilmesi
- Ev ödevinin gözden geçirilmesi
- “Korkulu hayat ” adlı spontan oyun oynanarak, günlük yaşam korkularının, yaşamımızı sınırlayıcı niteliğinin fark ettirilmesi.

- Duygu, düşünce ve davranışlarımız arasındaki ilişkinin kavranması.
- Korkularımız ile düşünce ve davranışlarımız arasındaki ilişkinin kavranması.
- Bilişsel -davranışçı yaklaşıma, A-B-C modeliyle giriş yapılması.

IV:OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, otomatik düşünceler hakkında bilgi sahibi olmalarına ve korkularına yönelik otomatik düşüncelerini yakalayabilmelerine yardımcı olmak.

Hedef Davranışlar:

- Psikolojik durum değerlendirilmesi.
- Korkularımız ile düşünce ve davranışlarımız arasındaki ilişkinin kavranması.
- Korkunun bileşenleri (duygu, düşünce, davranış) üzerinde durulması.
- Korku sırasında, bedenimizde oluşan değişiklikler, korku sırasında verilen duygusal ve davranışsal tepkiler, bu değişikliklerin bizim için anlamının tartışılması.
- Aşırı korkuya eşlik eden, olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkarılması, çalışılması (Otomatik düşünce kayıt formunun kullanılması).

V. OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, bilişsel çarpıtmalar hakkında bilgi sahibi olmalarını ve bilişsel çarpıtmaların, korkularımız üzerindeki rolünü kavramalarını sağlamak

Hedef Davranışlar:

- Psikolojik durum değerlendirilmesi.

- Ev ödevinin gözden geçirilmesi.
- Bilişsel çarpıtmaların kavranması.
- Bilişsel çarpıtmaların, korkularımız üzerindeki rolünün kavranması.
- Düşünce kayıt formları, aracılığıyla bilişsel çarpıtmaların gözden geçirilmesi.

VI.OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, kendi korkularına yönelik işlevsel olmayan otomatik düşüncelerini sorgulamalarına yardım etmek.

Hedef Davranışlar:

- Psikolojik durum değerlendirilmesi.
- Korkulara yönelik otomatik düşüncelerimizin sorgulanması.
- Korkulara yönelik, işlevsel olmayan otomatik düşüncelerin fark edilip işlevsel olanlarla değiştirilmeye çalışılması.
- İşlevsel olmayan düşünceler kayıt formunun kullanılması.

VII.OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, kendi korkularına yönelik işlevsel olmayan düşüncelerini, fark etmelerine ve işlevsel düşüncelerle değiştirmelerine yardımcı olmak.

Hedef Davranışlar:

- Psikolojik durum değerlendirilmesi.
- Ev ödevinin gözden geçirilmesi.
- Korkulara yönelik işlevsel olmayan düşüncelerin fark edilmesi ve değiştirilmesi.
- İşlevsel tepki oluşturmada kullanılan, çeşitli teknikler ve uygulama yollarının kavranması.

- Korkularla ilişkili, olumsuz düşünceleri test etmeye yönelik olarak “ikili model stratejisinin” ve “başa çıkma kartlarının” kullanılması.

VIII.OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin korkularına ilişkin yanlı değerlendirmelerini fark etmelerini sağlamak. Korkularla başa çıkabilme yollarını, kavramalarına yardımcı olmak.

Hedef Davranışlar:

- Psikolojik durum değerlendirilmesi.
- Korkularımıza ilişkin, İşlevsel tepki oluşturmada kullanılan diğer teknikler ve uygulama yollarının kavranması.
- Korkularımızla ilişkili, olumlu olasılıkların/ durumların fark edilmesi , korkulara ilişkin yanlı değerlendirmelerin değiştirilmesi.
- Korkularla başa çıkabilmeye yönelik “Olasılık yönetimi” tekniklerinin yapılması (pasta grafik, ters piramit).

IX. OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, kendi korkularıyla başa çıkabilme becerilerini geliştirmelerine, yardımcı olmak.

Hedef Davranışlar:

- Psikolojik durum değerlendirilmesi.
- Ev ödevinin gözden geçirilmesi.
- Korkulara ilişkin, işlevsel tepki oluşturmada kullanılan diğer tekniklerin ve uygulama yollarının kavranması. (modelleme, “yerde olsam” etkinliği)
- Korkularla başa çıkabilme becerilerini geliştirmeye yönelik, “yerde olsam” etkinliğinin uygulanması.

X.OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, grup sürecinde edindikleri bilgi ve becerilerini, günlük yaşamda nasıl kullanacaklarına yardımcı olmak ve üyelerin, gruptan olumlu duygularla ayrılmalarını sağlamak.

Hedef Davranışlar:

- Psikolojik durum değerlendirilmesi.
- Grup süreciyle ilgili duygu ve düşüncelerin paylaşılması ve grup sürecinin değerlendirilmesi.
- Grup sonrasında neler yapılabileceği konusunda kazanımların paylaşılması.
- Grup sürecinin sonlandırılması.

Plasebo (Kontrol)Uygulaması

Bu çalışmada, kontrol grubunu oluşturan deneklerle de, her biri yaklaşık 80-100 dk. süreli, üç oturumdan oluşan korku ile ilişkisi olmayan plasebo etkinlik uygulanmıştır. Grup oturumları, araştırmacının liderliğinde deney grubuyla benzer biçimde okul etkinlik salonunda yapılmıştır. Grup oturumları, öğrencilerin ders faaliyetlerini engellemek için rehberlik ders saatleri ve öğle aralarının birleştirilmesiyle yapılmıştır. Kontrol grubunda etkinlik olarak, mesleki rehberlik uygulamaları, ve okul rehberlik etkinlikleri uygulamaları yapılmıştır. Araştırmacı tarafından kontrol grubuyla yürütülen grup oturumların özet içeriği aşağıda sunulmuştur. Her bir oturumun içeriği kapsamlı olarak ekte ayrıca sunulmuştur (Bkz. ,Ek-2).

I.OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, meslek seçiminin yaşamımızdaki önemini kavramalarına yardımcı olmak.

Hedef Davranışlar:

- Tanışma.

- Genel Bilgilendirme.
- Meslek seçiminin yaşamımızdaki önemini kavranması.
- “Mesleğimizin yaşamımız üzerindeki etkisi” konulu kısa metrajlı film senaryosu etkinliğinin uygulanması.

II.OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, meslek seçiminde kendini tanımanın önemi konusunda farkındalık sağlamak. Üyelerin, yükseköğrenime yönelik mesleki ve akademik programlar hakkında bilgi edinmelerine yardımcı olmak.

Hedef Davranışlar:

- Grup üyelerinin, meslek seçiminde kendini gerçekçi değerlendirmenin önemini fark edilmesi
- Grup üyelerinin, yükseköğrenime yönelik mesleki ve akademik programlarla ilgili seçeneklere ilişkin bilgi edinmesi.
- ÖSS'nin içeriğinin kavranması.

III.OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, geleceğe yönelik hedef oluşturmalarına yardımcı olmak, gruptan olumlu duygularla ayrılmalarını sağlamak.

Hedef Davranışlar:

- Grup üyelerinin, seçmeyi düşündükleri meslekler ile bireysel özelliklerinin uyumu konusunda farkındalık sağlanması.
- “Yönlendirilmiş hayal etkinliğinin uygulanması”.
- Grup süreciyle ilgili duygu ve düşüncelerin paylaşılması ve grup sürecinin değerlendirilmesi.
- Grup sürecinin sonlandırılması.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler, bilgisayar ortamında "SPSS (11.00)" programı kullanılarak analiz edilmiştir. Karışık ölçümleri içeren bu araştırma, farklı deneysel koşullar (deney grubu- kontrol grubu) ve zamana bağlı tekrarlı ölçümleri (ön test, son test, izleme test) göstermek üzere 2X3'lük karışık desen (split plot) olduğundan, araştırma verilerinin analizinde karışık ölçümler için iki faktörlü Anova kullanılmıştır.

Tek faktörde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA modeli, iki faktörlü karışık (split- plot) desenlerde toplanan verilerin analizinde sıklıkla kullanılan çok faktörlü (faktöryel) bir analizdir (Büyüköztürk,2004).

Araştırma kapsamında ön test, son test ve izleme testi ölçümleri sonucunda elde edilen veriler bilgisayara aktarılmış, verilerin analizinde istatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada öne sürülen denenceleri test etmek üzere yapılan istatistiksel analizler ve bu analizlerden elde edilen bulgular yer almaktadır.

Ergenlerin Korkularıyla ilgili Denencelerin Test Edilmesi

Araştırmanın ilk denencesi “Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan ergenlerin bu oturumlara katılmayan ergenlere göre korku düzeylerinde anlamlı bir azalma olacaktır ” şeklinde ifade edilmiştir. Denencenin test edilmesine ilişkin analiz bulguları aşağıda yer almaktadır.

Tablo-9’da, öncelikle deney ve kontrol gruplarının Korku Tarama Ölçeği ön test-son test-izleme puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri, ardından Tablo-10’de, bir faktörde tekrarlı iki faktörlü ANOVA (Karışık desenler için ANOVA) sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarının Korku Ölçeği’ne İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Grup	N	Ölçüm					
		Öntest		Sontest		İzleme	
		\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Deney	15	178.40	12.18	149.40	12.59	145.80	13.77
Kontrol	15	176.47	11.73	173.87	11.08	172.93	10.12

Tablo-9 incelendiğinde, deney grubunun Korku Tarama Ölçeği’ne ilişkin ön test puan ortalamasının $\bar{X} = 178.40$, kontrol grubunun ön test puan

ortalamasının ise $\bar{X} = 176.47$ olduğu görülmektedir. Deney grubunun son test puan ortalamasının $\bar{X} = 149.40$, kontrol grubunun son test puan ortalamasının $\bar{X} = 173.87$ olduğu görülmektedir. Deney grubunun izleme testi puan ortalaması $\bar{X} = 145.80$, kontrol grubunun izleme testi puan ortalaması ise $\bar{X} = 172.93$ 'tür.

Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarının Korku Tarama Ölçeği Ön test – Son test-izleme Puanlarının Karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Gruplararası	14599.788	29			
Grup (Deney/Kontrol)	6166.944	1	6166.944	20.476	.000*
Hata	8432.844	28	301.173		
Gruplarıçi	13279.334	34.009			
Ölçüm (Öntest-Sontest-izleme)	5811.822	1.134	5126.796	45.264	.000*
Grup*Ölçüm	3872.356	1.134	3415.930	30.159	.000*
Hata	3595.156	31.741	107.771		
Toplam	27879.122	63.009			

$p < .05^*$

Tablo-10'da yer alan deney ve kontrol gruplarının Korku T. Ölçeği ön test –son test-izleme puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bir faktörde tekrarlı iki faktörlü ANOVA (Karışık desenler için ANOVA) sonuçları incelendiğinde, hem grup [$F_{(1, 28)} = 20.476$; $P < .01$], hem ölçüm [$F_{(1.134, 31.741)} = 45.264$; $P < .01$] temel etkilerinin, hem de grup-ölçüm ortak etkisinin (etkileşim etkisinin) [$F_{(1.134, 31.741)} = 30.159$; $P < .01$] anlamlı olduğu görülmektedir. Etkileşim etkisinin anlamlı olması, Ön test-Son test-izleme testleri arasındaki değişimin deney ve kontrol grupları arasında farklılık gösterdiğini ifade etmektedir. Etkileşim etkisinde farkın kaynağını bulmak üzere uygulanan çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testine ilişkin sonuçlar Tablo-11'de yer almaktadır.

Tablo 11. Korku Tarama Ölçeği'ne İlişkin Anlamlı Farklar (Tukey Testi Sonuçları)

Gruplar	Testler	Deney Grubu			Kontrol Grubu		
		Ön test	Son test	İzleme	Ön test	Son test	İzleme
Deney Grubu	Ön test	-	93.13*	32.60*	-1.93	-4.53	-5.47
	Son test	-	-	-60.53*	91.20*	88.60*	87.67*
	İzleme	-	-	-	30.67*	28.07*	27.13*
Kontrol Grubu	Ön test	-	-	-	-	-2.60	3.53
	Son test	-	-	-	-	-	0.93
	İzleme	-	-	-	-	-	-

*p<.05

Tablo-11'deki karşılaştırma sonuçları incelendiğinde deney grubu Korku Tarama Ölçeği ön test puanları ile deney grubu Korku Tarama Ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Deney grubu Korku Tarama Ölçeği ön test puan ortalaması $\bar{X} = 178.40$ iken uygulama sonunda Korku Tarama Ölçeği son test puan ortalaması $\bar{X} = 149.40$ olarak ölçülmüştür. Elde edilen bulgular, ortalama puanlar arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir (p<.05). Benzer şekilde deney grubu korku ölçeği ön test puan ortalaması $\bar{X} = 178.40$ iken deney grubu Korku T. Ölçeği izleme testi ortalaması $\bar{X} = 145.80$ olarak ölçülmüştür, deney grubu korku ölçeği ön test ve izleme testi puanları arasındaki bu farkın da anlamlı olduğu bulunmuştur (p<.05). Deney grubunun son test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları $\bar{X} = 149.40$ ile izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları $\bar{X} = 145.80$ arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur (p<.05).

Bu değerler incelendiğinde deney grubundaki deneklerin Korku Tarama Ölçeği son test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamalarında, Korku Tarama Ölçeği ön test ölçümleri puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir azalma olduğu ve bu azalmanın izleme ölçümlerinde devam ettiği görülmektedir.

Kontrol grubunun değerleri incelendiğinde ise kontrol grubunun korku ölçeği ön test puan ortalaması $\bar{X} = 176.47$, Korku tarama ölçeği son test

puan ortalaması ise $\bar{X} = 173.87$ olarak ölçülmüştür. Kontrol grubunun ön test ve son test korku ölçeği ortalama puanları arasındaki bu farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p > .05$). Benzer şekilde kontrol grubunun Korku T. Ölçeği ön test puan ortalaması $\bar{X} = 176.47$ ile Korku T. Ölçeği izleme test puan ortalaması $\bar{X} = 172.93$ arasında da anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p > .05$). Aynı zamanda kontrol grubunun Korku T. Ölçeği son test puan ortalamaları ile izleme test puan ortalamaları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Bunun yanında Tablo-11 incelendiğinde deney grubunun korku ölçeği son test puan ortalaması $\bar{X} = 149.40$ ile kontrol grubunun Korku Tarama. Ölçeği son test puan ortalamaları $\bar{X} = 173.87$ arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Deney grubunun Korku Tarama Ölçeği izleme testi puan ortalaması $\bar{X} = 145.80$ ile kontrol grubu Korku Tarama Ölçeği izleme testi puan ortalaması $\bar{X} = 172.93$ arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .05$). Deney grubunun ön test Korku Tarama Ölçeği puan ortalaması $\bar{X} = 178.40$ ile kontrol grubu ön test puan ortalaması $\bar{X} = 176.47$ arasındaki farklılık ise anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

Elde edilen bulgulara bakıldığında “Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan ergenlerin, bu oturumlara katılmayan ergenlere göre korku düzeylerindeki azalma oturumların tamamlanmasından 1,5 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de devam edecektir” şeklinde ifade edilen araştırmanın ikinci denencesinin de doğrulandığı görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmanın istatistik analizlerinden elde edilen bulgular, araştırmaya temel olan denenceler bağlamında tartışılmış ve elde edilen bulgulara ilişkin yorumlar sunulmuştur. Araştırmanın bağımlı değişkenine ilişkin bulguların, tartışma ve yorumları aşağıda sunulmuştur.

Korkuların Azaltılmasına İlişkin Tartışma

Araştırmanın üç ayrı zaman diliminde gerçekleştirilen ölçümlerinden elde edilen verilere uygulanan istatistiksel analiz bulgular, araştırmanın “Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan ergenlerin bu oturumlara katılmayan ergenlere göre korku düzeylerinde anlamlı bir azalma olacaktır” şeklinde ifade edilen denencesinin doğrulandığını göstermiştir (Bkz ., Tablo,10-11).

Elde edilen araştırma bulgularınca, Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup oturumlarına katılan deneklerin, yüksek düzeydeki korkularında, deneysel uygulamanın sonunda yapılan son test ölçümlerinde, ön test ölçümlerine oranla anlamlı düzeyde bir azalma olduğu ve bu azalmanın deneysel işlemin sona ermesinden 1,5 ay sonrasında da devam ettiği görülmüştür. Bu bulgu, araştırmanın “Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan ergenlerin, bu oturumlara katılmayan ergenlere göre korku düzeylerindeki azalma oturumların tamamlanmasından 1,5 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de devam edecektir” şeklinde ifade edilen ikinci denencesinin de doğrulandığını göstermektedir (Bkz ., Tablo,10-11).

Çalışma sonucunda deney grubunun Korku Tarama Ölçeği ölçümlerinden elde edilen korku puanlarının ortalamasının, 610 öğrenciyle yapılan ilk ölçek uygulaması ve 249 öğrenciyle deneklerin seçimine yönelik

ölçek uygulamasının ortalamaları ile hemen hemen aynı düzeye geldiği görülmüştür. Bununla birlikte, deney grubunda bulunan deneklerin, son test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri korku puanları ile kontrol grubunda bulunan deneklerin, iki ölçümden elde ettikleri korku puanları arasında, her iki ölçümden de anlamlı farkın olduğu görülmüştür. Buradan yola çıkarak, bu araştırmada, Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın, ergenlerin korku düzeylerinin azaltılmasında, ve korkularla başa çıkabilmelerinde etkili bir yaklaşım olduğu görülmüştür.

Ergenlerdeki korkuları ele alan araştırmacılara göre, korkulara yönelik müdahalelerdeki temel amaç, korkuların ortadan kaldırılması değil, tehdit kaynağı olan yaşam olayları üzerindeki kontrol duygusunun sağlanmasıyla çocuklarda ve ergenlerde korkulara yönelik uygun ve etkin başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesidir (Robinson ve diğerleri, 1991). Bireyde korkunun olmamasının, yaşamda kalma ihtimalini ve uyum sağlamayı mümkün kılmadığı, bunun yanında yüksek düzeyde korkunun ise uyum sağlamayı zorlaştırdığı belirtilmektedir (Dökmen,2008). Bu bağlamda, araştırmada, yüksek düzeyde korkuya sahip ergenlerin korku düzeyleri Bilişsel-davranışçı grupla psikolojik danışma ile azaltılarak daha işlevsel hale getirilmiştir.

Literatüre baktığımızda, çeşitli korkuların azaltılmasında, Bilişsel-davranışçı terapinin etkinliğine ilişkin çok sayıda çalışma bulunmaktadır. İlgili çalışmalara bakıldığında kullanılan yöntemin genel olarak korkunun doğası ile ilgili eğitimi, korkulan nesne veya duruma ilişkin yanlış düşünce veya kabullerin tekrar yapılandırılmasını ve davranışsal denemeleri içerdiği görülmektedir (Craske ve Stevens, 2002; Armfield, 2006; Beck ve Emery, 2006; Chorpita,2007).

Ollendick ve March (2004), ergenlerin korkularına yönelik müdahale çalışmalarında, sıklıkla Bilişsel-davranışçı uygulamaların tercih edildiğini belirtmektedir. Bilişsel -davranışçı yöntemlerin her birinin, yalnız başına veya birleştirilerek ergenlerdeki çeşitli korkuların tedavisinde kullanıldığı belirtilmektedir. Bu korkular arasında kabuslar, (Graziano ve Mooney, 1980), gece korkuları (Ollendick, Hagopian ve Huntzinger 1991) karanlık (Sheslow, Bondy ve Nelson,1983) tıbbi işlemler ve hastalık korkuları (Hagopian, Weist ve Ollendick,1990) okul korkuları (King ve diğerleri,1998)ve benzeri güncel

korkular (Craske, Antony, Barlow ve 2006; Chorpita, 2007; Kim ve diğeri 2008) sayılabilmektedir.

Araştırma kapsamında, Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup oturumları hazırlanırken, konu ile ilgili literatür gözden geçirilip sıklıkla kullanılan uygun teknikler dikkate alınarak grup oturumları hazırlanmıştır (Wright, Basco, Thase, 2006; Craske, Antony, Barlow, 2006; Bieling, McCabe, Antony, 2006; Chorpita, 2007). Grup oturumları sırasında, psikoeğitim, Sokratik sorgulama, otomatik düşünce kayıt formu, alternatif düşünce oluşturma, rol oynama, mantıksal- duygusal rol yapma, korku cetveli, başa çıkma kartları, pasta grafik, ters piramit çizelgesi, modelleme, bilişsel hataları fark etme, ikili model stratejisi vb. teknikler kullanılmıştır.

Bilişsel-davranışçı modele göre, psikolojik rahatsızlıkların altında yatan ortak mekanizma, bireyin ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşünceler ve inançlardır. Bu nedenle korkularla ilişki olduğu belirtilen bu işlevsel olmayan düşüncelerin ve inançların gerçekçi bir biçimde yeniden değerlendirilip, değiştirilmesi ile ergenlerin korkularının azaltılabileceği belirtilmektedir. (Wells, 1997, Beck, 2001; Savaşır, Soygüt ve Kabakçı, 2003; Beck ve Emery, 2005; Wright, Basco, Thase, 2006). Grup çalışmasının sonucunda da Bilişsel -davranışçı yaklaşımla beklenen değişikliğin sağlandığı görülmüştür.

Tüm Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar için ortak bir teknik olduğu belirtilen ve (Beck ve Young, 1985) bir seri ilişkili sorudan oluşan Sokratik sorgulama, bireyin yaşantılarıyla ilgili daha mantıklı ve nesnel sonuçlara ulaşmasına yardımcı olmaktadır. Grup sürecinde de deneklerin korkularıyla ilgili otomatik düşüncelerinin değiştirilmesinde başvurulan Sokratik sorgulama tekniğinin önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde deneklerin korkularıyla ilişkili otomatik düşüncelerinin değiştirilmesi ve bilişsel çarpıtmalarının fark edilmesine yönelik aşağıda yer alan diğer tekniklerin de yararlı olduğu gözlenmiştir.

Bilişsel-davranışçı yaklaşımıcılara göre, işlevsel olmayan düşüncelerimiz ve bilişsel hatalarımız nedeniyle, çok korktuğumuzda korkumuzla ilişkili olabilecek olumlu olasılıkları göz ardı ederek, geçersiz

sayabilir ve korkumuzu arttıracak olumsuzlukları ön plana çıkartabiliriz. “Pasta grafik” tekniği korkularla ilişkili olumlu olasılıkları/ durumları görmek, korkulara ilişkin yanlı değerlendirmelerin, değişmesine yardımcı olmaktadır (Wright, Basco, Thase, 2006). Literatürle uyumlu olarak grup sürecinde, deneklerin korkularıyla ilgili işlevsel olmayan düşüncelerini fark etmeleri ve değiştirmelerinde, pasta grafik tekniğinin etkili olduğu düşünülmektedir. Diğer yandan pasta grafik tekniği ile yakından ilişkili olan “ters piramit” tekniğinin de benzer biçimde etkili olduğu görülmüştür (Bkz., 8.oturum). Bu sonuç Hagopian, Weist ve Ollendick,(1990) ; Ollendick ve King,(1998) ‘in araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir.

Korkularla ilişkili olarak sık kullanılan tekniklerden birisi olan “Model alma” yönteminde, bireyin korku verici olay veya nesneyi, başkaları tarafından daha az korku verici olarak ele alındığını görmesiyle, korkusunu gerçekçi düzeyde kontrol etmeyi öğrenmesi esastır. Araştırmacılar korkulara müdahalede, Model almanın etkili bir yöntem olduğunu saptamışlardır (Ollendick ve King, 1998; Ollendick ve March, 2004). Uygulama sürecinde, Modelleme ve Rol oynama (role playing) yöntemiyle, deneklerin aşırı korkularının azaldığı düşünülmektedir (Bkz.,9.oturum). Bu gözlemin, yukarıda adı geçen araştırmacıların bulgularıyla tutarlı olduğu görülmektedir.

Çalışmada etkili olduğu düşünülen tekniklerden bir diğeri de “Olasılık yönetimi”dir (probability management), “Olasılık yönetiminin”, ergenlerin korkularıyla başa çıkmalarında sıklıkla kullanılan yöntemlerden biri olduğu belirtilmektedir. Ergenler çok korktuklarında, bu korkularla ilişkili olabilecek olumlu olasılıkları göz ardı ederek, geçersiz sayabilir, daha çok korkuyu arttıracak olumsuzlukları ön plana çıkarabilmektedirler. Bu durumda gerçekçi bir değerlendirmeden uzaklaşmış olup, korkunun daha yoğun yaşanabileceği belirtilmektedir. “Olasılık yönetimi” yöntemiyle ergenlerin korkularıyla ilişki olumlu olasılıkları/durumları, görmelerinin korkulara ilişkin yanlı değerlendirmelerinin değişmesine ve korkularla başa çıkabilmelerine yardımcı olduğu belirtilmektedir (Ollendick ve King,1998; Ollendick ve March,2004; Craske, Anthony ve Barlow, 2006; Chorpita, 2007).

Sheslow ve Bondy, (1983); Ollendick ve King, (1998), aşırı korkuların azaltılmasında “olasılık yönetimi”nin etkili bir yöntem olduğunu

bildirmektedirler. Grup sürecinde de uygulanan “olasılık yönetimi” tekniğinin, ergenlerin yüksek düzeydeki korkularının çeşitli yaşam alanları (okul, ev, sosyal çevre vb) üzerindeki kısıtlayıcı niteliğinin fark edilmesine ve korkularla ilişkili olabilecek olumlu olasılıkları düşünmelerine yardımcı olduğu görülmüştür. Bu gözlemin yukarıda adı geçen araştırmacıların bulgularıyla tutarlı olduğu görülmektedir.

Chorpita (2007), ergenlerin korkularıyla başa çıkmalarında Bilişsel-davranışçı müdahalelerde kullanılan teknikleri araştırmış, ergenlerdeki korkulara yönelik Bilişsel-davranışçı müdahalelerde maruz bırakma, Bilişsel teknikler ve Model alma'nın sıklıkla kullanıldığını tespit etmiştir. Farklı etnik gruplara dahil (Avrupalı, Amerikalı, Afrikalı, Asyalı, Latin Amerikalı, Pasifik Adalı, İspanyol) 3-18 yaş aralığındaki kız ve erkek çocuklarda ve ergenlerde, korkulara yönelik etkili başa çıkma yöntemleri araştırılmıştır. Yapılan araştırmalarda, doktora düzeyinde ve uzman terapistlerce, klinikte, okul ortamında ve dış kliniğinde haftada bir veya iki gün ara ile yapılan bireysel, grupta ve aile ile yapılan müdahalelerde, ergenlerin korkularına yönelik model alma, maruz bırakma, ve bilişsel tekniklerin etkili olduğu bulunmuştur.

Chorpita (2007) korkulara yönelik müdahale çalışmalarında, model alma, terapistin cesaretlendirmesi, psikoeğitim ve bilişsel tekniklerin etkisi üzerinde durmaktadır. Yukarıda belirtilen, korkulara yönelik müdahale tekniklerini içeren uygulamaların, bu çalışmadaki grup oturumlarında da benzer şekilde etkili oldukları düşünülmektedir (Bkz., 2.,5.,7. oturum) .

Bilişsel –davranışçı terapistlerden bazıları korkularla baş etmede “kendi kendine konuşmanın” ve “öz kontrolün”, korkular üzerindeki etkisini araştırmışlar ve korkularla baş edebilmede, kendine kendine konuşmanın ve öz kontrolün (cesurum, yapabilirim vs) de etkili bir yöntem olduğunu bulmuşlardır (Muris ve diğerleri,2001; Ollendick ve March, 2004; Chorpita, 2007) Kanfer, Karoly ve Newman (1975), çocukların ve ergenlerin korkularıyla başa çıkma tekniklerini araştırdıkları çalışmalarında gerek korkulan duruma yönelik gerekse bireyin cesaretlenmesine yönelik, kendi kendine olumlu ifadeler kullanmanın etkili olduğunu belirtmişlerdir (Akt., Chorpita, 2007). Grup oturumlarında, literatürle benzer şekilde, ergenlerin korkularıyla başa çıkmalarına yardımcı olan, başa çıkma kartlarının kullanımı ve

cesaretlendirmenin korkuların azaltılmasında etkili olduğu görülmüştür (Bkz.,7. oturum).

Yukarıda özetlendiği gibi araştırma grubundaki deneklerin korkularına yönelik uygulanan Bilişsel-davranışçı uygulamanın literatürde adı geçen; Graziano ve Mooney, (1980); Sheslow, Bondy ve Nelson,(1983); Friedman ve Ollendick (1989); Hagopian, Weist ve Ollendick,(1990); Ollendick, Hagopian ve Huntzinger (1991); King, Ollendick ve Tonge, (1997); King ve diğerleri,(1998); Baloğlu (2001); Craske, Antony, Barlow, (2006); Chorpita'nın (2007), Gordon (2007a) çalışma bulgularıyla benzer şekilde, ergenlerin korkuları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

Diğer taraftan, uygulamanın grup çalışması olduğu dikkate alındığında, grup yaşantısının bizzat kendisinin de, ergenlerin yüksek düzeydeki korkularının azaltılmasında önemli olduğu, grup yaşantısının, ergenlerin sosyal korkularıyla başa çıkmaları için fırsat sağladığı düşünülmektedir.

Öner (1988), psikolojik danışmada grup yaşantısının üyelerin hem kendilerine hem de gruba güvenebilmeyi öğrenmelerine, yaşanmamış duyguların yaşanmasına, bastırılmış duygu ve düşüncelerin açığa çıkmasına yardımcı olduğunu söylemektedir. Bu açıdan baktığımızda, grupla psikolojik danışma yaşantısının, korku duygusunun farkına varılması ve ifade edilmesi, işlevsel başa çıkma yöntemlerinin keşfedilmesi, sosyalleşme ve iyimserlik gibi olumlu katkı sağladığı düşünülebilir.

Diğer taraftan, uygulamaya katılan öğrencilerin grup sürecinde edindikleri bilgi ve becerileri (ev ödevleri, duygular ve düşünceler arasındaki ilişkinin, A-B-C tekniğinin kavranmasının, bilişsel çarpıtmaların farkına varılmasının, otomatik düşüncelerin yakalanıp alternatif işlevsel düşüncelerin oluşturulmasının vb) günlük yaşamda kullanmalarının ve olumlu sonuçlarını deneyimlemelerinin grup sürecine aktif katılımlarını ve motivasyonlarını arttırdığı gözlemlenmiştir.

Corey (1996), Bilişsel-davranışçı yaklaşımda kullanılan tekniklerin temel amaçlarından birisinin de danışanın gündelik yaşamda ihtiyaç duyduğu zaman yeni bilişsel ve davranışsal başa çıkma becerilerini uygulayarak

sorunlarını çözebilmesi olduğunu, Beck (2006) ise bu yaklaşımın temel amacının danışanın kendi kendisinin terapisti olmasını sağlamak olduğunu belirtmektedir. Araştırmada deneysel işlem tamamlandıktan 1,5 ay sonra alınan izleme ölçümünde, uygulamaya katılan öğrencilerin, kontrol grubunda yer alan öğrencilere oranla korku düzeylerindeki azalma farkının devam etmesi, bu uygulamaya katılan öğrencilerin grup sürecinde edindikleri bilgi ve becerileri günlük yaşamda kullandıkları ve daha az korktukları biçiminde yorumlanabilir. Bu durum Corey (1996) ve Beck'in (2006) yukarıda belirtilen görüşüne uygun bir sonuçtur.

Çalışma bulguları, Bilişsel-davranışçı yaklaşımın korku düzeyi yüksek ergenlerin, korkularının azaltılmasında etkili olduğunu göstermiştir. Bunun yanında çalışmanın sınırlıklarını ele aldığımızda, deneysel uygulamada her ne kadar deneklerin ortalama korku düzeyleri, araştırma örnekleminin ortalama korku düzeyinin altına düşmemiş olsa da, benzer müdahaleler için korku düzeyini, korkunun koruyucu işlevini engelleyecek kadar azaltma riskini taşıyabileceği düşünülebilir. Ancak, müdahalenin uygulandığı deneklerin aşırı düzeyde korkulu grup olduğu dikkate alındığında, söz konusu risk oldukça az olacaktır (otomobillerin kaza yapma riskini % 1 olarak gören aşırı korkulu bir birey için, söz gelişi gerçek risk milyonda 1 ise benzer bir müdahale ile riskin milyonda 1'in de altında algılanması gibi).

Diğer taraftan korku düzeyleri yüksek olan denekler içerisinde, hayatta kalma becerileri zayıf olduğu için de korku yaşayan bireyler olabilir. (Örneğin, benzer bir uygulamadan önce bulaşıcı hastalıklardan çok korkan titiz bir bireyin uygulamadan sonra pasaklı olması gibi. Bu durumda böyle bir bireye normal hijyen konusunda da eğitim verilmesi gerekmektedir). Bu denekleri hayatta kalma, tehdit ve tehlikelere karşı kendini koruma gibi beceriler konusunda motive etmek gerekebilir. Korkuların olumlu işlevlerini daima göz önünde bulundurmanın, gerekli olduğu düşünülmektedir. Gerçekçi korkunun, hayatımızı kolaylaştırmaya katkı sağladığı ve yarına kalma ihtimalimizi arttırdığını, öte yandan gerçekçi olmayan korkuların hayatımızı zorlaştırdığı ve yarına kalma ihtimalini azalttığı bilinmektedir (Dökmen,2003). Özetle, korkulara yönelik müdahalelerde yüksek düzeydeki korkuların azaltılması ne kadar önemliyse, benzer biçimde korku düzeyi çok düşük bireylerin de tehdit

ve tehlikelerden kendilerini korumalarına yönelik beceriler kazandırılması da o düzeyde önemlidir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılabilecek genel sonuca, ileride yapılacak benzer çalışmalara ve uzmanlara katkı sağlayabilecek önerilere yer verilmiştir.

Sonuç

Gelişimin önemli bir dönemi olan ergenlikte, korku duygusunun oldukça yaygın bir olgu olduğu, korku düzeyi yüksek olan ergenlerde, eğitsel (öğrenme, yaratıcılık, keşfetme, problem çözme becerisi vb) sosyal (iletişim kurabilme, güven, vb) ve psikolojik problemlerin (depresyon, fobi, kaygı bozuklukları vb) görülebildiği bilinmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada korku düzeyi yüksek ergenlerin korkularına yönelik yapılacak müdahale sonucunda, ergenlerin korkularının azaltılarak gelecekte olası problemler için risklerin önlenebileceği ve gelişimlerine olumlu katkı sağlanabileceği düşünüldüğünden bu araştırma yapılmıştır.

Araştırma kapsamında, deney grubunda bulunan deneklere 10 oturumdan oluşan Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumları gerçekleştirilmiştir. Deney grubuyla paralel zaman diliminde kontrol grubunda bulunan deneklerle de 3 oturumdan oluşan etkinlik gerçekleştirilmiştir. Ön test, son test ve izleme ölçümlerinden elde edilen verilere uygulanan istatistiksel analiz bulgularınca Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın, ergenlerin korkularının azaltılmasında etkili olduğunu ve bu etkinin belirli bir süre devam ettiğini göstermektedir.

Öneriler

Araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak geliştirilen, ileride yapılacak çalışmalara ve bu alanda çalışacak uzmanlara ilişkin öneriler aşağıda sunulmuştur.

İleride Yapılacak Çalışmalara İlişkin Öneriler

1. Literatürde en temel duygu olarak adı geçen, korku duygusuna yönelik, hem betimsel hem de deneysel anlamda çalışmaların, ülkemizde sınırlı olması dikkat çekicidir. Bu alanda yapılan az sayıda çalışmaların, erken dönemde ve betimsel nitelikte yapıldıkları görülmüş, bununla birlikte ergenlerin güncel korkularına yönelik yapılmış, herhangi bir deneysel araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu açığı gidermek amacıyla, korkulara yönelik olarak yapılacak olan başka araştırmaların da bu açığı gidermeye katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
2. Bu araştırmada ergenlerin, yaşama ilişkin genel güncel korkuları üzerinde çalışılmıştır, yapılacak diğer araştırmalarda, çeşitli yaşam alanlarındaki korkular temel alınıp (okul, aile, sosyal çevre), uygulamaya yönelik benzer ya da farklı programlar hazırlanabilir.
3. Bu araştırma Bilişsel- davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin korkuları üzerindeki etkisinin deneysel olarak test edildiği ve etkili bulunduğu bir araştırmadır. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda korkular üzerinde etkili olabilecek ve farklı örneklem gruplarında (örneğin,yaş) uygulanabilecek programlar geliştirilebilir.
4. Korkularla ilgili literatür dikkate alındığında ebeveynlik pratiklerinin, bağlanma stillerinin ve aile çevresi gibi faktörlerin ergenlerin korkuları üzerinde etkili olduğunu ileri sürülmüştür. Bu nedenle bu alanda yapılacak çalışmalarda yordayıcı faktörler dikkate alınıp ergenlerin korkuları üzerindeki etkililiği araştırılabilir.

5. Araştırmacılara göre televizyon ve diğer medya organları gibi etkenler, ergenlere dünya olaylarını en etkin ve en gcl Şekilde anlatmaktadır. Bu nedenle ergenlerin, çok küçük yaşlardan itibaren travmatik olaylar hakkında bilgi sahibi oldukları ve aldıkları bilginin, korku ve güvensizlik duygularına neden olabildiği belirtilmektedir. Bu anlamda televizyon ve diğer medya organları gibi çevresel faktörlerin korkular üzerindeki etkisi araştırılabilir.
6. Bu araştırmada ergenlerin korkuları üzerinde Bilişsel- davranışçı grupla psikolojik danışma yaşantısının etkililiği incelenmiştir. Benzer çalışmalarda korkular üzerinde etkili olabilecek farklı uygulamalara yer verilebilir. Örneğin, “Bibliyoterapi”, “Oyun” vb. farklı müdahale yöntemlerinin korkular üzerindeki etkisi incelenebilir.
7. Ülkemizdeki korku ile ilgili araştırmalar incelediğinde normal korkulara yönelik müdahale programının daha önce uygulanmadığı, daha çok fobiler ve kaygı bozukluklarına yönelik müdahale programlarının uygulandığı saptanmıştır. Bu araştırma ile ülkemizde ilk defa Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı bir programın, ergenlerin korkuları üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Aynı yaklaşımın yeni çalışmalarla kullanılmasıyla uygulanan yöntemin etkisi yeniden sorgulanabilir ve böylece elde edilen bulguların tutarlılığı test edilebilir.
8. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan bu uygulamada, çoğunlukla otomatik düşüncelerle çalışılmış, daha derindeki ara ve temel inançlar düzeyine inilmemiştir. Oturum sayısını daha uzun tutan, ara ve temel inançları ele alabilecek düzeyde olan, farklı programlar uygulanabilir.
9. Araştırmacılar aşırı korkunun klinik bozukluklar (fobi, depresyon, kaygı bozuklukları vb.) açısından risk oluşturduğunu belirtmektedirler. Bu anlamda yapılacak araştırmalarda risk grubu taşıyan ergenler tespit edilerek, klinik bozukluklar açısından önleyici çalışmalar yapılabilir. Böylece okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin koruyucu ve önleyici işlevlerine katkı sağlayıcı çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Alanda Çalışan Psikolojik Danışmanlara ve Diğer Uzmanlara İlişkin Öneriler

1. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın, ergenlerin korkularının azaltılmasında etkili bir yöntem olduğunu göstermiştir. Uygulayıcılar tarafından benzer problemler yaşayan ergenlere yönelik uygulamalarda bu programdan yararlanılabilir. Ancak programın uygulanabilmesi için, uygulayıcıların Bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımı ve grupla psikolojik danışma ile ilgili kuramsal ve uygulamaya yönelik eğitim almış olmaları gerekmektedir.
2. Bu araştırmada ergenlerin korkuları tamamen ortadan kaldırılmaya çalışılmamış, korkuların yaşamımızdaki olumlu işlevleri (kendimizi koruma, hayatımı sürdürbilme vb.) dikkate alınarak korkularla başa çıkma becerileri geliştirilmeye çalışılmıştır. Benzer müdahalelerde de korkuların olumlu işlevleri dikkate alınmalıdır.
3. Bu araştırmada korku düzeyi yüksek ergenlerle çalışılmıştır. Benzer uygulamalarda korku düzeyi çok düşük bireylerle de çalışılabilir. Korku düzeyi çok düşük bireyler, hayatta kalma, tehdit ve tehlikelere karşı kendini koruma gibi beceriler konusunda motive edilebilir ve bu bireylerin hayatta kalma ve kendi koruma becerileri geliştirilebilir.

KAYNAKLAR

- Akyüz, S., Kuşçu, Ö.O., Akyöz, S., Erdemir, A.D. ve Atıcı, E. (2005). Diş Hekimliğinde Korku ve Korkuya Etik Yaklaşım. **Türkiye Klinikleri (13)** ,26-33.
- Armfield, J.,M. (2006). Cognitive Vulnerability : A Model of The Etiology of Fear. **Clinical Psychology Review**, **26**, 746-768.
- Atılğan, H. (2003). Korku Yaşantıları Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Ulusal PDR Kongresi, İnönü Üniversitesi, Bildiri Özeti, Malatya.
- Bakker, N. (2000).The Meaning of Fear Emotional Standards for Children in The Netherlands, 1850-1950: Was There A Western Transformation ?. **Journal of Social History**, **34**,(2), 369-392.
- Ball, G., Otto, W. (1994). Cognitive- Behavioral Treatment of Choking Phobia: 3 Case Studies. **Journal of Psychotherapy Psychosomatics** , **62** ,207-11.
- Baloğlu, M.(2001). Matematik Korkusunu Yenmek, **Kuyeb**, **1**, 1.
- Bandura, A. (1986). **Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice- Hall.
- Barlow, D.,H. (1998). Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. New York: Guilford Pres.
- Barlow, D.,H. (2002). **Anxiety and Its Disorders : The Nature and Treatment of Anxiety And Panic**.Guilford Press, New York.

- Beck, A., Emery, G. (2006). **Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler.** (Çev. Veysel Öztürk)Litera Yayıncılık , İstanbul.
- Beck, A.,T., Young, J.E. (1985). **Cognitive Therapy of Depression. Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step- By-Step Treatment Manual.** New York.Guilford Press.
- Beck, J. (2001). **Bilişsel Terapi, Temel İlkeler ve Ötesi.** (Çev. Nesrin Hisli Şahin). Ankara; Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bez- Zur, H. (2003). Happy Adolescents: The Link Between Subjectivewell-Being Internal Resources And Parantel Factors. **Journal of Youth and Adolescence,32, 2, 67-79.**
- Bieling, P.J., Mccabe, R.E. ve Antony, M. M. (2006). **Cognitive- Behavioral Therapy In Groups.** The Guilford Press NY.
- Bouildin, P., Pratt, C. (1998). Utilizing Parent Report to Investigate Young Children's Fears : A Modification of The Fear Survey Schedule for Children – II. **Journal of Child Psychology and Psychiatry, 39, (2), 271-277.**
- Bowlby, J. (1973). **Attachment And Loss, Separation,** New York: Basic Books.
- Burnham, J.,J., Schaefer B.A. ve Giesen, J. (2006). An Empirical Taxonomoy Of Youths' Fears: Cluster Analysis Of The American Fear Survey Schedule. **Psychology In The Schools, 43,(6).**
- Burnham, J.J., Gullone, E. (1997). The Fear Survey Schedule for Children- II: A Psychometric Investigation with American Data. **Behaviour Research And Therapy, 35, (2), 165-173.**

- Butler, C., Chapman J., Forman M. ve Beck A.T. (2006). The Empirical Status of Cognitive- Behavioral Therapy : A Review of Meta-Analyses. **Journal of Clinicial Psychological Review**, **26** (1). 17-31.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). **Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı**, Pegem Yayıncılık, Ankara.
- Campbell, M.A., Rapee, R.M. (1994). The Nature of Feared Outcome Representations İn Children. **Journal of Abnormal Child Psychology**, **22**, (1), 99-111.
- Campbell, S.B., (1986). Developmental İssues in Childhood Anxiety. In: Gittelman, R. **Anxiety Disorders of Childhood**, Guilford Press, New York, 24–57.
- Chazan, M., (1989). Fear and Anxiety in Young Children. **Maladjustment And Therapeutic Education** **7**, 84–91.
- Chorpita, B.F. (2007). **Modular Cognitive-Behavioral Therapy**. The Guilford Press, New York.
- Chorpita, B.F., Albano, A.M.ve Barlow, D.H. (1998). The Structure of Negative Emotions in a Clinical Sample of Children and Adolescents. **Journal of Abnormal Psychology**, **107**, 74-85.
- Chorpita, B.F., Daleieden, E. ve Weisz, J.R.(2005). Identifing and Selecting the Common Elements of Evidence Based Interventions : A Distillation and Matching Model. **Mental Health Services Research**, **7**, 5-20.

- Clark, D.M., Fairburn, G.C. (1997). **Science and Practice of Cognitive Behaviour Therapy**. Oxford University Press, New York.
- Corey, G. (1996). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. California , Brooks/Cole Publishing Company
- Craske, M.G. (1997). Fear and Anxiety in Children and Adolescents. **Bulletin of The Menninger Clinic**, **64**, (2), 4-36.
- Craske, M.G. (2003). **Origins of Phobias and Anxiety Disorders: Why More Women Than Men?**, Elsevier, New York.
- Craske, M.G., Antony, M.M. ve Barlow, D.H. (2006). **Mastering Your Fears and Phobias Therapist Guide**, London, Oxford University Press.
- Craske, M.G., Stevens, H.H.(2002). **Handbook of Brief Cognitive Behavioral Therapy**. Edited By Fank W. Bond and Windy Dryden. London, John Wiley and Sons Ltd.
- Davey, G.C. (1989). Ucs Revulation and Conditioning Modes of Acquired Fears and Phobias: A Review and Synthesis of The Literature. **Advances in Behaviour Research and Therapy**, **14**, 59-66.
- Davey, G.C. (1992). Classical Conditioning and The Acquisition of Human Fears and Phobias: A Review and Synthesis of The Literature. **Advances in Behaviour Research And Therapy**, **14**, 29-66.
- Davidson, P.M., White, P.N., Smith, D.J.ve Poppen, W.A. (1990). Content and Intensity of Fears in Middle Childhood Among Rural and Urban Boys and Girls. **The Journal of Genetic Psychology**, **150**, (1),51-58.

- De Jongh, A., Adair P. ve Meijerink- Anderson, M. (2005). Clinical Management of Dental Anxiety : What Works For Whom?. **International Dental Journal**, **55**,(2): 73-80.
- Dökmen, Ü. (2003). **Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak**. Sistem Yayıncılık. Ankara.
- Dökmen, Ü. (2008). Ankara Üniversitesi Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Doktora Programı Ders Notu, Ankara
- Ekman, P. (1999). Basic Emotions. In T. Dalgleish And M. Power (Eds.), **Handbook of Cognition and Emotion**, Sussex, UK : John Wiley and Sous Ltd.
- Elmacı, F. (2006). Ergenlerin Yaşam Korkularının İncelenmesi. Bahçeşehir Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Sempozyumu Bildiri Özeti, İstanbul
- Elmacı, F., Karaman, M.G. (2007). Ergenlerin Yaşam Korkularının Yaş ve Cinsiyete göre İncelenmesi. IV. Ulusal Aile Terapisi Kongresi Bildiri Özeti, İstanbul
- Endler, N.S., Kocovski, N.L., (2001). State and Trait Anxiety Revisted. **Anxiety Disorders**, **15**, 231-245.
- Erol, N., Şahin, N. (1995). Fears of Children and Cultural Context: Turkish Norms. **European Child and Adolescent Psychiatry**, **4**,(2), 85-93.
- Ferrari, M. (1986). Fears and Phobias in Childhood: Some Clinical and Developmental Considerations. **Child Psychiatry and Human Development**, **17**,(2), 75-87.

- Fredicson, M., Annas, P., Fischer, H. ve Wik, G. (1996). Gender and Age Differences in The Prevelance of Specific Fear and Phobias. **Behaviour Research and Therapy**, **34**, (1), 33-39.
- Friedman, G.,Ollendick, T.,H. (1989). Treatment Programs for Severe Night-Time Fears: A Methodological Note. **Journal of Behaviour Therapy Experimental Psychiatry**, **20**, (2), 171-172.
- Frisch, M.B. (2000). Improving Mental and Physical Health Care Through Quality of Life Therapy and Assessment. In Diener, E., Rahtz D.,R.,(Eds.) **Advances in Quality of Life Theory and Research**, Great Britain: Kluwer Academic Publishers ,207-241..
- Garber, J., Dodge, K.A. (1991). The **Development of Emotion Regulation and Dysregulation**. Cambridge, MA: Cambridge University Press
- Gordon, J., King, N.J., Gullone, E., Muris, P. Ve Ollendick, T.H. (2007a). Nighttime Fears of Children and Adolescents: Frequency, Content, Severity, Harm Expectations, Disclosure, and Coping Behaviours. **Behavioral Research Therapy**, **45**, (10), 2464-72.
- Gordon, J., King, N.J., Gullone, E., Muris, P. ve Ollendick, T.H. (2007b). Treatment of Children's Nighttime Fears: The Need for A Modern Randomised Controlled Trial. **Clinical Psychological Review**, **27**,(1):98-113.
- Graziano, A.M., Degiovanni, I.S., Garcia, K.,A. (1979). Behavioral Treatment of Children's Fears: A Review. **Psychological Bulletin**, **86**, 4, 804-830.
- Graziano, A.M., Mooney, K.C. (1980). Family Self Control Instruction for Children's Nighttime Fear Reduction. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, **48**, 206-213.

- Graziano, A.M., Mooney, K.C. (1982). Behavioral Treatment of Nightfears in Children: Maintenance of Improvement At 2,5 To 3- Year Follow Up. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, **50**, 598-599.
- Greenspoon, P.J. ,Saklofske, D.H.(2001). Toward An Integration Of Subjective Well-Being And Psychopathology. **Social Indicators Research** ,**54**, 81–108.
- Gullone, E. (1996). Developmental Psychopathology and Normal Fear. **Behaviour Change**, **13**, (3), 143-155.
- Gullone, E. (1999).The Assessment of Normal Fear in Children and Adolescents, **Clinical Child and Family Psychology Review**, **2** ,(2),91-106.
- Gullone, E. (2000). The Development of Normal Fear : A Century of Research. **Clinical Psychology Review**, **20** (4), 429-451.
- Gullone, E., Cummins, R.A. (1999). The Comprehensivequality of Life Scale: A Psychometric Evaluation with an Adolescent Sample. **Behaviour Change**, **16**, 127–139.
- Gullone, E., King N.J., Ollendick T.H. (2001). Self Reported Anxiety in Children and Adolescent : A Three Year Follow- Up Study, **The Journal of Genetic Psychology**, **162**, (1), 5-19.
- Gullone, E., King, N., J. (1997). Three Year Follow-Up Of Normal Fear In Children And Adolescents Aged 7 To 18 Years. **British Journal Of Develpmental Psychology**, **15** (1), 97-111.

- Gullone, E., King, N.J. (1992). Psychometric Evaluation of a Revised Fear Survey Schedule for Children and Adolescents. **Child Psychology, Psychiatry, 33**, (6), 987-998.
- Gullone, E., King, N.J. (1993). The Fears of Youth in The 1990s : Comtemporary Normative Data. **Journal of Genetic Psychology, 154**, (2),137-153.
- Gullone, E., Lane, B. (1999). Common Fears: A Comparison of Adolescents' Self –Generated and Fear Survey Schedule Generated Fears. **The Journal of Genetic Psychology, 160**, (2), 194-204.
- Hagopian, L.,P., Weist, M.D., Ollendick, T.H. (1990). Cognitive- Behaviour Therapy With an 11- Year -Old Girl Fearful of Aids Infection, Other Diseases, and Poisoning : A Case Study. **Journal of Anxiety Disorders, 4**, 257-265.
- Harris, A.C. (1993). **Child Development**. West Publishing Company.
- Hatton, S., Roberts, C., Chitsabesan P., Fothergill, C., ve Harrington R. (2004). Systematic Review of The Efficacy of Cognitive Behaviour Therapies for Childhood and Adolescent Anxiety Disorders. **British Journal of Clinical Psychology, 43**,(4): 421-36.
- Higgins, L.T. (2004). Cultural Effects on The Expression of Some Fears by Chinese and British Female Students. **Journal of Genetic Psychology,165**,(1), 37-49.
- Hoffman, G.S. (2007). Cognitive Processes During Fear Acquisition and Extinction in Animals and Humans: Implications for Exposure Therapy of Anxiety Disorders. **Clinical Psychology Review,10**, 1-12.

- Izard, C. E. (1991). **The Psychology of Emotions**. New York: Plenum Pres.
- Izard, C. E.(1977). **Human Emotions**. New York And London: Plenum Pres.
- Jones,E.,A., Borgers, S. (1988). Parent Percaptions Children's Fear.
Elemantry School Guidance and Counseling, 23, (1),10-15.
- Kalaycı, Ş. (2005). **SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri**.
Ankara: Asilyayın Dağıtım.
- Kaplan,H., Saddocks, B. ve Saddocks, V. (2007). Comprehensive Textbook
of Psychiatry. Çeviri Editörleri ; Hamdullah Aydın Ve Ali Bozkurt,
Güneş Kitabevi, Ankara
- Karairmak,Ö., Aydın,G. (2004). Depremzede Çocukların Korkuları. **3P
Dergisi , 12 ,Sayı:1**
- Kendall, P.,C., Ronan, K.,R. (1990). Assessment of Children's Anxieties,
Fears, and Phobias : Cognitive- Behavioral Models and Methods.
**Handbook of Psychological and Educational Assessment of
Children, 223-244.** NY: Guilford Press, New York, London.
- Kim, S., Palin, F., Anderson, P., Edwards, S., Lindner, G. ve Rothbaum,
B.,O. (2008). Use of Skills Learned in CBT for Fear of Flying:
Managing Flying Anxiety After September 11th. **Journal Of
Anxiety Disorders, 22,(2):301-9.**
- King, L., Lyubormirsky, S. ve Diener, E. (2003). **The Benefits of Happiness**.
Eric Database, Manuscript Submitted For Publication.

- King, N.,J., Tonge, B.,J., Heyne, D., Pritchard M., Rollings S., Young D., Myerson N. ve Ollendick T.H. (1998). Cognitive- Behavioral Treatment of School-Refusing Children: A Controlled Evaluation. **Journal of The American Academy of Child Adolescent Psychiatry** , **37** (4), 395-403.
- King, N.J, Ollendick, T.,H. ve Tonge B.J. (1997). Children's Nighttime Fears. **Clinical Psychological Review**, **17**,(4): 431-43.
- King, N.J., Gullone E. (1990). Fear of AIDS: Self-Reports of Australian Children and Adolescents. **Psychological Rep.** **66**, (1): 245-6
- King, N.J., Gullone, E. ve Ollendick, T.H. (1998). Etiology of Childhood Phobias: Current Status of Rachman's Three Pathways Theory. **Behaviour Research and Therapy**, **(36)**, 297-309.
- King, N.J., Hamilton, D.I., ve Ollendick, T.H. (1988). **Children's Phobias: A Behavioural Perspective**. Chichester, England: Wiley
- King, N.J., Muris, P. ve Ollendick,T.H. (2005). Childhood Fears and Phobias: Assessment and Treatment. **Child and Adolescent Mental Health**, **10**, (2),50-56
- Klingman, A., Wiesner, E. (1983) Analysis of Israeli Children's Fears: A Comparison of Religious and Secular Communities. **International Journal of Social Psychiatry**, **29**, 269-274
- Koch E.I, Spates C.R., ve Himle, J.,A. (2004). Comparison of Behavioral and Cognitive- Behavioral One- Session Exposure Treatments for Small Animal Phobias, **Behavioral Research Therapy**, **42**,(12), 1483-504.

- Lahikainen, A.R., Kraav, I. (1996). Framing Children's Insecurity in Postmodern Society. In J. Hamalainen, R. Vornanen, J., Laurinkari (Eds.), **Social Work And Social Security in A Changing Society**. Augsburg : Maroverlag, 111-121
- Lahikainen, A.R., Kraav, I., Kirmanen, T.ve Maijala, L. (1995). Children's Insecurity in Finland and Estonia. Comparative Study of 5-12 Years Old Children's Worries and Fears. Kuopio University Publications E. Social Sciences, 25
- Lahikainen, A.R., Taimalu, M., Korhonen, P. ve Kraav, I. (2007). Self – Reported Fears as Indicators of Young Children's Wellbeing in Societal Change: A Cross-Cultural Perspective. **Social Indicators Research, 80**,51-78.
- Lane, B., Gullone, E. (1999). A Comparison of Adolescents' Self- Generated and Fear Survey Schedule Generated Fears. **The Journal of Genetic Psychology, 160**, (2),194-204
- Ledoux, J. E. (1996). **The Emotional Brain**. New York : Simon And Schuster.
- Mahat, G., Scoloveno, M.A.ve Cannela, B. (2004). Comparison of Children's Fears of Medical Experiences Across Two Cultures. **Journal of Pediatric Health Care, 18** (6), 302-307
- Marks, I.M. (1987a). **Fears, Phobias, and Rituals. Panic, Anxiety and Their Disorders**. New York, Oxford : Oxford University Press.
- Marks, I.M. (1987b). The Development of Normal Fear : A Review . **Journal of Child Psychology, Psychiatry, Allied Disciplines, 28**, (5), 667-697.

- Mccathie, H., Spence, H. (1991). What is Revised Fear Survey Schedule for Children Measuring? **Behaviour Research And Therapy**, **29** ,(5), 495-502.
- Merckelbach, H., Muris, P.(2001). **Anxiety Disorders**. London, John Wiley, Sons Ltd.
- Mineka, S. (1986). The Fightful Complexity of The Origins of Fears. In J. B. Overmier and F. Brush (Eds.), *Affect, Conditioning, and Cognition: Essays on The Determinants of Behaviour*. Hillsdale, NJ : Erlbaum
- Mineka, S., Zinbarg, R. (2006). A Contemporary Learning Theory Perspective on The Etiology of Anxiety Disorders. **American Psychologist**, **61**, 10-26.
- Morris, R.J., Kratochwill, T.R. (1983). **Treating Children's Fears and Phobia: A Behavioral Approach**. New York: Pergamon Press.
- Muris, P. (2006). Freud Was Right . About The Origins of Abnormal Behaviour. *Journal of Child and Family Studies*, *15*, 1-12.
- Muris, P. (2007). **Normal and Abnormal Fear and Anxiety in Children and Adolescents**. Amsterdam; Boston, Elsevier.
- Muris, P., Steerneman, P.,Merckelbach, H., ve Meesters,C. (1996). The Role of Parental Fearfulness and Modeling in Children's Fear. **Behaviour Research and Therapy**, **34** , 265-268.

- Muris, P., Meesters, C.M., Mayer, M., Bogie, N., Lijten, M., Geebelen, E., Bessems J. ve Smit C. (2003). The Koala Fear Ouestionnaire : A Standardized Self- Report Scale for Assessing Fears and Fearfulness in Pre-School and Primary Scholl Child. **Behaviour Research and Therapy**, **41** (5): 597-617.
- Muris, P., Merckelbach, H. (2001).The Etiology of Childhood Specific Phobias: A Multifactorial Model. In M. Vasey And M. Dadds, **The Developmant Psychopathology of Anxiety**. New York : Oxford University Press.
- Muris, P., Merckelbach, H. ve Collaris, R. (1997). Common Childhood Fears and Their Origins. **Behaviour Research and Theraphy**, **35,(10)** , 929-37
- Muris, P., Merckelbach, H.(2000). Fears, Worries, and Scary Dreams in 4-To-12- Years Old Children: Their Content, Developmental Pattern, and Origins. **Journal of Clinical Child Psychology**, **29**, (1),43-53.
- Muris, P., Merckelbach, H., Mayer, B. ve Meesters, C. (1998). Common Fears and Their Relationship to Anxiety Disorders Symptomatology in Normal Children. **Personality and Individual Differences**, **24,(4)**,575-578.
- Muris, P., Merckelbach, H., Mayer, B. ve Prins, E. (2000). How Serious Are Common Childhood Fears ? **Behaviour Research And Therapy** , **38**, (3), 217-228.
- Muris, P., Merckelbach, H., Ollendick, T.,H., King, N,,J. ve Bogie,N. (2001). Children's Nighttime Fears : Parent-Child Ratings of Frequency, Content, Origings, Coping Behaviours and Severity. **Behaviour Research and Therapy**, **39**, (1), 13-28

- Muris, P., Merckelbach, H., Jong, P.,J. ve Ollendick, T.,H., (2002). The Etiology of Specific Fears and Phobias in Children : A Critiqu of The Non-Associative Account. **Behaviour Resarch and Therapy**, **40**, 185-195.
- Muris, P., Ollendick T.,H. (2002). The Assessment of Contemporary Fears in Adolescents Using A Modifed Version of The Fear Survey Schedule for Children – Revised. **Anxiety Disorders**, (**16**), 567-584.
- Murphy, D.M. (1985). Fears in Preschool-Age Children. **Child Care Quarterly**, **14**, (3),171-189.
- Newcomb, M.D., Bentler, P.M., Collins, C. (1986). Alcohol Use and Dissatisfaction With Self and Life: A Longitudinal Analysis of Young Adults. **Journal of Drug Issues** **63**, 479–494.
- Nicholson ,J.I., Pearson, Q.M. (2003). Helping Children Cope With Fears : Using Children’s Literature in Classroom Guidance. **Professional School Counseling**, **7**, 15-19
- Nietzel, M.T., Bernstein, D.A. ve Russell, R.L. (1988). Assessment of Anxiety and Fear. In: Bellack, A.S., Hersen, M., **Behavioral Assessment: A Practical Handbook**, New York, Pergamon, 280–312.
- Ollendick, T. H. (1983). Reliability and Validity of The Revised Fear Survey Schedule for Children (FSSC-R). **Behaviour Research and Therapy**, **21**, 685-692.
- Ollendick, T., H., King, N.,J. ve Frary, R. B. (1989). Fears In Children And Adolescents: Reliability And Generalizability Across Gender, Age And Nationality. **Behaviour Research And Therapy**, **27**, 19-26.

- Ollendick, T.H., King, N. J. (1991). Origins of Childhood Fears : An Evaluation of Rachman's Theory of Fear Acquisition. **Behaviour Research and Therapy**, **29**, 119-123
- Ollendick, T.H., King, N. J. (1994). Fears and Their Level of Interference in Adolescents. **Behaviour Research and Therapy**, **32**, 635–638.
- Ollendick, T.H., King, N. J. (1998). Empirically Supported Treatments for Children with Phobic and Anxiety Disorders: Current Status. **Journal of Clinical Child Psychology**, **27**, 156-157
- Ollendick, T.H., King, N.J. ve Muris, P.(2002). Fears and Phobias in Children: Phenomenology, Epidemiology and Etiology. **Child and Adolescent Mental Health**, **7**, (3), 98–106
- Ollendick, T.H., Langley, K.A., Jones, R.T. ve Kephart, C. (2001). Fear in Children and Adolescents: Relations with Negative Life Events, Attributional Style and Avoidant Coping. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, **42**,(8),1029-1034.
- Ollendick, T.H., March, J.S. (2004). **Phobic and Anxiety Disorders in Children and Adolescents**. Oxford University Press.
- Ollendick, T.H., Matson, J.L. ve Helsel, W.J. (1985). Fears in Children and Adolescents: Normative Data. **Behaviour Research and Therapy**, **23**,(4),465-467.
- Ollendick, T.H., Yang, B., Dong, O., Xia, Y. ve Lin, L. (1995). Perceptions of Fear in Other Children and Adolescents : The Role of Gender and Friendship Status. **Journal of Abnormal Child Psychology**, **23**,(4):439-52

- Ollendick, T.H., Yang, B., King, N.J., Dong, Q. ve Akande, A. (1996). Fears in American, Australian, Chinese and Nigerian Children and Adolescents: A Cross-Cultural Study. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, **37**,(2), 213-220.
- Ollendick, T.H., Yule, W. ve Ollier, K. (1991). Fears in British Children and Their Relationship to Manifest Anxiety and Depression. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**. **32**: 321-33.
- Ollendick, T.H., Hagopian, L.P. ve Huntzinger, R.M. (1991). Cognitive-Behaviour Therapy with Nighttime Fearful Children. **Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry**, **22**,113-121.
- Ortony, A., Turner, T.J. (1990). What's Basic About Basic Emotions ? **Psychological Review**, **97**, 315-331.
- Owen, P. (1998). Fears of Hispanic and Anglo Children : Real-World Fears in The 1990s. **Hispanic Journal of Behavioral Sciences**, **20**,(4), 483-491.
- Öhman, A. (1986). Face The Beast and Fear The Face : Animal and Social Fears As Prototypes for Evolutionary Analyses of Emotion. **Psychophysiology**, **23**,123-125
- Öhman, A. (2000). Fear and Anxiety: Evolutionary, Cognitive and Clinical Perspectives. In M. Lewis And J.,M., Haviland-Jones (Eds)., **Handbook Of Emotions**. New York, London, The Guilford Press:
- Öhman, A., Mineka, S. (2001). Fears, Phobias, and Preparedness: Toward an Evolved Module of Fear, and Fear Learning. **Psychological Review**, **108**,(3), 483-522.

- Öner, U. (1988). Uygulamalı Grup Etkileşimi Dersi İle İlgili Öğrenci İzlenimlerinin Değerlendirilmesi. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, **21**, 1-2,145-153.
- Pekrun, R. (1994). **Emotional Development**. In T. Husen (Ed.), Education : The Complete Encyclopedia.
- Plutchik, R. (1980). **Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis**. New York: Harper And Row.
- Poulton, R., Davies, S., Menzies, R.G.,Langley, J. ve Silva, P.A.(1998). Evidence for A Non-Associative Model of The Acquisition of A Fear of Heights. **Behaviour Research and Therapy**, **35**, 327-334.
- Poulton, R., Menzies, R.G. (2002). Associative Fear Acquisition: A Review of The Evidence from Retrospective and Longitudinal Research. **Behaviour Research an Therapy**, **40**,127-149.
- Rachman, S. (1977). The Conditioning Theory of Fear Acquisition : A Critical Examination. **Behaviour Resarch and Therapy**, **15**, 375-387.
- Rachman, S. (2004). **Anxiety**. Psychology Press, Taylor and Francis Group New York.
- Rassin, M., Gutman, Y. ve Silner, D. (2004). Devolping a Computer Game to Prepare Children for Surgery. *AORN Journal*, 36
- Robinson E.H., Rotter, J.C. ve Whetsell, M.V. (1988). A Study of Children's Fears. *Journal of Humanistic Education and Development*, 27, 84-95.

- Robinson E.H., Rotter, J.C., Fey, M. ve Robinson, S.L. (1991). Children's Fear : Toward a Preventive Model. **School Counselor**, **38**, (3), 187-202.
- Rowe, D. (2002). Beyond Fear. The Paperback Edition. Great Britain
- Rutter, M., Rutter, M. (1993). **Developing Minds. Challenge and Continuity Across The Life Span**. London , Penguin Books
- Savaşır,I., Soygüt, G. ve Kabakçı, E. (2003). **Bilişsel Davranışçı Terapiler**. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Schmidt, A.L., Schulkuin, J. (1999). **Extreme Fear, Shyness, and Social Fobi**, London, Oxford University Press
- Senemoğlu, N.(2005). **Gelişim Öğrenme ve Öğretim, Kuramdan Uygulamaya**. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Shek., D.T. (1998). Adolsecent Positive Mental Health and Psychological Symtoms in A Chinese Context. **Psychologia**,**41**, 217-225.
- Sheslow, D., Bondy, A.S. ve Nelson R.O.(1983). A Comparasion of Graduated Exposure, Verbal Coping Skills, and Their Combination in The Treatment of Children's Fears of Dark. **Child and Family Behaviour Therapy**, **4**, 33-45.
- Shore, G.N., Rapport, M.D.(1998). The Fear Survey Schedule for Children-Revised (FSSC-HI): Ethnocultural Variations in Children Fearfulness. **Journal of Anxiety Disorders**, **12**, (5), 437-461

- Silverman, W.K., Kurtines, W.M., Ginsburg, G.S., Weems, C.F., Lumpkin, P.W. ve Carmichael, D.H. (1999). Treating Anxiety Disorders in Children with Group Cognitive- Behavioral Therapy: A Randomized Clinical Trial. **Journal of Consulting and Clinical Psychology, 67**, (6), 995-1003.
- Smith, S.L., Davidson, P.M, White, P., N. ve Poppen, W.A. (1990). An Integrative Theoretical Model of Children's Fears. **Home Economics Research Journal, 19**, (2),151-158.
- Sorin, R. (2003). Validating Young Children's Feelings and Experiences of Fear. **Contemporary Issues in Early Childhood, 4**,(1),80-89
- Sroufe, L. (1995). **Emotional Development: The Organisation of Emotional Life in The Early Years**. New York: Cambridge University Press.
- Stevens, H., Craske, M. (2002). Brief **Cognitive- Behavioral Therapy: Definition and Scientific Foundations**. Handbook of Brief Cognitive- Behavioral Therapy. (Edited By Frank Bond, Windy Doyden)
- Stevenson,J., Batten,N. ve Cherney, M. (1992). Fears and Fearfulness in Children and Adolescents : A Genetic Analysis of Twin Data . **Journal of Child Psychology and Psychiatry, 33**,(6)977-985.
- Sungur, Z. M. (2006). Bilişsel -Davranış Terapi Eğitimi 2.Ay Ders Notları
- Şencan, H. (2005). **Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenilirlik ve Geçerlilik**. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Taimalu, M. (2007). **Children's Fear and Coping Strategies : A Comparative Perspective**. Tartu University Press,
- Tarifa, F., Kloep, M. (1996). War Versus Ghosts: Children's Fears In Different Societies. **Childhood**, **3**, 67-76.
- Taylor, S. (1998). The Hierarchic Structure of Fears. **Behaviour Research and Therapy** , **36**, 205-214
- Thorpe, S.J., Salkovskis, P. M. (1995). Phobic Beliefs : Do Cognitive Factors Play A Role In Specific Phobias? **Behaviour Research And Therapy**, **33**, 805-816.
- Türkçapar, H. (2003). Kognitif Terapi ve Kuramı. **3P- Psikiyatri- Psikoloji- Psikofarmakoloji Dergisi Cilt.11**, Sayı 2.
- Watson, J. (1970). **Behaviorism**. New York: Norton Press.
- Wells, A. (1997). **Cognitive Theraphy of Anxiety Disorders, A Practice Manual and Conceptual Guide**. Johnwiley and Sons, England.
- Wright, J.H, Basco, M.R, Thase, M.E.(2006). **Learning Cognitive-Behaviour Therapy**. American Psychiatric Publishing, Washington, DC.
- Yazıcı, H.(2002). Bilişsel Davranışçı Sigara İçmeyi Bırakma Programının Depresyonlu Sosyal Anksiyeteli ve Normal İçicilerden Oluşan Gruplardaki Etkililiğın Araştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Yeşilyaprak, B.(2003). **Eğitimde Rehberlik Hizmetleri, Gelişimsel Yaklaşım**. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

EKLER

Ek-1

Bilişsel- Davranışçı Yaklaşımaya Dayalı Olarak Hazırlanan Ergenlerin Korkularına Yönelik Grupla Psikolojik Danışma Oturumlarının İçeriği

Grubun Amacı

Grup oturumları, Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma yaşantısının, ergenlerin korkularının azaltılması ve korkularla başa çıkabilme becerilerinin geliştirilmesi amacıyla hazırlanmıştır. Grup uygulaması 10 oturumdan oluşmakta olup, 80-100 dk. sürmektedir. Grup oturumlarının tüm aşamaları tamamlandıktan sonra, uygulamanın aşağıda yer alan amaçlara ulaşmada yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

1. Korku kavramı, korkunun özellikleri, korkunun işlevleri hakkında bilgi sahibi olabilme.
2. Korkunun, yaşamımızdaki önemini kavrayabilme.
3. Aşırı korkuların, yaşamımızı sınırlayıcı niteliği, fark edebilme.
4. Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi kavrayabilme.
5. Otomatik düşünceler, hakkında bilgi sahibi olabilme.
6. Korkulara yönelik, otomatik düşünceleri, yakalayabilme.
7. Bilişsel çarpıtmalar hakkında bilgi sahibi olabilme.
8. Bilişsel çarpıtmaların, korkularımız üzerindeki rolünü kavrayabilme.
9. Korkulara yönelik, işlevsel olmayan otomatik düşünceleri sorgulayabilme.
10. Korkulara yönelik işlevsel tepki oluşturabilme.
11. Korkularına ilişkin, yanlı değerlendirmelerini fark edebilme.
12. Korkularla başa çıkabilme yollarını kavrayabilme.
13. Korkularla başa çıkabilme becerilerini geliştirebilme.
14. Kendilerini açma ifade edebilme ve paylaşma becerilerini geliştirebilme.
15. Empatik anlayış ve dinleme becerilerini geliştirebilme.
16. Kişilerarası iletişim becerilerini geliştirebilme.

17. Sosyal korkuları, grup yaşantıları aracılığıyla sınılamaya, fırsat bulabilme.
18. Problem çözmeye becerilerini geliştirebilme.
19. Problemlerin çözümüne yönelik farklı bakış açılarını görebilme.
20. Öğrendiklerini günlük yaşama transfer edebilme.

Grubun İlkeleri

1. Araştırmacı tarafından hazırlanan bu uygulama, grup lideri (araştırmacı) ve grup üyelerinin katılımı ile gerçekleştirilecektir.
2. Grup üyeleri, grup yaşantısındaki paylaşma ortamında, konuşmak istemedikleri zaman konuşmaya zorlanmayacak, gönüllülük esas alınacaktır.
3. Grup üyelerinin katılım hızlarına, saygı duyulacaktır ve üyelerin birbirine saygı duymalarına, paylaşım, kabul ve dayanışma ortamının sağlanmasına dikkat edilecektir.
4. Grup lideri, her bir grup üyesinin, grup yaşantılarına katılımını sağlamaya özen göstererek, grup üyelerini, bu yönde cesaretlendirecektir.
5. Grup ortamının, üyelerin rahatlıkla kendilerini ifade edebilecekleri, kendilerini daha iyi tanıma fırsatları bulabilecekleri, bir ortam olmasına özen gösterilecektir.
6. Grup üyelerinin, grup yaşantısıyla, sosyal bir ortamda, kişilerarası ilişkilerde, kendilerini sınılamaya, bireylerarası öğrenme fırsatı bulmalarına olanak sağlanacaktır.

Grubun Kuralları

1. Grubun tüm üyeleri, grup oturumlarına tam zamanında gelecek, (zorunlu haller hariç) grup oturumlarına, düzenli katılım sağlanacaktır.
2. Grup oturumlarında, grup üyelerinin, kendilerine ilişkin paylaştıkları özel yaşantılar, grup oturumları dışında paylaşılmayacak, bir başkasına anlatılmayacak, paylaşımlar gizli kalacaktır.
3. Grup üyelerinin, birbirlerini dikkatle dinlemeleri, konuşan grup üyesinin sözünün kesilmemesi beklenecektir.
4. Grup üyelerinin, birbirlerine güven sarsıcı ve zarar verici davranmalarına izin verilmeyecektir.
5. Grup oturumlarında, grup lideri ve üyeler birbirlerine karşı hoşgörölü ve saygılı olmaya özen gösterecektir.
6. Grup üyelerinin, verilen ev ödevlerini yaparak gruba paylaşması beklenecektir.

Grubun Özellikleri

1. Grup uygulaması etkileşim ve eğitim içeriklidir.
2. Grup oturumları, grubun amaçları ve grubun özellikleri (yaş, vb) dikkate alınarak hazırlanmıştır.
3. Grup oturumları Bilişsel-davranışçı terapi, yaklaşımına dayalı olarak hazırlanmıştır. Grup oturumlarında, bu yaklaşımda kullanılan teknik ve uygulamalardan yararlanılmıştır.
4. Grup oturumlarının hazırlanması sürecinde, korku ve Bilişsel-Davranışçı terapi yaklaşımı ile ilgili literatür incelenmiş, ilgili yayınlar ve programlardan yararlanılmıştır.
5. Grup oturumlarında yer alan etkinlikler, günlük yaşama transfer edilebilir niteliktedir.

Grup Oturumlarının Uygulanmasında Dikkat Edilecek Noktalar

1. Grup oturumları başlamadan önce, grup üyeleriyle bireysel olarak görüşülecektir. Grubun özellikleri ve uygulamalar hakkında üyeler bilgilendirilecek ve üyelerin gruba gönüllü katılımının sağlanmasına özen gösterilecektir.
2. Grup lideri, her grup oturumdan önce gerekli hazırlıkları yaparak oturumlara başlayacaktır.
3. Grup üyelerinin, grup yaşantısına aktif katılımını sağlamaya özen gösterilecek, etkinliklerle ve örneklerde üyelerin yaşantılarından, ihtiyaçlarından yola çıkılacaktır.
4. Grup oturumlarında, grup üyeleri paylaşımına özendirilecektir.
5. Grup lideri, üyelerin grup ortamında kendilerini rahat ve güvende hissedebilmeleri için kabul edici, destekleyici ve cesaretlendirici bir ortam sağlamaya dikkat edecektir.
6. Grup kurallarına uyulmasına dikkat edilecektir.
7. Grup lideri, grup sürecindeki etkinliklere katılmada üyelere model olacaktır.
8. Grup üyeleri, grup oturumlarında edindikleri bilgi ve belgeleri muhafaza etmek ve etkin kullanmak amacıyla bir dosya oluşturmaları ve yanlarında bulundurmaları sağlanacaktır.
9. Grup oturumlarının, 80-100 dk. süresinde olmasına, dikkat edilecek, öğrencilerin derslerinden ve diğer faaliyetlerinden geri kalmamalarına özen gösterilecektir.
10. Grup oturumları süresince verilecek ev ödevlerinin, bıktırıcı olmamasına dikkat edilecek, ödevlerle ilgili geri bildirimler yapılacak ve uygun davranışlar pekiştirilecektir.
11. Grup oturumları süresince, oturumlar arası bağlantı kurabilmeyi sağlamak amacıyla, her oturumdan önce, bir önceki oturumun özeti yapılacak , ayrıca her oturumda, oturum değerlendirmesi yapılacaktır.
12. Grup oturumlarının yapılacağı, okul etkinlik salonu her grup oturumu öncesinde kullanıma uygun hale getirilecek gerekli araçlar (bilgisayar, projeksiyon cihazı, tahta vb.) hazır bulundurulacaktır.
13. Grup süreci 10 oturumda tamamlanacaktır.

GRUP OTURUMLARI

I.OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, grup lideri ve birbirleriyle tanışmalarını sağlamak, grup kurallarını belirlemek ve grup üyelerini süreç hakkında bilgilendirmek.

Hedef Davranışlar :

- Tanışma.
- Grup süreci ve işleyişinin anlaşılması.
- Grup sürecine ilişkin kuralların ve bu kuralların öneminin kavranması.
- Grup sürecine katılımın ve duyguların ifade edilmesinin önemini kavranması.

Süreç:

- Grup liderinin kendini tanıtmayı ve grup üyelerinin birbiriyle tanışması.

Grup lideri, gruba, kendini tanıtmış daha sonra grup üyeleri, ikişerli olarak eşleştirilmiştir. Her bir üyenin, eş olduğu diğer üyeye, kendini tanıtmayı söyleyerek, bunun için 5 dk. zaman verilmiştir. Zaman bitiminde, her bir üye tanımaya çalıştığı diğer üyeyi, gruba tanıtmış ve böylece grup üyelerinin birbirleriyle tanışmaları sağlanmıştır.

- Grup çalışması ve oturumlarla ilgili genel bilgilendirme yapılarak, bu oturumun hedeflerinden bahsedilmiştir. Grupta güven oluşturulmaya çalışılarak, üyeler grup kuralları hakkında bilgilendirilmişlerdir.

“ Bizim burada paylaştığımız her şey özeldir ve grup içinde kalır (gizlilik)”

“Gruptaki herkes birbirini dinlemelidir, ve saygı göstermelidir” vb. belirlenen grup kurallarının üzerinde durulmuştur.

- Grup sürecinde, kullanılacak yöntemler ve ev ödevlerinin önemi konusunda bilgi verilmiştir.
- Gruba katılım konusunda üyeler cesaretlendirilmeye çalışılmış, duygularımızı ifade etmenin ve paylaşmanın önemi üzerinde durulmuştur.

- Daha sonra grup üyelerine yaşadıkları korkularının neler olduğu sorularak, korkularını grupta paylaşmaları için teşvik edilmişleridir. Paylaşımlarda, grup üyelerinin, korku durumlarında neler hissettikleri, nasıl tepki verdikleri konuları üzerinde durularak bir sonraki oturuma hazırlık yapılmıştır.
- Genel bir özetleme yapılarak oturum sonlandırılmıştır.

Değerlendirme: I. Oturum amaçlandığı şekilde gerçekleştirilmiştir. Grup oturumu süresince istenmeyen bir durum meydana gelmemiştir. Grup üyelerinin, tanışma etkinliği sürecine istekli katıldıkları gözlemlenmiştir. Üyelerin, sürece ilişkin merakları olduğu görülmüş, sorulara verilen yanıtlarla üyelerinin merakları giderilmeye çalışılmıştır.

II.OTURUM

Hedef: Grup üyelerini, korku kavramı, korkunun özellikleri, korkunun işlevleri hakkında bilgilendirmek ve korkunun, yaşamımızdaki önemini kavramalarını sağlamak.

Hedef Davranışlar:

- Yaşamımızdaki korkulara giriş yapılması.
- Korku kavramı ve korkunun işlevinin kavranması.
- Korkuya eşlik eden fizyolojik, davranışsal duygusal tepkilerin Kavranması.
- Korkularımızın yarına kalma olasılığımızı arttırmadaki ve hayatımızı kolaylaştırmadaki rolünün kavranması.
- Korkuların ve korkuların şiddetinin kişiden kişiye değiştiğini göstermek amacıyla “korku termometresi” adlı etkinliğin uygulanması.

Araç:

Küçük yazı tahtası

Kağıt kalem

Süreç:

- Grup üyelerine “Sizce korku nedir ?” “Niçin korkarsınız ?”

sorusu sorularak, üyelerin açıklamaları, küçük yazı tahtasına yazılarak, grup üyeleriyle tartışma başlatılmıştır. Grup üyeleriyle tartışma sonrasında, grup lideri, üyelerin açıklamalarını toparlayarak, aşağıdaki genel bilgileri sunmuştur.

-İnsanlar, nesiller boyunca, yaşamlarını tehdit eden tehlikelerden ve düşmanlardan kaçmak veya bunlarla mücadele etmek için çaba harcamışlardır. Bireylerin tehlikelerden kaçmasını ve yaşamlarını sürdürmesini sağlayan, evrimsel olarak hayati öneme sahip olan duygu, “korku” duygusudur.

-Korku duygusu olmaksızın, doğal koşullar altında, insanların yaşayabilmesinin mümkün olmadığı bilinmektedir. Korku duygusu, tehlike varlığında veya beklentisi olduğunda ortaya çıkan normal bir duygudur.

-Tehlikeyle yüzleştığımızda, hızla harekete geçmemizde, stresli durumlar altında tetikte olmamızda, düşmanlara karşı savaşabilmemizde, dikkatli araba kullanmamızda, sınavlarda, kritik bir görüşmede konuşmamızda, bir dağa tırmanırken kendimizi korumamızda, korku duygusu bize yardımcı olmaktadır. Korku, dikkatli davranmamızı sağlayan bir duygu olmasının yanında, aynı zamanda, zaman zaman haz verebilen bir duygudur. (dağcılar, boğa güreşçileri, korku filmleri, korku tünelleri, otomobil yarışçıları...) (Marks,1987a).

- Korku, bireyin tehlikeyle yüzleştğinde, harekete geçmesini ve korunma için diğer grup üyeleriyle bağlanmayı sağlamaktadır.

- Korku, gerçek ya da olacağını düşündüğümüz bir tehlike karşısında yaşamlarımızı sürdürebilmek için verdiğimiz gerekli normal bir tepkidir (Gullone, 2000).

- Duygularımız, bizi çevresel uyaranlara uygun şekilde tepki vermek için hazırlarlar. Korku, tehlikeli olarak algılanan olaylar için yapılmış hazırlıklardan birisidir. Bir tehdidin varlığını algılayarak, oluşan bir duygudur. Bazen tehlike geçtikten sonra bile korku devam edebilmektedir. Korku durumunda, insanda kalp atışının artması, kaslarda titreme ve göğüs kafesinin hızla inip kalkması gibi tepkiler görülebilmektedir. Korku duygusu hissedildiğinde, beraberinde bir çok tepkinin ortaya çıktığı bilinmektedir (Marks,1987a).

- Grup üyelerine, "Sizce korku hissettiğimizde ne tür tepkiler veririz ?" sorusu sorularak, üyelerden yanıtlar alınıp, tahtaya yazılmış daha sonra grup lideri, yazılanları özetlemiş ve aşağıdaki bilgileri vermiştir.

- **Korkuya eşlik eden Fizyolojik , Davranışsal ve Duygusal Tepkiler**

Diğer duygulara benzer olarak, korku duygusuyla birlikte, ağlama isteği, kaçma, çarpıntı, kas gerginliği, uyarılmışlık, boğaz ve ağız kuruluğu, midede rahatsızlık hissi, bulantı, terleme, sinirlilik, öfke, el ve ayaklarda güçsüzlük, bayılma hissi olabilir. Nefes almada zorlanma, kalbin hızlı atması, idrar yapma ihtiyacı, kan basıncının artması, kaslarda kan akışının hızlanması, terleme, gözbebeklerinde büyüme, derinin solgunlaşması gibi birtakım fizyolojik ve davranışsal değişiklikler görülebilmektedir, bunun

yanına duygusal olarak ise kadercilik hissi, gerçek dışı düşünceler, bayılma, düşme hissi, kontrol kaybı hissi, gerçekliğin dışına çıkıp mantık dışı düşünceler yaratma gibi belirtiler de görülebilmektedir (Marks, 1987a; Ollendick, King, 1994; Ollendick ve Muris 2002).

- Korkularımızın, yarına kalma olasılığımızı arttırmada ve hayatımızı kolaylaştırmadaki rolüne ilişkin işlevi, grup lideri öncülüğünde tartışılmıştır.

- **Aşırı Korku**

- “Korku, uyuma yönelik tehlikeye verilen algısal/davranışsal bir tepkidir ve sorunu çözmede önemlidir. Duygular bizi çevresel uyarılara uygun şekilde tepki vermek için hazırlarlar demiştik. Bunu biliyoruz, peki her zaman korku duygusu uyumumuzu arttırıcı özellikte midir ?” sorusu, grup üyelerine sorularak, düşünmelerine olanak verilmiştir. Paylaşımlar alındıktan sonra, aşağıdaki bilgiler özetlenmiştir.

- Korku durumu, tehlikeli olarak algılanan olaylar için yapılmış hazırlıklardan birisidir. Bununla birlikte korku, bizim günlük hayatımızda daima uyumu artırıcı olarak görülmez. Kimi zamanlarda, uyumu bozucu da olabilmektedir. Aşırı korkularımız, okul hayatımızı etkileyebilir, okul başarımızı etkileyebilir, arkadaşlarımızla ilişkilerimizi etkileyebilir, sosyal hayatımızı etkileyebilir, ailelerimizle olan ilişkilerimizi etkileyebilir, kendimizi sınırlamamıza neden olabilir. Korkularımız nedeniyle, kaçınma davranışları sergileyebilir, bu nedenle bir çok şeyi yapmaktan çekinebilir ve ruhsal yönden kendimizi iyi hissetmeyebiliriz. Bu durumlarda, korkunun bizim yaşamımızı olumsuz olarak etkileyebildiğini, aşırı korkunun uyumumuzu arttırıcı olmaktan, çok uyumumuzu sınırlandırıcı olduğunu ifade edebiliriz (Chanza,1989; Rutter ve Rutter,1993; Lahikainen ve diğerleri, 2007).

- Açıklayıcı bilgilerin ardından, korkuların ve şiddetlerinin kişiden kişiye değiştiğini, göstermek amacıyla “korku termometresi” adlı etkinlik uygulanır.

- Grup üyelerinin en çok korktukları şey veya durumlar tahtada listelenir. Grup üyelerinin, tahtada yazılı korkuları için kağıtlarına, 0 ile 100 puan arasında bir puan vermeleri istenir. Daha sonra grup üyelerinin verdikleri puanlar, tahtaya korkuların yanına tekrar yazılır ve tartışma

başlatılır. Grup üyelerinin, korku düzeylerinin kişiden kişiye değiştiğini görmeleri sağlanır

- Grup üyelerinden, bir sonraki oturuma kadar, korkularımız arasındaki farklılıkların sebeplerini düşünmeleri istenir.
- Oturumun gönüllü bir danışman tarafından özetlenmesi istenerek oturum sonlandırılmıştır.

Değerlendirme: Oturum süresince, grup üyelerinin, grup liderinin sorduğu sorularla başlatılan tartışmalara, aktif olarak katıldıkları görülmüştür. Grup üyelerinden birinin, açıklamaları tahtaya yazmakta gönüllü olduğu ve diğer üyelerin, onu desteklediği görülmüştür. Grup üyelerinin, korkuların kendilerinde yarattığı tepkileri, birbirleriyle paylaştıkları, bu paylaşımların süreci zenginleştirdiği ve katılımı arttırdığı görülmüştür. Grup üyelerinin, “korku termometresi” adlı etkinliğe, not tutarak, ve kendilerini ifade ederek katıldıkları gözlemlenmiştir. Süreç içinde, üyelerin, birbirleriyle benzer ve birbirlerinden farklı korkularını görmelerinin, kendilerini daha rahat hissetmelerine ve ifade etmelerine olanak sağladığı görülmüştür. Bu oturumun keyifli geçmesinin, üyelerdeki motivasyonu arttırdığı gözlemlenmiştir.

III.OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, aşırı korkuların, yaşamımızı sınırlayıcı niteliği fark etmelerini sağlamak. Üyelerin, duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişkiyi, A-B-C modeli bağlamında, kavramalarına yardımcı olmak.

Hedef Davranışlar:

- Psikolojik durum değerlendirilmesi.
- Ev ödevinin gözden geçirilmesi.
- “Korkulu hayat ” adlı spontan oyun oynanarak, günlük yaşam korkularının, yaşamımızı sınırlayıcı niteliğinin fark ettirilmesi.
- Duygu, düşünce ve davranışlarımız arasındaki ilişkinin kavranması.
- Korkularımız ile düşünce ve davranışlarımız arasındaki ilişkinin kavranması.
- Bilişsel davranışçı yaklaşıma ABC modeliyle giriş yapılması.

Araç:

Küçük yazı tahtası

ABC modelini gösteren örnekleyen form

Süreç:

- Danışanların duygu durumları sorularak oturuma başlanmıştır. Bir önceki oturumla ilgili olarak, sormak ya da paylaşmak istedikleri şeylerin, olup olmadığı sorulduktan sonra, geçen oturumun kısa özeti yapılmıştır.

- Oturumun gündemi hakkında bilgi verildikten sonra, “Korkulu Hayat” adlı spontan oyun oynanmaya başlanmıştır. Aşırı korkunun çeşitli yaşam alanlarındaki engelleyici özellikleri spontan olarak oynanmıştır. Oyunda grup üyeleri ikiye ayrılmış, gruptan biri aşırı korkulu bireyleri canlandırırken, diğer grup daha işlevsel düzeyde korkuları olan bireyleri canlandırmıştır. Oyunda, ilk grup tarafından, grup üyelerinin yaşadıkları korkulardan örnekler canlandırılmıştır (Başarısızlık, hastalık, kaza, yalnız

kalma, sosyal etkinlik, vb.). İlk grubun oynadığı örneklerin ardından, ikinci grup tarafından, aynı örnekler, korkuların işlevsel özellikleri dikkate alınarak oynanmıştır. Oyun sonrasında, aşırı korkuların, yaşamımızın çeşitli alanlarındaki işlevselliğini sınırlayan niteliği, oyunda geçen örnekler üzerinden tartışılmıştır. Oyunda, grup üyelerinin, aşırı korkuları sebebiyle, ne tür fırsatlar kaçırdıkları, nelerden mahrum kaldıkları, ne hissettikleri üzerinde durularak, grup üyelerine, hangi şekilde yaşamının daha işlevsel olduğu sorusu yöneltmiştir. Oyun sonrasında, iki grubun yaşadıkları duygular ve düşünceler paylaşılmıştır.

- Oyunun ardından, grup üyelerinden gönüllü olanların bir önceki oturumla ilgili ev ödevlerini paylaşmaları istenmiştir. (korkularımız arasındaki farklılıkların sebepleri) Grup üyelerinin ifadeleri, tahtaya yazılarak korkularımız arasındaki farklılıklarımızın, nedenleri tartışılmıştır. Grup üyelerince, korkularımızın nedenleri (iç veya dış uyaranlar) nelerdir ? sorusu tartışılmaya çalışılmıştır.

- Korkuya neden olan iç ve dış uyaranlar grupla paylaşılmıştır.

Dış Uyaranlar : Başkalarının davranışları, çevresel stres kaynakları, korkulan durumlara maruz kalmak..

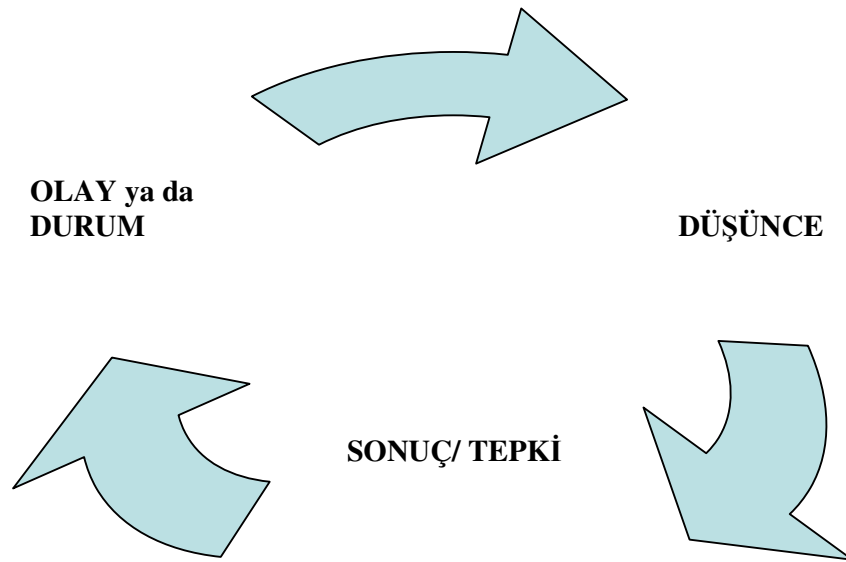
İç Uyaranlar : Bedenimizde hissettiklerimiz, duygusal yanıtlar, içsel konuşmalar, araya giren düşünceler, zihinsel uğraşlar .. grupla paylaşılarak özetleme yapılmıştır.

- Daha sonra korkularımızın oluşmasında iç uyaranların düşüncelerimizin ve inançlarımızın rolü üzerinde durulmuştur.

“Grup üyelerine, düşüncelerimiz, korkularımız üzerinde etkili midir ? Korkularımızın oluşmasında, düşüncelerimizin rolü nedir ?” sorusu sorularak tartışma başlatılmıştır.

Grup üyelerinin, paylaşımlarından yola çıkarak, A-B-C modelini örnekleyen form, üyelere dağıtılmıştır. Aşağıdaki bilgiler verilmiştir.

- İnsanların, duygu ve davranışları, olayları nasıl yorumladıklarından etkilenmektedir. İnsanların, neler hissettiklerini belirleyen şey, olayın kendisi değil, o olaya ilişkin olarak kişinin zihninde verdiği anlamlardır. İnsanların yaşadığı duygular, herhangi bir durumu nasıl algıladıkları ve anlamlandırdıkları ile ilişkilidir. Olayın kendisi bu duyguları belirlemez; duygusal tepkilerimizi belirleyen şey olaya yönelik yorumlardır (Beck ve Emery, 2006).



Bir örnekle, A-B-C modelini kavramaya çalışalım

A : DURUM/ OLAY

Bir yakınımızı bekliyoruz (örn. anne ya da babamız) buluşacağımız yere yarım saat geç kaldı .

B : DÜŞÜNCE

Kesin başına kötü bir şey geldi --- ya kaza yaptıysa --- ya bir yerine bir şey olduysa --- ya zor durumdaysa..

C : TEPKİ /SONUÇ

Korku

- Grup üyelerinin, A-B-C modelini, duygularımız ile düşüncelerimiz ve davranışlarımız arasındaki ilişkiyi, kavrayabilmelerine çalışılmıştır.
- Grup üyelerine, bir sonraki oturuma kadar yaşadıkları korku durumlarında, neler düşündüklerini ve nasıl tepki verdiklerini A-B-C modeliyle, değerlendirmeleri istenerek, günün özeti yapılarak, oturum sonlandırılmıştır.

Değerlendirme: Grup oturumu sürecinde, olumsuz bir durum yaşanmamıştır. Grup oturumu, amacı doğrultusunda gerçekleşmiştir. “Korkulu hayat” adlı spontan oyun sonrasındaki paylaşımlarda, grup üyelerinin, kendi korkularının, yaşamları üzerindeki etkilerini, grupla paylaştıkları görülmüştür. Üyelerin, A-B-C modelini, dikkatle kavramaya çalıştıkları, gözlemlenmiş, anlamaya ilişkin sorular sordukları görülmüştür. Grup üyelerinin, duygularımız ve davranışlarımızın olayları nasıl yorumladığımızla ilişkili olduğunu fark etmelerinin, merak uyandırdığı gözlemlenmiştir.

IV:OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, otomatik düşünceler hakkında bilgi sahibi olmalarına ve korkularına yönelik, otomatik düşüncelerini yakalayabilmelerine yardımcı olmak.

Hedef Davranışlar:

- Psikolojik durum değerlendirilmesi.
- Korkularımız ile düşünce ve davranışlarımız arasındaki ilişkinin kavranması.
- Korkunun bileşenleri (duygu, düşünce, davranış) üzerinde durulması.
- Korku sırasında, bedenimizde oluşan değişiklikler, korku sırasında verilen duygusal ve davranışsal tepkiler, bu değişikliklerin bizim için anlamının tartışılması.
- Aşırı korkuya eşlik eden, olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkarılması, çalışılması (Otomatik düşünce kayıt formunun kullanılması)

Araç:

Küçük yazı tahtası

Düşünce kayıt formu

Süreç:

- Danışanların duygu durumları sorularak oturuma başlanmıştır.

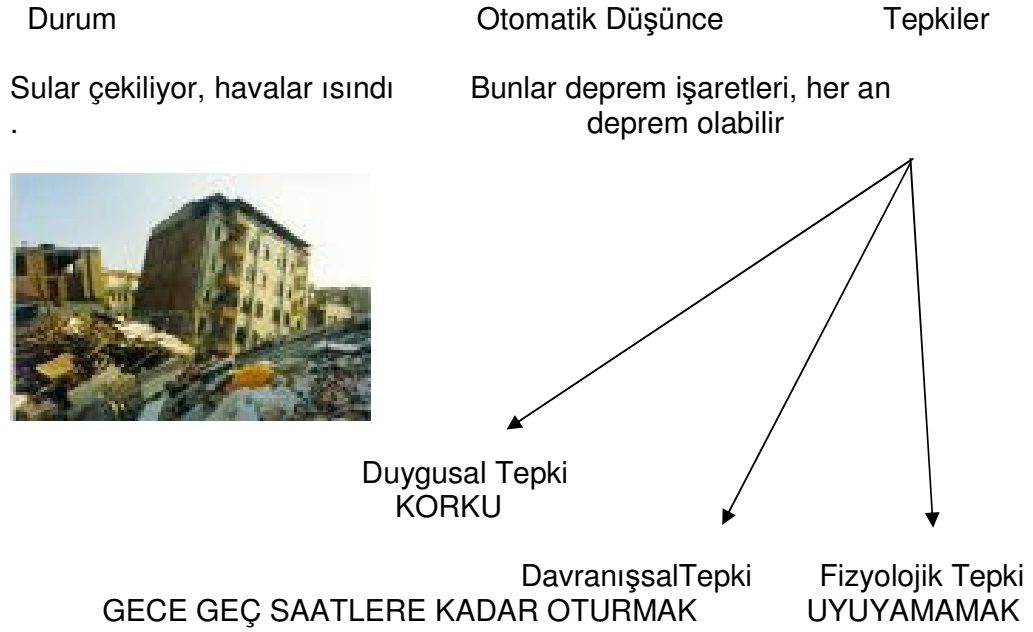
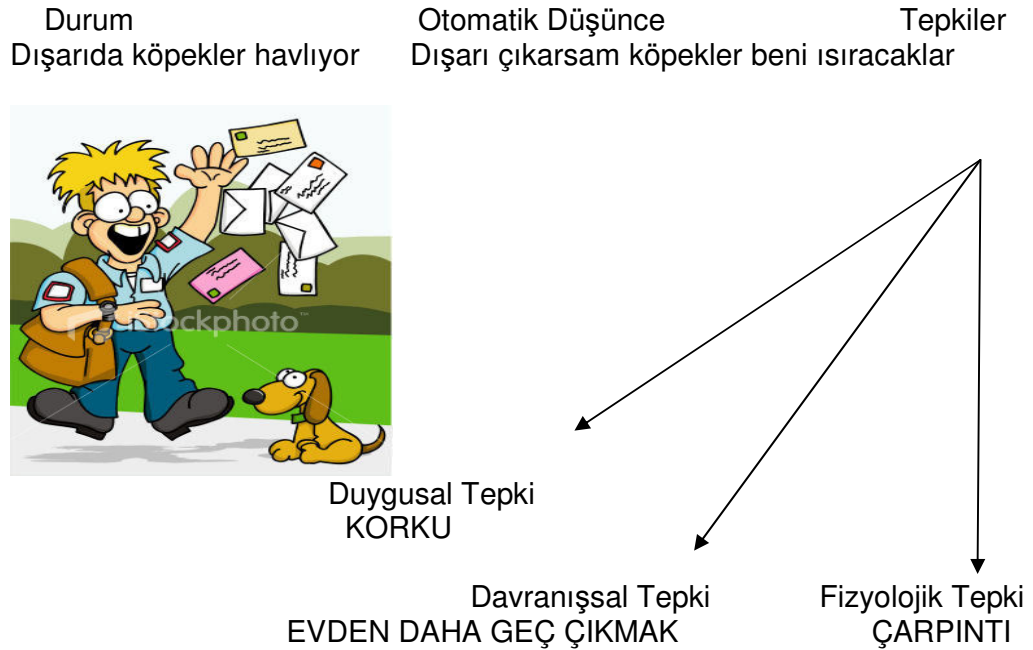
Bir önceki oturuma dair özetlemenin, gönüllü bir üye tarafından yapılmasına ve grup üyelerinin bir önceki oturuma dair duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına olanak verilmiştir.

- Oturumun gündemi grup üyeleriyle paylaşılmıştır.

Danışanlar bir önceki oturumda verilen ev ödevini paylaşmaları için teşvik edilmişlerdir. Daha sonra aşağıdaki açıklamalar ve örnekler doğrultusunda, otomatik düşüncelerin, duygularımız, davranışlarımız ve bedenimizdeki tepkilerle ilişkisi, kavratılmaya çalışılmıştır.

“Korku anında ya da herhangi bir durum ya da olay esnasında, zihnimizden, kısa sürelerle bazı değerlendirici düşünceler geçmektedir. Bu düşüncelere, “otomatik düşünceler” adı verilmektedir. Otomatik düşüncelerimiz, genellikle kalıplaşmış tutumlar, kurallar ve varsayımlardan oluşan “ara inançlarla” ve en derinde olan aşırı genelleyici “temel inançlarla” ilişkilidirler. Otomatik düşüncelerimiz, mantıkla ya da kasıtlı ilişkili değildirler ve kendiliğinden, otomatik olarak zihnimizde beliriverirler ; çok kısa ve hızlıdır. Sizin daha çok farkında olduklarınız bu düşünceler değil, düşünceleri takip eden duygusal durum, ruh durumunuzdur. Bu otomatik düşünceleri, hiç eleştirmeden doğruymuş gibi kabul edersiniz (Beck, 2001). Oysaki, duygu durumumuzdaki değişimlere dikkat etmeyi öğrenip, bu otomatik düşüncelerimizi yakalayabiliriz. Bunun için, çok korktuğumuz durumlara, kendinize “O anda aklımdan ne geçiyordu?” diye sorabilirsiniz. Otomatik düşüncelerimizi yakalayabilirsek, bu düşüncelerimizin ne kadar geçerli olduğunu değerlendirebiliriz, böylece hatalı yorumlarımızı düzelttiğimizde, ruh durumumuzda düzelmiş olacaktır. Bundan sonraki oturumlarda hep birlikte, yaşadığınız olaylar sırasında, aklınızdan geçen sizi rahatsız eden düşüncelerinizi, belirlemeye çalışacağız. Daha sonra, bu düşüncelerimizin, ne kadar gerçekçi olduğunuz araştıracağız. Çoğu zaman, bu düşüncelerimizin, %100 doğru olmadığını fark ediyoruz. Böylece düşüncelerimizi, yeniden değerlendirerek, duygularımız değiştirebileceğiz.

“Dilerseniz, korkularımız ile otomatik düşüncelerimiz arasındaki ilişkiyi, örneklerle daha iyi kavrayalım” denerek, aşağıdaki örnekler, grupla paylaşılmıştır.

Örnek 1.**Örnek 2.**

Örnek 3.

Durum
Mutfaktan bir tıkırtı
geldi.



Otomatik Düşünce
Kesin mutfakta hırsız var.

Tepkiler

Duygusal Tepki
KORKU

Davranışsal Tepki
MUTFAĞA GİREMEMEK

Fizyolojik tepki
UYUYAMAMAK

Grup üyelerinin, otomatik düşüncelerini, yakalayabilmelerini sağlamak amacıyla, aşağıdaki açıklamalar yapılmıştır. Örnekler üzerinde durulmuştur.

- Otomatik düşüncelerimiz yakalayabilmek için

Duygu durumumuz değiştiğinde, kendimize “ Şu anda aklımdan ne geçiyor ?” diye soracaktık. Dikkat edersek, “ Şu an da ne düşünüyorum ?” diye sormuyoruz . Bunun nedeni, bazen aklımızdan geçen şeylerin imajlar (resimler) şeklinde olmasındandır. Bu nedenle, “ Şu anda aklımdan ne geçiyor ?” sorusunun cevabı, resimler de olabilir, onları da dikkate almalıyız.

- Grup üyelerine, Düşünce Kayıt Formları dağıtılmış.

Düşünce kayıt formunun, ne işe yarayacağı ve nasıl kullanılacağı örneklerle anlatılmıştır.

- Grup üyelerinden, bir sonraki oturuma kadar, korku durumlarına ilişkin, otomatik düşüncelerini yakalamaları, ve düşünce kayıt formuna yazmaları istenmiştir.

- Düşünce kayıt formunun, kullanımına ilişkin ya da oturuma ilişkin, düşünce ve paylaşımlara olanak verildikten sonra, oturumun özeti yapılarak, oturum sonlandırılmıştır.

Değerlendirme: Grup sürecinde, bazı üyelerin, otomatik düşüncelerini yakalamakta, zorlandıkları görülmüş, bunun üzerine, düşünce kayıt formları birlikte doldurularak, örnekler üzerinde durulmuştur. Grup süreci amacı doğrultusunda tamamlanmıştır.

OTOMATİK DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

Tarih /Zaman	Olay/ Durum	Otomatik Düşünce(ler)	Duygu (lar)

V. OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, bilişsel çarpıtmalar, hakkında bilgi sahibi olmalarını ve bilişsel çarpıtmaların, korkularımız üzerindeki rolünü kavramalarını sağlamak

Hedef Davranışlar:

- Psikolojik durum değerlendirilmesi.
- Ev ödevinin gözden geçirilmesi.
- Bilişsel çarpıtmaların kavranması.
- Bilişsel çarpıtmaların, korkularımız üzerindeki rolünün kavranması.
- Düşünce kayıt formları aracılığıyla, bilişsel çarpıtmaların, gözden geçirilmesi

Araç:

Küçük yazı tahtası

Bilişsel hatalar formu

Süreç:

- Danışanların duygu durumları sorularak oturuma başlanmıştır. Bir önceki oturuma dair özetlemenin, gönüllü bir üye tarafından yapılması sağlanmış ve grup üyelerinin, bir önceki oturuma ilişkin, duygu ve düşüncelerini, paylaşımlarına olanak verilmiştir.

- Oturumun gündemi, grup üyeleriyle, paylaşılmıştır.

Danışanlar, bir önceki oturumda verilen ev ödevini paylaşımları için teşvik edilmiştir. Düşünce kayıt formunun kullanımına ilişkin düşünce ve paylaşımlara olanak verildikten sonra,

- Grup üyelerine şu açıklama yapılmıştır:

“Otomatik düşüncelerimizin, bazıları doğru olsa bile çoğunluğu, ya doğru değildir ya da doğruluk payı çok azdır. Bu düşüncelerimizde, tipik hatalar yaparız, biz buna “bilişsel hatalar, ya da bilişsel çarpıtmalar” diyoruz. İnsanların, sıkıntılı durumlarında (korku, endişe, üzüntü vb) düşünürken sıklıkla yaptıkları hatalar neler? Şimdi bunları öğreneceğiz, size dağıtacağım

“Bilişsel Çarpıtmalar” adlı formda, yer alan, düşünce hatalarımızı, birlikte görüp değerlendireceğiz. Sizler de zaman zaman ne tür hatalar yaptığınızı, görebileceksiniz ve böylece o düşüncelerinize daha uygun tepkiler vermeyi öğrenebileceksiniz. Hep birlikte formumuza göz atalım.”

Bilişsel Çarpıtmalar

Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme: (Aynı zamanda “siyah ya da beyaz”, “çift kutuplu” ya da “ikili” .düşünme adları altında da anılır.) Herhangi bir durumu, bir süreç üzerinde değerlendirmek yerine sadece iki kategoride ele almak.

Örnek : “ Eğer tam bir başarı elde etmediysem, başarısız oldum demektir.”

Felaketleştirme : (Aynı zamanda “falcılık yapma” olarak anılır) : Daha gerçekçi sonuçları dikkate almadan geleceği olumsuz olarak tahmin etmek.

Örnek : “ Havalarda o kadar sıcak ki yakın zamanda deprem olacak”.

“Sürekli halsizim, kesin ciddi bir hastalık çıkacak doktora gitmekten korkuyorum”.

Olumluyu Geçersiz Kılmak :Kendi kendinize olumlu işlerin, yaşantıların ya da özelliklerin geçerli olmadığını söylemeniz.

Örnek: “Geçen gece evde yalnız kalabildim ama TV de güzel bir film olduğu için”.

Duygulara göre Mantık Yürütme :Bir şeyi çok yoğun yaşadığınız için (ya da inandığınız için) o şeyin doğru olduğunu sanmak ve karşıt kanıtları göz ardı etmek.

Örnek : “İşte pek çok şeyi iyi yaptığımı biliyorum ama hala kendimi başarısız hissediyorum”.

“Hiç bu kadar korkmamıştım kesin otobüs kaza yapacak”.

Etiketleme: Eldeki kanıtlar dikkate alınsa, daha az acı çekme ihtimali olduğu halde , bu kanıtları göz ardı ederek, kendinize ve diğerlerine toptan, yargılayıcı, olumsuz sıfatlar yakıştırmak.

Örnek : “Ben bir hiçim”, “Ben beş para etmeyen biriyim”.

“Fiziksel olarak güçsüz olanlar daha çok korkarlar”.

Aşırı Büyütme/ Küçültme: Kendinizi, belli bir durumu ya da bir başkasını değerlendirirken, mantıksız bir şekilde olumsuzlukları büyütüp, olumlulukları küçültmek.

Örnek : “Sınavlarda ortalama notlar alırsam, bu yetersiz olduğum anlamındadır”.

“Yüksek notlar alıyor olmam demek, zeki olduğum anlamına gelmez ”.

Zihinsel Süzgeç (seçici soyutlama): Resmin tümünü görmeye çalışmak yerine, gereksiz yere olumsuz bir ayrıntı üzerinde odaklaşmak.

Örnek : “Değerlendirme formunda bir tane de olsa olumsuz puan almam, işimi iyi yapmıyorum demektir ”.

Karşıdakinin Zihnini Okumak : Olası başka nedenleri araştırmaya hiç gerek duymadan karşımızdakinin ne düşündüğünü bildiğimize inanmak.

Örnek : “ Benim aptal olduğumu düşünüyor”.

“ İnsanlar benim korktuğumu anlıyorlar”.

Aşırı Genelleme: O andaki durumun çok ötesine taşınan genel bir değerlendirme yapmak.

Örnek : “Toplantıda kendimi kötü hissettiğime göre, insanlarla arkadaşlık kurma yeteneğim yok”.

“ÖSS’yi kazanamazsam, hayatta da başarısız olurum”.

“ Karanlıkta korkuyorum ne şekilde olduğu hiç fark etmiyor”.

“Kalabalık ortamlar her zaman tehlikelidir”.

Kişiselleştirme : Farklı nedenleri olabileceğini hiç dikkate almadan, diğerlerinin olumsuz davranışlarının nedenini kendine yüklemek.

Örnek : “Annemle babam benim yüzümden boşanacaklar”.

“Annem benim yüzümden hastalanacak”.

“Meli - Malı” Cümleler (Emirler) : Kendinizin ve diğerlerinin nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin kesin kurallar yerine getirilmediğinde ise her şeyin ne kadar kötü gideceğine ilişkin abartılı beklentiler içine girmek.

Örnek : “Her zaman en iyisini yapmalıyım. Hata yapmam korkunç olur ”.

“Dalga geçilmemesi için ilişkilerimizde daha mesafeli olmalıyız”.

“Asansörde kalmamak için merdiven kullanmalıyız”.

“ Arkadaşlarımın her dediğini yapmazsam beni aralarına almazlar

Tünel Bakışı : Bir durumun sadece olumsuz tarafını görmek.

Örnek : “Öğretmenimiz bizi hiç anlamıyor. Sevecen değil. Sürekli eleştiriyor. Hiç de iyi bir öğretmen değil.”

- İşlevsel olmayan düşüncelerimiz ve inançlarımız nedeniyle, var olan tehlikeyi daha da abartılı değerlendirebilmekteyiz. Günlük hayatımızda, nesnel olarak tehlike taşıyan pek çok durumla karşılaştığımızda, kişilerin tehlike ya da tehditle ilgili algıları gerçekçidir. Ancak, insanlar kendileri ve yaşamla ilgili işlevsel olmayan düşünceleri ve inançları nedeniyle, pek çok durumu tehdit olarak algılamaya yatkın olduklarından, sistematik olarak var olan tehlikeyi daha da abartılı değerlendirebilmektedirler. Bu nedenle, bu düşüncelerin ve inançların gerçekçi bir şekilde yeniden değerlendirilip, değiştirilmesi, duygularda ve davranışlarda düzelmeleri sağlayabilmektedir (Beck, 2001; Savaşır, Soygüt ,Kabakçı, 2003).

- Grup üyelerine, korku durumlarında en çok yaptıkları bilişsel çarpıtmaların, neler olduğu sorularak, paylaşımına olanak verilmiştir. Formda yer alan korkularla ilgili örneklerden, yola çıkılarak günlük yaşamımızda korku durumlarında, düşünce hatalarımızın, korkuyla olan ilişkisi üzerinde durulmuştur. Grup üyelerinin, en sık yaptıkları bilişsel çarpıtmalar, tahtaya yazılarak, paylaşımına olanak verilmiş, bilişsel hataların, korkularımız üzerindeki rolünü görmeleri sağlanmıştır.



Felaketleştirme “ Havalarda o kadar sıcak ki yakın zamanda deprem olacak”
 “Sürekli halsizim, kesin ciddi bir hastalık çıkacak doktora gitmekten korkuyorum”.

Genelleme “Kalabalık ortamlar her zaman tehlikelidir”.
 “ÖSS’yi kazanamazsam, hayatta da başarısız olurum.”

“Karanlıkta korkuyorum ne şekilde olduğu hiç fark etmiyor”
Karşıdaki zihnini okuma “İnsanlar benim korktuğumu anlıyorlar”.

Etiketleme “Fiziksel olarak güçsüz olanlar daha çok korkarlar”.
 “Turistlere dikkat etmeliyiz aids bulaşabilir, aids yabancıların hastalığıdır”.

Olumluyu Geçersiz Kılmak “Geçen gece evde yalnız kalabildim ama TV de güzel bir film olduğu için”.

“**Meli- Malı**” **Cümleler** “Asansörde kalmamak için merdiven kullanmalıyız.”
 “Arkadaşlarımın her dediğini yapmazsam beni aralarına almazlar.”

Kişiselleştirme “Annem benim yüzümden hastalanacak”.

Duyulara göre Mantık Yürütme “Hiç bu kadar korkmamıştım kesin otobüs kaza yapacak”.

- Grup üyelerinden, düşünce kayıt formunu kullanmalarına devam etmeleri ve bilişsel çarpıtmalarını, değerlendirmeleri istenir, Bilişsel çarpıtmalara, ilişkin ya da oturuma ilişkin, düşünce ve paylaşımlara olanak verildikten sonra, oturumun özeti yapılarak, oturum sonlandırılmıştır.

Değerlendirme: Grup sürecinde, grup üyelerinin, bilişsel çarpıtmalarını fark ettikleri görülmüştür. Grup üyelerinin, yaptıkları bilişsel çarpıtmaları, diğer üyelerin de yaptıklarını fark etmeleri, zaman zaman espriyle karşılanmıştır. Üyelerden biri, sıklıkla yaptığı bilişsel çarpıtmaları, anlattıktan sonra, bilişsel çarpıtmaları, annesinin de çok sık yaptığını fark ettiğini, bilişsel çarpıtmalar formunu, annesiyle paylaşıp paylaşamayacağını sormuştur. Gruptaki diğer üyeler, arkadaşlarının bu isteğini onaylamışlardır. Grup sürecinde, üyelerin kendileri ile ilgili özellikleri fark ettikçe grup sürecinden keyif aldıkları diğer oturuma hazırlıklı geldikleri gözlemlenmiştir.

VI.OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, kendi korkularına yönelik, işlevsel olmayan otomatik düşüncelerini sorgulamalarına yardım etmek.

Hedef Davranışlar:

- Psikolojik durum değerlendirilmesi.
- Kendi korkularımıza yönelik,otomatik düşüncelerimizin sorgulanması.
- Korkulara yönelik, işlevsel olmayan otomatik düşüncelerin fark edilip, işlevsel olanlarla değiştirilmeye çalışılması.
- İşlevsel olmayan düşünceler kayıt formunun, kullanılması.

Araç:

Küçük yazı tahtası

İşlevsel olmayan düşünceler kayıt formu

Süreç:

- Danışanların duygu durumları sorularak oturuma başlanmıştır. Bir önceki oturuma dair, özetlemenin gönüllü bir üye tarafından yapılmasına ve grup üyelerinin, bir önceki oturuma ilişkin, duygu ve düşüncelerini paylaşımlarına olanak verilmiştir.

- Oturumun gündemi grup üyeleriyle paylaşılmıştır .

Danışanların bir önceki oturumda verilen ev ödevini paylaşımlarına teşvik edilmiştir. Düşünce kayıt formunun kullanımına ve bilişsel çarpıtmalarına ilişkin, düşünce ve paylaşımlara olanak verildikten sonra, işlevsel olmayan otomatik düşünceler, işlevsel olanlarla değiştirilmeye çalışılmıştır. Danışanların korkularını içeren benzer örnekler, tahtaya yazılarak daha işlevsel tepkiler, grup üyelerinden alınmıştır. İşlevsel tepki oluşturmaya yönelik örnekler verilmiştir.

Otomatik düşünce

“Başım çok ağrıyor, beynimde tümör olabilir, doktora gitmekten korkuyorum”

Daha işlevsel bir tepki

“Baş ağrısı çok sık rastlanan bir yakınma, insanların çoğu da dönem dönem baş ağrısı yaşayabiliyorlar. Geçici bir ağrı olabilir ya da ciddiye bile doktora ne kadar çabuk gidersem, o kadar erken tedavi olabilir.

İşlevsel tepki oluşturmaya örnek olarak, danışanlardan üç gönüllü seçilmiştir ve aşağıda yer alan sorular kullanılarak, danışanların korkularıyla ilgili işlevsel olmayan otomatik düşünceleri sorgulanmıştır.

1.Otomatik düşüncemin doğru olduğuna ilişkin kanıtım var mı?

Doğru olmayabileceğine ilişkin kanıtım var mı?

2. Bunun farklı bir açıklaması olabilir mi?

3.Olabilecek en kötü şey ne?

Olabilecek en iyi şey nedir?

En gerçekçi sonuç ne olabilir?

4.Bu otomatik düşünceye inanmam beni nasıl etkiliyor?

Bu düşüncemi değiştirmemin etkisi ne olabilir?

5.Bu konuda neler yapmalıyım?

6.Eğer yakın bir arkadaşım aynı otomatik düşünceye sahip olsaydı ona ne derdim?

Danışanlara işlevsel olmayan düşünceler kayıt formu dağıtılarak, nasıl kullanılacağı aşağıdaki biçimde anlatılmıştır.

Yönerge: Duygu durumunuz değişmeye başladığını hissettiğinizde, kendinize, ” Şu anda aklımdan neler geçiyor?” diye sorun ve mümkün olan en kısa zamanda aklınızdan geçenleri aşağıdaki formda “Otomatik düşünceler” kolonunun altına yazın. Daha sonra benzer biçimde, siz de işlevsel tepkiler oluşturmaya deneyin.

Grup üyelerinin, kendi korkularını dikkate alarak, işlevsel olmayan düşünceler kayıt formunun, doldurulmasına ve işlevsel olmayan otomatik düşüncelerin daha işlevsel tepki oluşturacak düşüncelerle değiştirilmesine yardımcı olunmuştur.

- Bu alıştırmanın ardından ev ödevi olarak danışanlardan kendi korkularını düşünerek, kayıt formunu kullanmaları önerilmiştir.

- Oturuma ilişkin, düşünce ve paylaşımlara olanak verildikten sonra, oturumun özeti yapılarak, oturum sonlandırılmıştır.

Değerlendirme : Grup oturumunun, amacına ulaştığı, görülmüştür. Grup üyelerinin, korkularına yönelik, işlevsel tepkiler geliştirdikleri ve üyelerin, etkinliğe katılan üç arkadaşlarını cesaretlendirdikleri gözlemlenmiştir.

İşlevsel Olmayan Düşünceler Kayıt formu

Tarih /Zaman	Olay/ Durum	Otomatik Düşünce(ler)	Duygu (lar)	İşlevsel Tepki	Sonuç
	<p>Yaşadığınız korku duygusuna yol açan olay, anı, düşünce neydi?</p> <p>Yaşadığınız herhangi bir fiziksel duyum var mıydı?</p>	<p>Aklınızdan ne tür düşünceler ya da imajlar geçti?</p> <p>O sırada her birine ne kadar inandınız?</p>	<p>O anda ne tür duygular yaşadınız? (korku)</p> <p>Bu duygu ne kadar güçlüydü? (0 ile 100 arasında)</p>	<p>O sırada ne tür düşünce çarpıtmaları yapmış olabilirsiniz?</p> <p>Yukarıdaki soruları kullanarak otomatik düşünce(ler)inize karşı olabilecek bir işlevsel tepki oluşturun Her tepkiye ne kadar inandığınızı belirtin</p>	<p>Her otomatik düşünceye şimdi ne kadar inanıyorsunuz ?</p> <p>Şu an ne tür duygular içindediniz? Her birinin 0 ile 100 arasındaki yoğunluğu ne?</p> <p>Şimdi ne yapacaksınız ya da ne yaptınız?</p>

VII.OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, kendi korkularına yönelik, işlevsel olmayan düşüncelerini fark etmelerine ve işlevsel düşüncelerle, değiştirmelerine yardımcı olmak.

Hedef Davranışlar:

- Psikolojik durum değerlendirilmesi.
- Ev ödevinin gözden geçirilmesi.
- Korkulara yönelik, işlevsel olmayan düşüncelerin fark edilmesi ve değiştirilmesi.
- İşlevsel tepki oluşturmada kullanılan çeşitli teknikler ve uygulama yollarının kavranması.
- Korkularla ilişkili, olumsuz düşünceleri test etmeye yönelik olarak “ikili model stratejisinin” ve “başa çıkma kartlarının” kullanılması.

Araç:

Küçük yazı tahtası

Başa çıkma kartları

İkili model stratejisi kartı

Süreç:

- Danışanların duygu durumları sorularak, oturuma başlanmıştır. Bir önceki oturuma dair özetlemenin, gönüllü bir üye tarafından yapılmasına ve grup üyelerinin, bir önceki oturuma ilişkin, duygu ve düşüncelerini paylaşımlarına olanak verilmiştir.

- Oturumun gündemi, grup üyeleriyle, paylaşılmıştır. Danışanlar, bir önceki oturumda verilen ev ödevini paylaşımlarına teşvik edilmiştir.

- Bir önceki oturumda evde doldurulması ve kullanılması amacıyla dağıtılan, işlevsel olmayan düşünceler kayıt formunun, gruba sunulması için, grup üyelerinden rast gele seçim yapılmış ve grup liderinin

öncülüğünde, işlevsel tepkileri nasıl oluşturabileceğimize ilişkin tartışma başlatılmıştır.

- Grup üyelerinin korkulara yönelik, işlevsel olmayan düşüncelerin geçerliliği, Sokratik sorgulama, aşağı doğru inen ok tekniği gibi bilişsel tekniklerle, sorgulanmıştır.

- Grup lideri, daha sonra İşlevsel tepki oluşturmaya yönelik olarak, aşağıdaki açıklamayı yaparak, örnek vermiştir.

“Korktuğumuzda, kendi kendimize söylediğimiz kelimeler/cümleler ve düşünceler rahatlamamıza yardımcı olabilir”. Grup lideri, bu açıklamadan yola çıkarak, gruba örnek vermiştir. Grup lideri, gruba şu soruları sormuştur : “ Gece evde uyurken bir ses duyuyorsunuz ve bunun belki bir hırsız olduğunu düşünüyorsunuz ! Ne hissedersiniz? Bedeninizde neler olur ?. Aynı sesi “evdeki biri kalktı”, diye düşünürseniz, ne hissedersiniz ? Bedeninizde neler olur ? ” Sorularının cevabı, grup üyelerinden alınmıştır.

- Grup lideri, danışanlara “Korktuğunuzda belleğinizden neler geçer ? Bunların bir listesini yapalım. Kim başlamak ister ? “ diyerek grup üyelerini paylaşımına teşvik etmiştir.

Örneğin:

Ben bunu yapamam

Kontrolümü yitiririm

Bundan nefret ederim

İşe yaramam

Bu, şimdiye kadarkilerden daha kötü

Panik olacağım

Tümü tekrar üzerime geliyor

Başa çıkamayacağım

Korkum hiç geçmeyecek

Grup lideri, “Peki şimdi kendimize ne söylersek kendimizi daha iyi hissederiz? Bunların bir listesini yapalım. Kim başlamak ister ? ” sorusunu sorarak paylaşımına teşvik etmeye devam etmiştir.

Örneğin:
 Bunu yapabilirim
 Başa çıkabileceğimi düşünüyorum
 Bu durum beni gerçekten korkutamaz
 Cesur olduğumu biliyorum
 Beni yenmesine izin vermeyeceğim
 Anılar beni incitemez
 Çok yakında hepsi geçecek

Anneniz/babanız aynı durumda olsaydı neler söylerdi ?
 En iyi arkadaşınız size yardımcı olmak için ne derdi ?
 Hayali yardımcınız ne derdi ?

Grup lideri, grup üyelerinin verdiği yanıtların ardından, aşağıdaki açıklamayı yapmıştır;

“Korku verici bir durumla karşılaştığımızda, okumak için veya sadece yanımızda olduğunu bilmek için, kendimizi daha iyi hissettiğimiz kelimeleri/cümleleri bir kağıda yazabiliriz. Kendi kendimize olumlu konuşma çalışmasını deneyebilir ya da başa çıkma kartlarından yararlanabiliriz.

Otomatik Düşünce	Uyumlu Tepki / Alternatif Düşünce
“Yine korkacağım, elimde değil !”	Kendimi tekrar korkacak ve bu korkumu kontrol edemeyecekmiş gibi hissedebilirim ama bu korkularım üzerindeki kontrolümün tamamen ortadan kalkacağı anlamına gelmez. Korkumla başa çıkmak için, bu durumla ilgili olası diğer açıklamaları gözden geçirebilir, başka insanların bu durumda ne düşünebileceklerini tahmin etmeye çalışabilirim

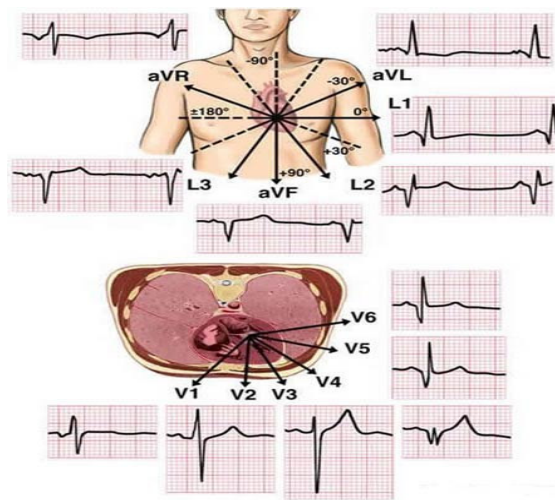
- Grup üyelerinden, kendi korkularına yönelik en çok işe yarayacağını düşündüğü, işlevsel tepkilerin yer aldığı, bir başa çıkma kartı hazırlamaları istenmiştir.

- Daha sonra grup lideri, korku durumunda çıkabilecek fiziksel, işaret ve yakınmalara yönelik olumsuz düşünceleri test etmeye yönelik olarak, "ikili model stratejisini" grup üyeleriyle paylaşmıştır. Böylece grup üyelerinin, korkularına ilişkin düşüncelerin, gerçekçi bir şekilde yeniden değerlendirilmesine, yardımcı olunmuştur. Aşağıda yer alan örnek, grup üyelerinin, başka korkuları üzerinde de uygulanmaya çalışılmıştır.

- Oturuma ilişkin düşünce ve paylaşımlara olanak verildikten sonra, oturumun özeti yapılarak, oturum sonlandırılmıştır.

İKİLİ MODEL STRATEJİSİ

BENİM PROBLEMİME AİT KANITLAR	
Ciddi bir kalp problemim olduğunda;	Ciddi bir kalp problemim olduğunu düşündüğümde;
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tekrarlayıcı kalp yakınmaları ✓ Kalp atımında bozulma ✓ Nefes alamama ✓ Tansiyon yükselmesi 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Yakınmalarına odaklandığımda, onlar artıyor ✓ Çok korktuğumda kalp hızım değişiyor ✓ Güvenli hissettiğimde belirtiler azalıyor ✓ Koşarak kalbimi zorladım ve hiçbir şey olmadı ✓ Kalbimi ve nabzımı kontrol etmeyi bıraktığımda daha iyi hissediyorum ✓ Tansiyonum hala normal aralıkta. Çok korktuğumda o yükseliyor fakat bu zararsız
Çerçeveleme	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kalp yakınmalarının çeşitli sebepleri olabilir; kas gerginliği, bedenimizi veya kalbimizi dinlemek gibi 2. Kalp atımı zaman içerisinde andan ana değişiklik gösterir. 3. Fiziksel egzersize bağlı olarak nefessizlik normaldir 4. Çok korktuğumda tansiyon yükselir fakat süregelen tansiyon yüksekliği, bir problemdir 	



Değerlendirme: Grup oturumu, üyelerin aktif katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Oturum süresince uygulanan etkinlerde, grup üyelerinin, korkularına ilişkin düşüncelerini, gerçekçi bir şekilde yeniden değerlendirmeye çalıştıkları, gözlemlenmiştir. Başa çıkma kartlarından, yararlandıkları gözlemlenmiştir.

VIII.OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin korkularına ilişkin yanlı değerlendirmelerini fark etmelerini sağlamak. Korkularla başa çıkabilme yollarını, kavramalarına yardımcı olmak.

Hedef Davranışlar:

- Psikolojik durum değerlendirilmesi.
- Korkularımıza ilişkin, İşlevsel tepki oluşturmada kullanılan diğer teknikler ve uygulama yollarının kavranması.
- Korkumuzla ilişkili, olumlu olasılıkların/ durumların fark edilmesi , korkulara ilişkin yanlı değerlendirmelerin değiştirilmesi.
- Korkularla başa çıkabilmeye yönelik, "Olasılık yönetimi" tekniklerinin yapılması (pasta grafik, ters piramit).

Araç:

Küçük yazı tahtası

Ters piramit formu

Pasta grafik

Süreç:

- Danışanların duygu durumları sorularak oturuma başlanmıştır. Bir önceki oturuma dair özetlemenin gönüllü bir üye tarafından yapılmasına ve grup üyelerinin, bir önceki oturuma ilişkin, duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına olanak verilmiştir.

- Oturumun gündemi grup üyeleriyle paylaşılmıştır.

Danışanlar bir önceki oturumda verilen ev ödevlerini paylaşmaları için teşvik edilmiştir.

Grup üyelerinin, korkularına ilişkin yanlı değerlendirmeleri görebilmeleri ve korkularıyla ilişkili olabilecek, diğer olumlu olasılıkları görmelerine yardımcı olması için, pasta tekniğini anlatılarak kullanılması sağlanmıştır.

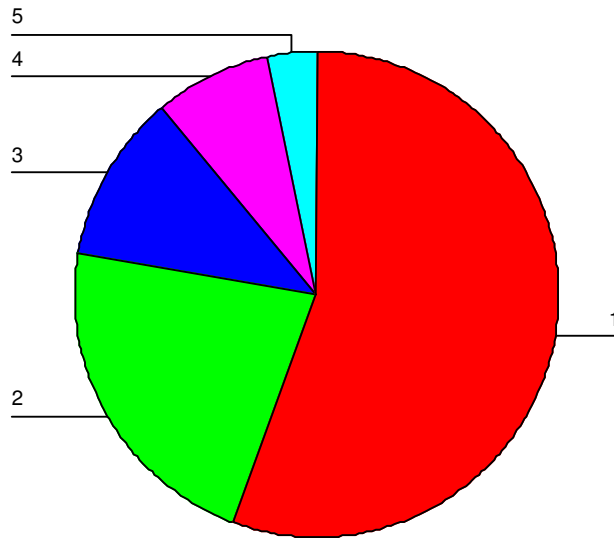
- “Çok korktuğumuzda, korkumuzla ilişkili olabilecek olumlu olasılıkları göz ardı edebilir, geçersiz sayabilir ve korkumuzu arttıracak olumsuzlukları, daha çok ön plana çıkarabiliriz, bu da gerçekçi bir değerlendirmeden bizi uzaklaştıracağı için, daha yoğun korku yaşayabiliriz” açıklaması grup lideri tarafından yapıldıktan sonra, “korkumuzla ilişkili olumlu olasılıkları/ durumları görmek, korkumuza ilişkin, yanlış değerlendirmemizin, değişmesine yardımcı olur”. Grupla bir örnek yapılır.

- Grup üyelerinin, korkularına ilişkin, daha işlevsel ve gerçekçi, değerlendirme yapabilmeleri için, daha önce hazırlanmış olan, pasta şeklindeki kartlar, grup üyelerine dağıtılır. Daha sonra, gönüllü bir grup üyesinden, korkusunu, grupla paylaşması istenir ve bu korkusunun ne kadar gerçekçi olduğu ile ilgili bir tahminde bulunması istenir.

Örnek; “Öğretmen tarafından çağrılmaktan korkmak”



Öğretmen tarafından çağrıldığında



1. Görev ve sorumluluk vermek için çağırılmış olabilir
2. Bir bilgiyi iletmek için çağırılmış olabilir
3. Bir ricada bulunmak için çağırılmış olabilir
4. Uyarmak için çağırılmış olabilir
5. Cezalandırmak için çağırılmış olabilir

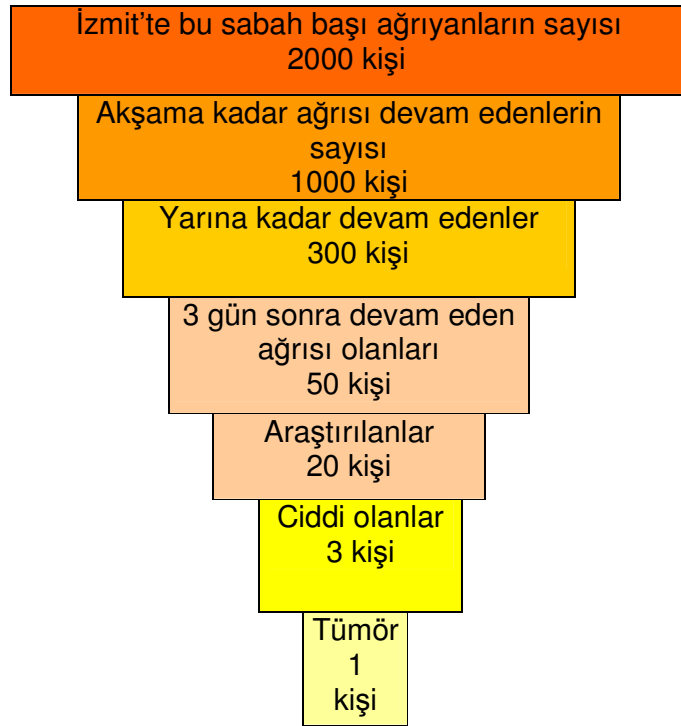
- Daha sonra, bu korkuyla ilgili gerçekçi/gerçekçi olmayan durumların listesi yapılmış ve bu sıralamada, gerçekçi olan durumdan başlanarak, gerçekleşmesi da az olan olası durumlara kadar, sırasıyla, tahta üzerinde bir pasta figürü, bölümlere ayrılmıştır. Pastanın, son kalan bölümlerinin, (gerçekçi olmayan durumları içeren bölümler) ne kadar az olduğu gösterilerek, daha önceki korku düzeyi ile karşılaştırması yapılmıştır.

Diğer grup üyelerinden, ellerindeki pasta şeklindeki kartlarla, kendi korkularıyla ilgili uygulamayı, yapmaları istenmiştir.

- Oturumun kalan kısmında, düşünce hatalarını azaltmada kullanılan, pasta tekniğiyle yakından ilişki olan, ters piramit tekniği, grup içerisinde, örneklerle uygulanmıştır. Böylece, düşünce hataları fark edilip, düzeltilme yoluna gidilmiştir.

Örn : “ Bu sabah başım ağrıyor, beynimde tümör olmasından korkuyorum”.

Baş ağrısı olduğunda beyin tümörü olduğunu düşünmek !



- Grup lideri yukarıdaki örneği ve benzerlerini verdikten sonra grup üyelerinin, düşünce ve duygularını paylaşmalarına olanak sağlamıştır.
- Gönüllü bir üyenin oturumu özetlemesinin ardından, oturum sonlandırılmıştır.

Değerlendirme : Grup oturumu süresince, grup üyelerinin, etkinliklere aktif katıldıkları, süreçten yararlandıkları, gözlemlenmiştir. Bir önceki oturumda verilen ev ödevlerine yönelik paylaşımlardan, üyelerin yararlandığı görülmüştür. Oturum amacına uygun bir biçimde gerçekleşmiştir.

IX. OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, kendi korkularıyla başa çıkabilme becerilerini geliştirmelerine, yardımcı olmak.

Hedef Davranışlar:

- Psikolojik durum değerlendirilmesi.
- Ev ödevinin gözden geçirilmesi.
- Korkulara ilişkin, işlevsel tepki oluşturmada kullanılan diğer tekniklerin ve uygulama yollarının kavranması. (modelleme, “yerde olsam” etkinliği)
- Korkularla başa çıkabilme becerilerini geliştirmeye yönelik, “yerde olsam” etkinliğinin uygulanması.

Araç:

Küçük bir top

Süreç:

- Danışanların duygu durumları sorularak oturuma başlanmıştır. Bir önceki oturuma dair özetlemenin gönüllü bir üye tarafından yapılmasına ve grup üyelerinin, bir önceki oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini, paylaşmalarına olanak verilmiştir.

- Oturumun gündemi grup üyeleriyle paylaşılmıştır.

Danışanlar, bir önceki oturumda verilen ev ödevlerini paylaşmaya teşvik edilmiştir

- Daha sonra “yerde olsam” etkinliği uygulanmıştır.

Etkinlikte, grup üyeleri içerisinde gönüllü bir üye seçilmiş, ona “en yoğun yaşadığı korku” sorularak, 0 ile 100 arasında bir korku skoru vermesi istenmiştir. Ardından, grup üyelerine, sırasıyla bu korku için skor vermeleri istenmiştir. Belirlenen korku durumuna ilişkin, en düşük ve en yüksek korku skorunu veren, iki grup üyesi alınarak, en düşük skora sahip olan üyenin, en yüksek skora sahip olan üyeye yönelik, bu korkunun ne kadar gerçekçi olduğu ile ilgili görüşleri ve önerileri, grup liderinin eşliğinde alınmıştır.

% 0

% 100

- Benzer şekilde, grupta başka korkular için de, en düşük ve en yüksek skora sahip olan üyeler alınmış ve korkularının, ne kadar gerçekçi olduğunu sorgulamaları için, grup liderinin öncülüğünde paylaşımına teşvik edilmişlerdir.

Grup sürecinde, liderde bulunan küçük bir top, grup üyelerine atılarak, topu yakalayan üyenin, geçmişte korkularıyla baş etmede gösterdiği cesur bir durumu, grup üyeleriyle paylaşması ve öneride bulunması, istenmiştir. Ardından, deneyimlere açık olmanın, cesaretin, özgüvenin, başa çıkma becerilerinin, yaşamımız üzerindeki etkisi, grup lideri öncülüğünde tartışılmıştır.

- Gönüllü bir üyenin, oturumu özetlemesinin ardından, oturum sonlandırılmıştır.

Değerlendirme: Bu oturumda, üyelerin birbirlerine, kendi başa çıkma becerileriyle ilgili önerilerini sunarak, farklı bakış açıları görmelerini sağlamalarının, oldukça yararlı olduğu görülmüştür. Grup sürecinde, üyelerin birbirlerine, samimi duygularla cesaret verdiği görülmüştür. “Yerinde olsam” adlı etkinliğin, grup üyelerinin korkularını, gerçekçi bir şekilde değerlendirmelerine olanak sağladığı gözlemlenmiştir. Grup oturumu amacına ulaşmıştır.

X.OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, grup sürecinde edindikleri bilgi ve becerilerini, günlük yaşamda nasıl kullanacaklarına yardımcı olmak ve üyelerin, gruptan olumlu duygularla ayrılmalarını sağlamak.

Hedef Davranışlar:

- Psikolojik durum değerlendirilmesi.
- Grup süreciyle ilgili duygu ve düşüncelerin paylaşılması ve grup sürecinin değerlendirilmesi.
- Grup sonrasında neler yapılabileceği konusunda kazanımların paylaşılması.
- Grup sürecinin, duygu bombardımanı etkinliği ile sonlandırılması.

Süreç:

- Danışanların duygu durumları sorularak, oturuma başlanmıştır. Bir önceki oturuma dair özetlemenin, gönüllü bir üye tarafından yapılmasına ve grup üyelerinin bir önceki oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini, paylaşımlarına olanak verilmiştir.

- Oturumun gündemi grup üyeleriyle paylaşılmıştır. Danışanlar, bir önceki oturumda verilen ev ödevini paylaşımları için teşvik edilmiştir. Daha sonra, grup lideri, bu oturumun gündeminin “grubu sonlandırma” olduğunu belirtmiştir. Grup üyelerinden, grup sürecinin en başından, grubun sonlandırılmasına dek, yaşadıkları duygular ve düşünceleri paylaşımlarına, olanak verilmiştir.

- Danışanların, grup süreciyle ilgili kazanımları, grup üyeleriyle paylaşımları sağlanarak, grup sürecinden neler öğrendiklerini değerlendirmeleri istenmiştir. Grup sonrasında, neler yapılabileceği konusunda, kazanımların paylaşılabilmesi sağlanmıştır. Grup üyelerinin, grup liderine ve grup üyelerine, geri bildirim verilmesine çalışılmıştır.

- Grup sürecini, olumlu duygularla sonlandırmak amacıyla,

“sevgi bombardımanı” etkinliği yapılmıştır. Her üye, sırayla yüzünü tahtaya dönmüş ve diğer grup üyeleri, bu üyeye ilişkin olumlu duygularını ifade etmişlerdir. Etkinliğe, her üyenin katılımı sağlandıktan sonra, teşekkür edilerek etkinlik tamamlanmıştır. Olumlu duygular ve iyi dileklerle oturum sonlandırılmıştır.

Değerlendirme: Grup oturumu sürecinde, üyelerin edindikleri kazanımlarını paylaştıkları, süreçten yararlandıkları görölmüşdür. Üyeler, grup oturumunun bitmesine yönelik, üzüntülerini dile getirmişlerdir. Grup üyeleri, grubu oturumlarını, hazırladıkları sürpriz ile (pasta yemek ve resim çekmek) sonlandırmak istemişlerdir. Bunun üzerine, üyelerin isteği yerine getirilmiştir. Üyelerden birinin, gruba yönelik düşünce ve duygularını yazdığı, onu gören diğer üyelerin de, gruba yönelik düşünce ve duygularını yazdıkları görölmüşdür. Üyeler ve grup lideri birbirlerine teşekkür etmişlerdir.

Ek- 2 Kontrol Grubundaki Deneklere Yönelik Plasebo Etkinlik Uygulaması ve İçeriği

Bu çalışmada, kontrol grubunu oluşturan deneklerle, her biri yaklaşık 80-100 dk. süreli, üç oturumdan oluşan korku ile ilişkisi olmayan plasebo etkinlik uygulanmıştır. Grup oturumları, araştırmacının liderliğinde deney grubuyla benzer biçimde okul etkinlik salonunda yapılmıştır. Araştırmacı tarafından kontrol grubuyla yürütülen grup oturumlarının içeriği aşağıda sunulmuştur.

I.OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, meslek seçiminin yaşamımızdaki önemini kavramalarına yardımcı olmak.

Hedef Davranışlar:

- Tanışma.
- Genel bilgilendirme.
- Meslek seçiminin yaşamımızdaki önemini kavranması.
- “Mesleğimizin yaşamımız üzerindeki etkisi” konulu kısa metrajlı film senaryosu etkinliğinin uygulanması.

Süreç :

Grup lideri, gruba, kendini tanıtmış daha sonra grup üyeleri, ikişerli olarak eşleştirilmiştir. Her bir üyenin, eş olduğu diğer üyeye, kendini tanıtmayı söyleyerek, bunun için 5 dk. zaman verilmiştir. Zaman bitiminde, her bir üye tanımaya çalıştığı diğer üyeyi, gruba tanıtmış ve böylece grup üyelerinin birbirleriyle tanışmaları sağlanmıştır.

- Grup çalışması ve oturumlarla ilgili genel bilgilendirme yapılarak, bu oturumun hedeflerinden bahsedilmiştir.
- Gruba katılım konusunda üyeler cesaretlendirilmeye çalışılmış, duygularımızı ifade etmenin ve paylaşmanın önemi üzerinde durulmuştur.
- Grup üyelerine “ sizce meslek seçimi neden önemlidir ? sorusu

Sorularak üyelerle tartışma başlatılır. Tartışma sonrasında, üyelerce ortaya atılan görüşler özetlenmiştir. Grup lideri tarafından “meslek seçiminin önemi, büyük ölçüde insanın mesleğini seçerken bir anlamda gelecekteki hayat biçimini de belirlemesinden kaynaklanmaktadır” açıklaması yapılarak etkinlik başlatılmıştır. Grup üyeleri 5'er kişilik üç gruba ayrılmıştır.

- Öğrencilere “seçeceğiniz mesleğin hayatınızı nasıl etkileyeceği konulu kısa metrajlı bir film yarışmasına katılacağınızı hayal edin, jüri üyeleri sizlerden yarışmanın konusuna uygun bir senaryo yazmanızı istemektedir.” şeklinde açıklama yapılmış ve öğrencilere senaryoyu yazarken birbirleriyle fikir alışverişinde bulunabilecekleri söylenmiştir.

- Senaryolar tamamlandıktan sonra öğrencilerin senaryolarını grupla paylaşmaları istenir. Üç grup isteğe göre sırayla yazdıkları senaryoları okumuşlardır daha sonra, grup üyeleriyle birlikte senaryolar üzerinde tartışmalar ve değerlendirmeler yapılmıştır. Tartışmalar ve değerlendirmeler yapılırken mesleklerin önemli önemsiz şeklinde etiketlenmemesine, her mesleğin toplum için bir işlevi ve önemi olduğuna dikkat çekilmiş ve mesleklerin bireylerin hayatında neler değiştirebileceği (Bu değişikliklerin olumlu mu olumsuz yönde mi olduğu) üzerinde durulmaya çalışılmıştır.

Etkinlik sonrasında grup üyelerine alanlarıyla ilgi seçebilecekleri meslek alternatifleri hakkında düşünceleri istenmiştir. Grup sürecine ilişkin paylaşımların ardından, grup süreci sonlandırılmıştır.

Değerlendirme : Grup üyeleri etkinlik sürecine aktif katılmışlardır. Etkinlik sürecinde öğrencilerin, diğer üyelerin ortaya koydukları senaryolardan çıkan farklı bakış açılarından etkilendikleri görülmüştür. Etkinlik sonrasındaki paylaşımlarda, ÖSS'ye hazırlanan bazı öğrencilerin, bölümlerine ilişkin meslek alternatiflerinin yetersiz olması (teknik lise alan sınırlaması) nedeniyle üzüntülerini dile getirmişlerdir. Bunun üzerine grup lideri II. oturumda, alanlara yönelik mesleki alternatifleri grup üyeleriyle birlikte değerlendireceklerini belirtmiştir. Grup süreci amacına yönelik olarak yapılmıştır.

II.OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, meslek seçiminde kendini tanımanın önemi konusunda farkındalık sağlamak. Üyelerin, yükseköğrenime yönelik mesleki ve akademik programlar hakkında bilgi edinmelerine yardımcı olmak

Hedef Davranışlar:

- Grup üyelerinin, meslek seçiminde kendini gerçekçi değerlendirmenin önemini fark edilmesi
- Grup üyelerinin, yükseköğrenime yönelik mesleki ve akademik programlarla ilgili seçeneklere ilişkin bilgi edinmesi.
- ÖSS'nin içeriğinin kavranması.

Süreç:

- Bir önceki oturuma dair özetlemenin, gönüllü bir üye tarafından yapılmasına ve grup üyelerinin bir önceki oturuma dair duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına olanak verilmiştir.

- Oturumun gündemi grup üleriyle paylaşılmıştır.
- Grup üyelerine, yükseköğrenime yönelik mesleki ve akademik

programlar hakkında bilgi edinmelerinin, yükseköğrenime yönelik sağlıklı bir tercih yapmada, kendilerini gerçekçi değerlendirmelerinde, önemli olduğu vurgulanarak etkinlik başlatılır . Aşağıdaki örnek durum verilmiştir:

Durum :

“Ali hayatında çizim yapmamıştır. 2 yıldır üniversiteyi kazanamamaktadır. Babasını ikna eder ve özel bir üniversitenin iç mimarlık bölümüne girer. 2 yıl hazırlık okur, güç bela kurslarla yaz okullarıyla geçer. Bölüme başlar, ne çizim yeteneği ne bu konuda bir altyapısı vardır, ne de bölüm ilgisini çekmektedir. Sadece bir yere girmiş olmak için yazmıştır. İki yıl boyunca bütün ödevlerini başkalarına yaptırır tüm derslerden kalır ve okuldan atılır.”

Örnekteki öğrencinin neleri göz ardı ettiği, grup üleriyle tartışılarak, meslek seçiminde bireysel özelliklerin önemi üzerinde

durulmuştur. Aşağıda yer alan sorular çerçevesinde öğrencilerin düşüncelerine olanak sağlanmıştır.

- Bu mesleği seviyor muyum, yaparken mutlu olur muyum, yararlı olur muyum? (öğrenciler Anadolu meslek lisesinde oldukları için seçecekleri meslekler belirli)
- İlgilerime uyuyor mu?
- Yeteneklerim seçeceğim mesleğe uygun mu?
- Kişisel alışkanlıklarıma uyuyor mu?
- Kişilik özelliklerim, bu mesleğe uygun mu?
- Fiziksel özelliklerim, seçeceğim mesleğe uygun mu?
- Akademik başarıma uyuyor mu?
- Puan türüme uyuyor mu?
- Olası puanıma / yüzdeleri dilime uyuyor mu?
- Değerlerime, seçeceğim mesleğe uygun mu?
- Mesleğin gerektirdiği özellikler, bana uygun mu?
- Mesleğin gerektirdiği zorunluluklara sahip miyim? (Örn. dil)

Grup üyelerinin paylaşımlarının ardından, kendimizi tanımamızın, meslek seçiminde önemli olduğu, bunun yanında meslekleri tanımanın da meslek seçiminde önemli olduğu üzerinde durularak, meslekleri nasıl tanıyacağımıza ilişkin aşağıdaki bilgiler verilmiştir.

- Grup üyelerine, yüksek öğrenime yönelik mesleki ve akademik programlarla ilgili program seçeneklerine ilişkin bilgiyi nereden alabileceği sorulmuştur. Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra yükseköğrenime yönelik mesleki ve akademik programlarına ilişkin bilgileri;

- ÖSYM'nin Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sistemi Kılavuzundan

- ÖSYM'nin Meslekleri Tanıtım Kılavuzundan,

- MEB'in tanıtım ve Yönlendirme Dersi ile ilgili hazırlanmış materyallerinden,

- Üniversitelerin mesleki ve akademik programları ile ilgili elektronik sayfalarından,

- 2007 yılına ait ÖSYM'nin Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sistemi

Kılavuzundan edinebilecekleri, belirtilmiştir.

Grup üyelerine, en son Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sistemi Kılavuzu'nun alanlar ve alanlardaki lisans programlarını belirten 3-A tablosu, mesleki ve teknik okullardaki okul türüne göre lisans programlarını belirten 3-B ya da Mesleki ve teknik okullardan sınavsız geçişle yerleşebilecekleri ön lisans programlarını belirten 3-C tablosu, özel yetenek sınavı sonucuna göre öğrenci alan programları belirten tablolar ve ÖSS'nin içeriği (Soru dağılımları, Ortaöğretim başarı puanının önemi, alanlara ilişkin katsayılar, puan türleri, yüzdeler, dilimleri, özel koşullar vb) konularında Power-point sunumu ile anlatılarak, tartışılmış, ilgili tablolar fotokopi ile çoğaltılarak dağıtılmıştır (Bkz., Ek- 4).

Yükseköğrenime yönelik programlarla ilgili bilgi edinme sürecinin, sadece bu etkinlik ile bitmeyeceği, bu sürecin devam edeceği vurgulanmıştır. Daha sonra, grup üyeleri alanları doğrultusunda gruplara ayrılarak, bir sonraki oturuma kadar, alanlarıyla ilgili mesleğe sahip bir bireyle tanışarak, meslek sahibinden mesleğin çalışma koşulları, özellikleri vb. bilgiler hakkında röportaj yapmaları istenmiştir.

- Grup sürecinin sonunda grup üyelerinin oturuma ilişkin görüşleri ve değerlendirmeleri alınmıştır.

Değerlendirme : Grup üyelerinin, alanlarına ilişkin bilgilerinin yetersiz olduğu, sunum sürecince sık sık sorular sorulduğu görülmüştür. Grup oturumu amacına uygun biçimde gerçekleşmiştir.

III.OTURUM

Hedef: Grup üyelerinin, geleceğe yönelik hedef oluşturmalarına yardımcı olmak, gruptan olumlu duygularla ayrılmalarını sağlamak.

Hedef Davranışlar:

- Grup üyelerinin, seçmeyi düşündükleri meslekler ile bireysel özelliklerinin uyumu konusunda farkındalık sağlanması.
- “Yönlendirilmiş hayal etkinliğinin uygulanması”.
- Grup süreciyle ilgili duygu ve düşüncelerin paylaşılması ve grup sürecinin değerlendirilmesi.
- Grup sürecinin sonlandırılması.

Süreç:

• Bir önceki oturuma dair özetlemenin, gönüllü bir üye tarafından yapılmasına ve grup üyelerinin bir önceki oturuma dair duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına olanak verilmiştir.

• Oturumun gündemi grup üyeleriyle paylaşılmıştır. Daha sonra, bir önceki oturumda verilen ödevin grupta paylaşılmasına olanak verilir. Gruplar (daha önceki oturumda üç grup oluşturulmuştu), edindikleri bilgi ve belgeleri diğer üyelerle paylaşmışlardır. Gruplardan bir tanesi staj yapmayı düşündükleri fabrikayı ziyaret ettiklerini belirterek, fabrika yetkilileri ve görevlilerle yaptıkları röportaj sonuçlarını ve resimleri diğer grup üyeleriyle paylaşmışlardır. Diğer bir grup, Kocaeli üniversitesini ziyaret ederek, sınavsız geçişten yararlanmak istedikleri programlarda görevli uzmanlarla, görüşüklerini belirterek röportaj sonuçlarını ve resimleri diğer grup üyeleriyle paylaşmışlardır. Diğer grup ise, serbest meslek icra eden bireylerle görüşüklerini belirterek, edindikleri bilgi ve belgeleri diğer grup üyeleriyle paylaşmışlardır.

• Etkinlik sonrasında, kazanımların paylaşımının ardından grup Üyeleri, bireysel özelliklerine uygun buldukları meslekleri ve çalışma koşullarını değerlendirmişler ve grup sürecinde birbirleriyle paylaşmışlardır.

Paylaşımların ardından Grup liderince, üyelerin rahat bir pozisyona geçmeleri ve gözlerini kapamaları istenmiş ve şu yönlendirmeler yapılmıştır.

Evinizdesiniz : Bundan 10-15 yıl sonrasını düşünün. Yataktan kalktınız ve işe gitmek üzere hazırlanıyorsunuz. Saat kaç ? Eviniz nasıl, nerede oturuyorsunuz ? Şehirde, kasabada, apartman dairesi, villa? Hangi şehir ? Evde kimler var ?

İşe gidiş: İşe gitmek üzere evinizden ayrıldınız. İşe nasıl gidiyorsunuz? İş yeriniz nerde ?

İş yeri: İş yerinde rolünüz nedir? Etrafınızda kimler var ? Odanız var mı? Göreviniz ne ? Kimlerle çalışıyorsunuz? Yönetici misiniz?

Öğle vakti: Yemeğinizi nerede kimlerle yiyeceksiniz ? Yemekten sonra işyerine dönecek misiniz?

Akşam oldu evinizdesiniz: Eve döndünüz. Yemekten sonra neler yapıyorsunuz? Hafta sonunu nasıl geçireceksiniz? Komşularınız kimler?

Son: Hayal geziniz bitti, gözlerinizi açabilirsiniz denerek, paylaşımına olanak sağlanmıştır. Grup üyelerinden istekli olanlar, hayallerini diğer grup üyeleriyle paylaşmışlardır.

Grup oturumlarına ilişkin değerlendirmeler, duygu ve düşünceler paylaşıldıktan sonra grup oturumu olumlu duygularla sonlandırılmıştır.

Değerlendirme : Grup oturumu amacına uygun biçimde gerçekleştirilmiştir. Grup üyeleri seçmeyi düşündükleri mesleklere yönelik yaptıkları araştırma sonuçlarından ve edindikleri bilgilerden yararlandıklarını ifade etmişlerdir. Grup üyeleri ve grup lideri birbirlerine teşekkür etmişlerdir.

Ek-3 Çocuk ve Ergenlerde Kullanılan Korku Tarama Ölçekleri

Çalışma ve ülkesi	Yaş	Korku Ölçeği
Croake (1967): Amerika	3. 6. .9. sınıf	69 maddeli FSS
Russeau (1967): Kanada	11-17 yaş	49 maddeli FSS
Scherer ve Nakamura (1968): Amerika	9-12 yaş	80 maddeli FSS-FC
Spiegler ve Liebert (1970): Amerika	13-85 yaş	67 maddeli FSS
Miller et al. (1971): Amerika	6- 16 ve 7-12 yaş	Gözden geçirilmiş Louisville ölç.
Catlin (1972): Amerika	3. ve 6. sınıflar	71 maddeli FSS
Miller ve ark. (1972):Amerika		81 maddeli Louisville ölç.
Sidana ve Sinha (1973): Hindistan	6-8-10 yaş	50 maddeli korku ölçeği
Simon ve Ward (1974): Birleşik Krallık	12-15 yaş	100 maddeli korku ölçeği
Bamber (1977): Kuzey İrlanda	12- 18 yaş	FSS-III
Ryall ve Dietiker (1979): Amerika	4-12 yaş	48 maddeli CFSS
Klingman ve Weisner (1983): İsrail	6-8.sınıf	99 maddeli IFSSC
Orton (1982): Amerika.	5-6. sınıf	53 maddeli korku ölçeği
Klingman ve Weisner (1983): İsrail	6-8. sınıf	IFSSC
Ollendick (1983):Amerika	7-12 yaş	80 maddeli FSS-R
Staley ve O'Donnell (1984): Amerika	6-16 yaş	104 maddeli Louisville ölç
Bondy, Sheslow, ve Garcia (1985): Amerika	2-4-6-8. sınıflar	FSS-FC
Ollendick ve ark. (1989): Amerika ve Avustralya	7-16 yaş	FSSC-R
Sanavio (1989):İtalya	11-15 yaş	FSS-FC nin italyanca çevirisi
Gullone ve King (1992): Avustralya	7-18	75 maddeli FSSC-II
Burnham ve Gullone (1997): Amerika	7-18 yaş	FSSC-II
Shore ve Rapport (1998)	7-16 yaş	FSSC-HI
Amerika	7-18	
Belçika		

Ek-4 Korku Tarama Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

Faktör 1 Tehlike ve Ölüm Korkusu	Döndürülmüş Faktör Yük Değeri	Madde Toplam Korelasyonu
Madde 17	.67	.40
Madde 71	.64	.43
Madde 15	.64	.45
Madde 32	.62	.42
Madde 45	.61	.41
Madde 50	.58	.49
Madde 12	.58	.54
Madde 6	.57	.37
Madde 57	.57	.32
Madde 24	.55	.49
Madde 53	.53	.50
Madde 25	.51	.42
Madde 75	.50	.33
Madde 58	.48	.52
Madde 39	.47	.48
Madde 40	.45	.39
Madde 1	.45	.49
Madde 76	.44	.41
Madde 21	.43	.38
Madde 68	.39	.41
Madde 35	.37	.29
Madde 8	.35	.36
Madde 61	.34	.31
Açıklanan Varyans=%9.63	Cronbach-Alfa=.90	
Özdeğer=16.05		
Faktör 2 Bilinmeyen Korkusu	Döndürülmüş Faktör Yük Değeri	Madde Toplam Korelasyonu
Madde 43	.75	.49
Madde 74	.74	.43
Madde 42	.67	.39
Madde 82	.61	.43
Madde 9	.56	.44
Madde 2	.52	.45
Madde 13	.50	.51
Madde 47	.42	.44
Madde 46	.42	.55
Madde 73	.39	.46
Madde 29	.38	.51
Madde 70	.37	.40
Madde 72	.33	.46
Madde 66	.31	.43
Açıklanan Varyans=%6.68	Cronbach-Alfa=.86	
Özdeğer=4.93		

Faktör 3 Tıbbi ve Sosyal Müdahale Korkuları	Döndürülmüş Faktör Yük Değeri	Madde Toplam Korelasyonu
Madde 34	.66	.39
Madde 5	.63	.39
Madde 69	.62	.37
Madde 77	.61	.30
Madde 65	.58	.38
Madde 14	.58	.37
Madde 22	.58	.40
Madde 63	.56	.27
Madde 36	.53	.38
Madde 52	.51	.41
Madde 62	.47	.40
Madde 55	.46	.48
Madde 60	.37	.37
Madde 19	.37	.42
Açıklanan Varyans=%6.57	Cronbach-Alfa=.86	
Özdeğer=3.39		
Faktör 4 Sosyal Korkular	Döndürülmüş Faktör Yük Değeri	Madde Toplam Korelasyonu
Madde 41	.66	.39
Madde 81	.64	.32
Madde 84	.63	.34
Madde 10	.62	.34
Madde 27	.60	.31
Madde 7	.57	.44
Madde 20	.53	.37
Madde 11	.53	.40
Madde 23	.47	.42
Madde 31	.39	.33
Açıklanan Varyans=%5.39	Cronbach-Alfa=.82	
Özdeğer=2.39		
Faktör 5 Hayvan Korkusu	Döndürülmüş Faktör Yük Değeri	Madde Toplam Korelasyonu
Madde 30	.75	.46
Madde 28	.74	.48
Madde 54	.62	.46
Madde 48	.59	.51
Madde 4	.45	.48
Madde 37	.45	.49
Madde 26	.42	.54
Madde 16	.35	.47
Madde 59	.31	.35
Açıklanan Varyans=%4.90	Cronbach-Alfa=.82	
Özdeğer=2.32		

Faktör 6 Aile Korkuları	Döndürülmüş Faktör Yük Değeri	Madde Toplam Korelasyonu
Madde 33	.64	.41
Madde 49	.58	.39
Madde 83	.47	.45
Madde 78	.43	.43
Madde 56	.41	.54
Madde 80	.40	.42
Madde 64	.37	.46
Açıklanan Varyans=%3.90	Cronbach-Alfa=.75	
Özdeğer=2.00		
Faktör 7 Yaralanma Korkuları	Döndürülmüş Faktör Yük Değeri	Madde Toplam Korelasyonu
Madde 38	.75	.45
Madde 79	.67	.42
Madde 67	.63	.30
Madde 3	.40	.29
Açıklanan Varyans=%3.45	Cronbach-Alfa=.71	
Özdeğer=1.72		
Toplam Varyans = %40.52		
Barlett Küresellik Testi $\chi^2 = 19303.591$ p=.000		KMO=.91
Tüm Ölçek için Cronbach-Alfa=.95		

Korku Tarama Ölçeğinin Alt Ölçek Güvenirlik Katsayıları

Alt Ölçekler	Cronbach Alfa
I.alt ölçek Tehlike ve Ölüm Korkusu	.90
II.alt ölçek Bilinmeyen Korkusu	.86
III. alt ölçek Tıbbi ve Sosyal Müdahale korkuları	.86
IV.alt ölçek Sosyal Korkular	.82
V.alt ölçek Hayvan korkuları	.82
VI.alt ölçek Aile Korkuları	.75
VII.alt ölçek Yaralanma Korkuları	.71
Toplam Puan	.95

***P<.01**

Ek-5

YÖNERGE: Aşağıda korku durumlarına ilişkin maddeler yer almaktadır. Maddeleri dikkatlice okuyunuz, size uygun olan, korku durumunuzu en iyi ifade ettiğini düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz. Cevaplarınız doğru ya da yanlış değildir. Önemli olan korku durumunuzu en iyi tanımlayan şıkkı işaretlemenizdir. İçtenlikle cevaplayacağınız düşünülmektedir. Yanıtlarınız gizli kalacaktır.

	Hiç Korkmam	Biraz Korkarım	Çok Korkarım
1. Çetelerden	()	()	()
2. Gerilim veya korku filmlerinden	()	()	()
3. Bir yerimin kesilmesinden veya yaralanmaktan	()	()	()
4. Büyük, vahşi hayvanlardan (ayılar, kurtlar vb.)	()	()	()
5. Öğretmenim tarafından çağrılmaktan	()	()	()
6. Öldürülmek veya cinayete kurban gitmekten	()	()	()
7. Hatalar yapmaktan	()	()	()
8. Mikroplardan veya ciddi bir hastalığa yakalanmaktan	()	()	()
9. Korkunç yerlerden (mezarlıklar vb.)	()	()	()
10. Başkaları tarafından eleştirilmekten	()	()	()
11. Okulda hastalanmaktan	()	()	()
12. Silahlardan	()	()	()
13. Gürültülü seslerden(siren, çığlık, hayvan sesleri vb)	()	()	()
14. Sınav olmaktan	()	()	()
15. Kaçırılmaktan	()	()	()
16. Arı sokmasından	()	()	()
17. Bombalı saldırılardan	()	()	()
18. Lunaparktaki eğlence araçlarına binmekten *	()	()	()
19. Kan görmekten	()	()	()
20. Sınavda başarısız olmaktan	()	()	()
21. Suda boğulmaktan	()	()	()
22. Dişçiye gitmekten	()	()	()
23. Okul müdürüne gönderilmekten	()	()	()
24. Elektrik çarpmasından	()	()	()
25. Selden veya kasırgadan	()	()	()
26. Yarasalardan veya kuşlardan	()	()	()

	Hiç Korkmam	Biraz Korkarım	Çok Korkarım
27. Düşük not almaktan	()	()	()
28. Yılanlardan	()	()	()
29. Kâbuslardan	()	()	()
30. Farelerden	()	()	()
31. Başkalarından farklı giyinmek zorunda kalmaktan	()	()	()
32. Yangından / yanmaktan	()	()	()
33. Aile üyelerinden birinin ölmesinden	()	()	()
34. Doktora gitmekten	()	()	()
35. Nefes alamamaktan	()	()	()
36. Doktor veya hemşirenin iğne yapmasından	()	()	()
37. Yabancı veya vahşi görünümlü köpeklerden (pitbul vb)	()	()	()
38. Yüksek yerlerden düşmekten	()	()	()
39. Yabancı bir yerde kaybolmaktan	()	()	()
40. Yabancılardan veya garip görünümlü insanlardan	()	()	()
41. Dalga geçilmekten (ismim, görünüşüm ile ilgili)	()	()	()
42. Karanlıkta uyumaktan	()	()	()
43. Karanlık yerlerden	()	()	()
44. Sevmediğim bir şeyi yemek zorunda kalmaktan*	()	()	()
45. Araba veya kamyon çarpmasından	()	()	()
46. Yalnız olmaktan	()	()	()
47. Kapalı yerlerden(asansörler, küçük odalar, vb.)	()	()	()
48. Kertenkelelerden	()	()	()
49. Babam tarafından cezalandırılmaktan	()	()	()
50. Depremlerden	()	()	()
51. Bakıcıyla evde kalmaktan*	()	()	()
52. Hastaneye gitmekten	()	()	()
53. Evimize hırsız girmesinden	()	()	()
54. Örümceklerden veya hamamböceklerinden	()	()	()
55. Yeni bir şey yapmaktan	()	()	()
56. Annemin babamın beni eleştirmesinden (aptal, vb)	()	()	()
57. AIDS'den	()	()	()
58. Takip edilmekten veya izlenmekten	()	()	()

	Hiç Korkmam	Biraz Korkarım	Çok Korkarım
59. Solucanlardan veya salyangozlardan	()	()	()
60. Büyük bir kalabalıkta olmaktan	()	()	()
61. Kendi ölümünden	()	()	()
62. Birisiyle ilk kez buluşmaktan	()	()	()
63. Okula gitmekten	()	()	()
64. Annem tarafından cezalandırılmaktan	()	()	()
65. Sınıfımın önünde konuşmaktan	()	()	()
66. Uçağa binmekten	()	()	()
67. Kesici / Keskin aletlerden (bıçak vb)	()	()	()
68. Köpekbalıklarından	()	()	()
69. Bir topluluk karşısında bir gösteri yapmaktan	()	()	()
70. Ölümden veya ölülerden	()	()	()
71. Nükleer savaştan	()	()	()
72. Hayaletlerden veya ürpertici şeylerden (cinler, vb..)	()	()	()
73. Yıldırımdan veya şimşekten	()	()	()
74. Karanlık odalardan	()	()	()
75. Tecavüze uğramaktan	()	()	()
76. Uyuşturucu maddelerden	()	()	()
77. Karne almaktan	()	()	()
78. Anne babamın tartışmasından	()	()	()
79. Yüksek yerlerden	()	()	()
80. Ailemin utanmasından veya ailem tarafından utandırılmaktan	()	()	()
81. Aptal gibi görünmekten (uyumsuz giyinerek vb)	()	()	()
82. Evde yalnız olmaktan	()	()	()
83. Kavga etmekten	()	()	()
84. Sert oyunlar oynamaktan	()	()	()

Orijinal Ölçek toplamı 84 madde faktör analizi sonucunda m. yükü .30 un altındaki 3 madde çıkarılmıştır.(18. madde, 44. madde, 51.madde) 81 madde olmuştur.