



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Lise

Rehberlik Bülteni

SOSYAL FOBİ

ARALIK 2024

www.okankoleji.com



Sosyal fobi, bireylerin sosyal ortamlarda, başkalarının dikkatini üzerine çekme ve olumsuz değerlendirilme korkusu yaşadığı bir anksiyete bozukluğudur. Ortaokul ve lise dönemi, ergenlerin sosyal kimliklerini inşa ettikleri ve sosyal becerilerini geliştirdikleri kritik bir evre olduğundan, sosyal fobi bu dönemde belirginleşebilir. Genellikle aşırı kaygı, çekingenlik, utangaçlık ve sosyal etkileşimlerden kaçınma şeklinde kendini gösterir.



Sosyal Fobinin Belirtileri

Sosyal fobisi olan bir öğrenci, aşağıdaki belirtileri gösterebilir:

- Sosyal durumlar hakkında aşırı endişe:** Öğrenciler, sınıf içinde konuşmak, grup çalışmasına katılmak veya sosyal etkinliklerde bulunmak gibi durumlarla ilgili kaygı duyar.
- Fiziksel belirtiler:** Terleme, titreme, sesin çatlaması, kalp atışının hızlanması, mide bulantısı gibi belirtiler görülebilir.
- Diğerlerinin olumsuz değerlendirilmesinden korkma:** Özellikle başkalarının kendilerini yargılayacağından veya alay edeceğinden endişe ederler.
- Sosyal ortamlardan kaçınma:** Sosyal etkinliklerden, okul etkinliklerinden veya grup çalışmalarından kaçınma eğilimi olabilir.



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Sosyal Fobinin Nedenleri

Sosyal fobi, çeşitli biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin bir araya gelmesiyle gelişebilir. Bu nedenler arasında:

- Genetik faktörler:** Sosyal fobi, aile bireylerinde daha yaygın olabilir. Anksiyete bozuklukları, genetik olarak bir aileden diğerine geçebilir.
- Aile dinamikleri:** Çocuklukta aşırı eleştiri veya baskıcı ebeveyn tutumları, sosyal kaygıyı artırabilir.
- Olumsuz sosyal deneyimler:** Zorbalık, alay edilme veya dışlanma gibi travmatik sosyal deneyimler, sosyal fobinin gelişmesine neden olabilir.
- Bireysel faktörler:** Düşük özsaygı, aşırı mükemmeliyetçilik gibi kişilik özellikleri de sosyal fobiye yol açabilir.

Sosyal Fobiyle Baş Etme Yöntemleri

Sosyal fobi ile başa çıkma, tedavi ve terapi ile mümkündür. Aşağıda sosyal fobiye yönelik bazı etkili başa çıkma yöntemleri verilmiştir:

1. Bilişsel Davranışçı Terapi (CBT):

- Bilişsel davranışçı terapi, sosyal fobiyi tedavi etmede en etkili yöntemlerden biridir. Bu terapi, öğrencinin olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmeyi hedefler. Kaygı uyandıran sosyal durumlarla baş etme stratejileri öğretilir.

2. Maruz Kalma Terapisi:

- Maruz kalma terapisi, öğrencilerin kaygı uyandıran sosyal durumlarla kademeli olarak yüzleşmelerini sağlar. Bu yöntem, kişinin kaygısının zamanla azalmasına yardımcı olabilir.

3. Aile Terapisi ve Destek:

- Aile desteği, sosyal fobisi olan öğrenciler için çok önemlidir. Ebeveynlerin, çocuklarının kaygılarını anlamaları ve onların güvenli bir şekilde sosyal ortamlara katılmalarını teşvik etmeleri önemlidir.

4. İlaç Tedavisi:

- Bazı durumlarda, sosyal fobi tedavisinde antidepresanlar veya anksiyolitik ilaçlar kullanılabilir. Ancak bu tedavi, bir uzman tarafından yönlendirilmelidir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Sosyal Fobi konusunda Velilere Öneriler

Sosyal fobisi olan bir öğrenciye destek olmak için veliler aşağıdaki adımları izleyebilir:

- Açık iletişim kurun:** Öğrencinizin kaygılarını dinleyin ve ona empati gösterin. Kaygılarının geçici olduğunu ve üstesinden gelebileceğini bilmesi önemlidir.
- Güvenli ortamlar yaratın:** Çocuğunuzu küçük ve tanıdık sosyal ortamlarla tanıştırmak, sosyal etkileşimlere alışmasını sağlayabilirsiniz. Büyük gruplardan kaçınmak, başlangıç için daha kolay olabilir.
- Özsaygıyı artırın:** Öğrencinizin güçlü yönlerini vurgulayarak, güven duygusunu artırabilir ve kaygıyı azaltabilirsiniz.
- Profesyonel yardım önerin:** Eğer sosyal fobi, öğrencinizin yaşamını olumsuz etkiliyorsa, bir terapist veya psikologdan yardım almak faydalı olacaktır.

KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association (APA) (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Türk Psikoloji Derneği. (2020). Sosyal Fobi ve Anksiyete Bozuklukları. İstanbul: Türk Psikoloji Yayınları.
- Öztürk, M. (2017). Sosyal Fobi: Tanı, Tedavi Yöntemleri ve Psikoterapi Yaklaşımları. İstanbul: Psikoterapi Yayınları.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE