

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN KONUŞMA KAYGILARI¹ THE SPEECH ANXIETIES OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Abdurrahman GÜNDÜZ

Doktora Öğrencisi, Bursa Uludağ Üniversitesi

abdurrahman_gunduz@hotmail.com

ORCID: 0000-0002-4447-3243

Sezgin DEMİR

Fırat Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

sezgin.demir@firat.edu.tr

ORCID: 0000-0002-0466-2218

ÖZ

Geliş Tarihi: 20.08.2021
Kabul Tarihi: 21.06.2022
Yayın Tarihi: 30.06.2022
Anahtar Kelimeler: Dil, İletişim, Konuşma kaygısı, Ortaokul öğrencileri
Keywords: Language Communication Speech anxiety Secondary school
Konuşma kaygısı, konuşmanın verdiği/vereceği bunalıttır. Yaygın bir kaygı türü olan konuşma kaygısı nitelikli iletişimin önündeki temel engellerden biridir. Bu çalışmayla konuşma kaygısı yaşayan ortaokul öğrencilerinin konuşma kaygılarına yönelik görüşlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışma nitel türde olgubilimsel desende gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu amaçlı örneklem yöntemlerinden tipik durum örnekleme ile belirlenmiş 5'i erkek 10'u kız olmak üzere 15 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler, 7 soru ile sınırlandırılan yarı yapılandırılmış görüşme kılavuzu üzerinden bire bir görüşmeler yapılarak elde edilmiştir. Görüşmelerden elde edilen veriler, betimsel ve içerik analizi yöntemleriyle analiz edilmiştir. Katılımcı görüşlerinin modellenmesinde Maxqoda programı kullanılmıştır. Sonuç olarak katılımcılar çoğunlukla kendilerinden kaynaklı kusurları ve dinleyici kaynaklı uyarınları konuşma kaygı düzeylerini artıran bir faktör olarak değerlendirmektedir. Bununla birlikte konuşma kaygısına dönük farkındalık ve bu süreçte sergilenen zihinsel ve motivasyonel stratejiler katılımcıların konuşma kaygılarını dengeleme çabalarına katkı sunmaktadır. Katılımcılar, kendi konuşma kaygılarını daha çok fiziksel ve duygusal tepkilerden sezerken başkalarının yaşadıkları konuşma kaygısını ise fiziksel ve davranışsal tepkilerden sezmektedir. Katılımcıların çoğu konuşma kaygısı yaşayan kişilere destek olmak istemektedir.

ABSTRACT

The anxiety of your speech is the anxiety that the speech gives / will give. Speech anxiety, which is a common anxiety, is one of the obstacles to quality communication. With this study, it was aimed at the opinions of secondary school students who had speech anxiety about their speech anxiety. The study was carried out in a qualitative type of phenomenological design. The study group consists of 15 secondary school students, 5 of whom are male, 10 of which are female, determined by typical case sampling, among purposeful sampling methods. The data were obtained through one-to-one interviews over the semi-structured interview guide, which was limited to 7 questions. The data obtained from the interviews were analyzed using descriptive and content analysis methods. Maxqoda program was used in modeling the participant opinion. As a result, the participants mostly have their own faults and listeners evaluate stimuli as a factor that increases speech anxiety levels. In addition, awareness of speaking anxiety and the mental and motivational strategies contributed to the efforts of the participants to compensate their speaking anxiety. offers. While the participants intuit their speech anxiety more from physical and emotional reactions, they sense the speech anxiety of others from physical and behavioral reactions. Most of the participants want to support people with speech anxiety.

DOI: <https://doi.org/10.30783/neysosbilen.985315>

Atıf/Cite as: Gündüz, A. ve Demir, S. (2022). Ortaokul öğrencilerinin konuşma kaygıları. *Neşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 12(2), 709 – 726.

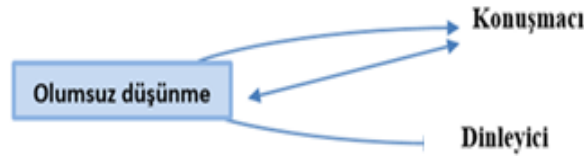
¹ Bu çalışma “Duygusal Zekâ ile Konuşma Kaygısı Arasındaki İlişki” adlı yüksek lisans tezinden hareketle oluşturulmuştur.

Giriş

Günlük hayatımızda çoğunlukla konuşma yoluyla etkileşime, doğal olarak da iletişime gireriz (Aktaş ve Gündüz, 2005; Calp ve Calp, 2016). Çevremizde ise bu etkileşimin niteliğini olumsuz yönden etkileyen etkenler bulunmaktadır. Kaygı da bunlardan biridir (Gölpınar vd., 2018). Bireyin yaşantısını olumsuz yönde etkileyen kaygı (Roth, 2016) anlaşılması ve tanımlanması zor olgulardan biridir (Köknel, 1998). Bununla birlikte kaygının doğasına yönelik bazı noktalarda uzlaşılar söz konusudur. Kaygı; gelecek yönelimli (Butcher vd., 2013; Köroğlu, 2012), nedeni belirsiz (Seyrek, 2019), bedende fiziksel ve ruhsal uyarılmalara yol açan (Berksun, 2003) bir tepkidir (Tallis, 2003). Aslında normal ve hayatî bir duygu olmasına rağmen kaygının abartılması ve ortada gerçek veya ciddi düzeyde bir neden yokken hissedilmesi durumlarında, kaygının normal olmadığı söylenebilir (Kennerley, 2017).

Kaygı kavramını öne çıkaran Psikanalizm'dir ve kaygı ilk olarak Freud tarafından ele alınmıştır (Manav, 2011). Freud, kaygı sebebine yönelik ilk teorisinde biyolojik bir açıklama yapmış, ikinci bir teorisinde radikal bir değişiklikle kaygının tehlike beklentisiyle ilişkili olduğu belirtmiştir (Selacı, 2018). Speilberger, Freud ve Cattell'in görüşlerinden hareketle durumluk ve sürekli kaygı kuramı geliştirmiştir (Yıldız, 2011). Speilberger, sürekli kaygıyı dış tehlikelerden bağımsız, bireyin kendisinin sürekli öz değerlerini tehdit altında hissetmesi olarak ifade etmiştir (Şahin, 2019). Durumluk kaygı ise koşulların oluşturduğu, stresli ortamdan kaynaklı oluşan kaygıdır (Özgüven, 2014). Sürekli kaygı ile durumluk kaygı arasında ilişki söz konusudur (Başarı, 1990) Sürekli kaygı düzeyi yükselmesi durumlu kaygı seviyesini artırabilir, durumluk kaygının da yüksek düzeyde ve uzun süre yaşanması sürekli kaygının seviyesini etkileyebilir (Köknel, 1988).

Kaygının yaygın bir türü olan (Breakey, 2005), sosyal fobi ile ilişkilendirilen (Dilbaz, 2000) fiziksel ve duygusal belirtilere sahip (Demir ve Melanlıoğlu, 2014), kimi zaman içinde bulunduğu stres artırıcı ortamdan ötürü durumluk olarak seyreden (Yıldırım, 2015) kimi zaman da sürekli olarak hissedilen konuşma kaygısının oluşumunda ise birçok neden söz konusudur: Konuşma kaygısına yönelik eğilimin, olumsuz düşünme biçimlerinin (Condrill ve Bough, 2004; Doğru-Çabuker vd., 2020; Er, 2014; Esposito, 2010; Linver, 1997; Maviş, 2013; Suroğlu-Sofu, 2012; Stuart, 2005; Topçuoğlu-Ünal ve Özden, 2015; Tunalı 2007), konuşmacı kusurlarının ve dinleyici kaynaklı etkenlerin konuşma kaygısına yol açtığı bilinmektedir (Bippus ve Daly, 1999; Gündüz ve Şimşek 2014; Muallimoğlu, 2011; Şahin ve Kana, 2014). Birey, olumsuz düşünme ile kendinden kaynaklı kusurları ve dinleyici kaynaklı uyarıları konuşma kaygı düzeyini artıran bir unsura dönüştürebilir.



Şekil 1. Konuşma Kaygısını Artıran Olumsuz Düşünme ile Konuşmacı ve Dinleyici İlişkisi

Alan yazında konuşma kaygısı ile birçok nicel araştırma gerçekleştirilmiştir. Konuşma kaygı düzeyleri ile birtakım değişkenleri karşılaştıran (Akalin ve Adıgüzel, 2020; Baki ve Karakuş, 2015; Deringöl, 2018; Durmuş ve Baş, 2016; Gedik, 2015; Gülbahçe vd., 2019; Harmandar-Demirel vd., 2017; Kavruk ve Deniz, 2015; Kuru, 2018; Lüle-Mert, 2015; Özkan ve Kınay, 2015; Sevim ve Gedik, 2014; Suroğlu-Sofu, 2012; Şen, 2017; Temiz, 2013, 2015; Tolun, 2019; Yıldırım, 2015); konuşma kaygısını azaltmada çeşitli teknik ve yöntemlerin etkisini test eden (Asan, 2019; Aydoğan, 2019; Bulut, 2015; Demirci, 2019; Hasırcı, 2018; Kardeş ve Şahin, 2016; Kardeş ve Akın, 2019; Katrancı ve Kuşdemir, 2015; Kemiksiz ve Güneş, 2017; Tüzemen, 2016; Özdemir, 2018; Sarıkaya, 2020); konuşma kaygısı ile birtakım değişkenler arasındaki ilişkiyi ölçen (Arslan, 2018; Arslan vd., 2019; Baki ve Kahveci, 2017; Çodur, 2019; Gölpınar vd., 2018; Kartal, 2019, Özdemir, 2019) araştırmalar söz konusudur. Ortaokulda görev yapan öğretmenlerin konuşma eğitimine yönelik görüşlerini (Karakoç-Öztürk ve Altuntaş, 2012), öğretmenlere göre öğrencilerin konuşma becerilerini (Demir ve Gül-Özgül, 2019), konuşma eğitiminde karşılaşılan sorunları (Topçuoğlu-Ünal ve Degeç, 2012), 8. sınıf öğrencilerinin konuşma kavramına yönelik algılarını (Akkaya, 2011), konuşma kaygısına yönelik yürütülen karma metotlu çalışmayla öğrencilerin konuşma kaygılarına yönelik öğretmen görüşlerini (Tekşan vd., 2019) belirlemeye yönelik nitel çalışmalar yürütüldüğü

tespit edilmiştir. Ancak ortaokul öğrencilerinin konuşma kaygısına yönelik görüşlerini tespit etmeye yönelik, analitik genellemeyi hedefleyen, bu kaygının “nedenini, niçinini ve nasılımı” derinlemesine ele alan bir çalışma tespit edilememiştir. Çalışmanın bu yönleriyle alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin konuşma kaygılarına yönelik görüşlerini belirlemektir. Bu genel amaç doğrultusunda katılımcılar tarafından konuşma kaygısının nasıl deneyimlendiğinin anlaşılması için aşağıda sorulara cevaplar aranmıştır:

1. Katılımcılar, konuşma kaygısı yaşadıklarını hangi tepkilerinden sezmektedir?
2. Katılımcıların konuşma kaygısına neden olan düşünceleri nelerdir?
3. Katılımcıların konuşma kaygı düzeyini artıran ortamsal faktörler nelerdir?
4. Katılımcılar, konuşma kaygısı yaşadığı süreçte hangi tür stratejiler kullanarak konuşma kaygılarını dengelemeye çalışmaktadır?
5. Katılımcılar, konuşma kaygısı yaşadığı süreçte hangi tür motivasyonel tekniklerle kaygı düzeylerini dengelemeye çalışmaktadır?
6. Katılımcılar, konuşma kaygısı yaşayan kişilerin hangi tepkilerinden konuşma kaygısı yaşadıklarını sezmektedir?
7. Katılımcılar, konuşma kaygısı yaşayan kişilerle karşılaştığında neler hissetmektedir?

Yöntem

Çalışmanın Deseni

Çalışma, nitel türde fenomenolojik desende yürütülmüştür. Veri toplama yöntemi olarak da yarı yapılandırılmış bire bir görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Nitel çalışmalar, araştırdığımız olguyu doğal ortamında, gerçekçi ve bütüncül bir tarzda ele alan (Yıldırım ve Şimşek, 2016), kişilerin problemlere karşı yüklediği anlamları ortaya koyma ve anlamaya dönük (Creswell, 2016) bir yaklaşımdır. Nitel bir araştırma türü olan olgubilimsel çalışmalar (Merriam, 2018), katılımcıların olguyu “nasıl deneyimlediklerini” anlamaya çalışmaktadır (Christensen vd., 2020). Bu türden çalışmalarda ilk olarak olguyu deneyimlemiş kişilerle derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmelidir (Patton, 2014). Daha sonra kuramsal tatmin, analitik genelleme, derinlemesine analiz, betimsel ve yorumsayıcı fenomenoloji ışığında veri analiz edilmeli ve olgu açıklanmaya çalışılmalıdır.

Çalışma Grubu

Çalışma grubu, 2018-2019 öğretim yılında Bitlis il merkezindeki devlet okullarında eğitim gören 5 erkek, 10 kız öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden tipik durum örneklemeyle oluşturulmuştur. Bu örnekleme türündeki çalışma grubu, araştırılan olguyu temsil eden (Sönmez ve Alacapınar, 2018), toplumdaki sıra dışı olmayanın (Yıldırım, 2019) tipik olanın yansıtıldığı türdür (Creswell, 2020). Çalışma grubu oluşturulurken tipik olan durumun konuşma kaygısı yaşayan ve bu kaygının farkında olan öğrenciler olmasına dikkat edilmiştir. Örnekleme sürecinde “görüş tekrarının” başladığı 13. katılımcıdan sonra 2 katılımcı ile daha görüşülmüş ve görüş tekrarı devam ettiği görülünce 15. katılımcıda örnekleme süreci tamamlanmıştır. Tünnüklü (2000) görüşmede yeterince bilgi elde edildiğinde örneklemin tamamlanabileceğini belirtmektedir..

Tablo 1. Katılımcıların Temel Özellikleri

Rumuz	Cinsiyet	Yaş	Sınıf Düzeyi
K ₁₂	Kız öğrenci	11	5
K ₁₃	Kız öğrenci	11	5
K ₁₄	Erkek öğrenci	11	5
K ₁₅	Kız öğrenci	10	5
K ₁	Kız öğrenci	13	6
K ₂	Kız öğrenci	11	6
K ₃	Erkek öğrenci	12	6
K ₄	Kız öğrenci	12	6
K ₅	Erkek öğrenci	13	7
K ₆	Kız öğrenci	12	7
K ₇	Kız öğrenci	14	8

K ₈	Erkek öğrenci	15	8
K ₉	Kız öğrenci	14	8
K ₁₀	Erkek öğrenci	14	8
K ₁₁	Kız öğrenci	14	8

Veri Toplama Aracı

Alan yazından hareketle yarı yapılandırılmış görüşme kılavuzu için bir taslak ölçek form oluşturulmuş. Bu taslak form, Bitlis il merkezinde devlet okullarında aktif olarak çalışan 5 Türkçe öğretmeni tarafından değerlendirilmiştir. Öğretmenlerin görüş ve değerlendirmelerinden sonra iç geçerliğinin artırılması adına Fırat ve Amasya üniversitelerinde görevli 2 öğretim üyesinin görüşlerine sunulmuştur. Uzmanların eleştirileri ve değerlendirilmesi neticesinde 10 sorudan 3'ü form dışına çıkarılmıştır. Böylece görüşme sorularının 7 sorudan oluşmasına karar verilmiştir.

Verilerin Analizi

Görüşmeler, 7 soruluk görüşme kılavuzu üzerinden yarı yapılandırılmış biçimde bire bir olarak gerçekleştirilip görüşme sırasında veriler ses kayıt cihazıyla kayıt altına alınmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme türü, araştırılacak olgunun farklı yapılarını ortaya çıkarmamıza yardım etmektedir (Coşkun vd., 2017). Ayrıca bu türden görüşme, katılımcıların algılarını detaylı araştırma imkânı veren “sondalara” uygundur. Görüşmeler, katılımcıların okullarında gerçekleştirilmiş, katılımcıların kendisini rahat ifade edebileceği bir ortam oluşturulmuştur. Katılımcılar; görüşmeler öncesinde “aktarılabilişliğin” sağlanması için çalışmanın amacı, süreci vb. hakkında detaylı şekilde bilgilendirilmiştir. “İnandırıcılığın” sağlanması için toplanan veriler araştırmacı tarafından bilgisayarda yazılı hâle getirilip katılımcılara görüş ekleme, çıkarma ve düzenleme imkânı verilmiştir. Araştırmada toplanan veriler, betimsel ve içerik analizi yöntemleri ile çözümlenmiştir. Görüşlere ilişkin kodların frekansları çıkarılmış, tablolaştırılmış ve “betimsel ve yorumsayıcı fenomenolojiye” tabi tutulmuştur. Katılımcı görüşlerinin modellenmesinde Maxqoda programı kullanılmıştır. Katılımcılara sorulan her bir maddeden elde edilecek verilerin “kodlayıcı güvenilirliğini” sağlamak adına araştırmacı tarafından 30 gün ara ile iki defa kodlanmıştır. Verilerin “kodlayıcı güvenilirliğini” sağlamak için Miles ve Huberman (2016, s. 64) tarafından geliştirilen güvenilirlik formülü uygulanmıştır ($Güvenirlik = \frac{Toplam\ Görüş\ Birliği}{Toplam\ Görüş\ Birliği + Görüş\ ayrılığı} \times 100$). Uygulama neticesinde $(245/245+41 \times 100)$ %86 güvenilirlik katsayısı elde edilmiştir. Kategorilerin ve kodların alan yazınla uyumlu olmasına dikkat edilip “kategori netliğinin” kazanılmasına çalışılmıştır. Bulguların, “nasılına” ve “niçinine” yönelik çıkarımlar yapılarak veriler yorumlanmıştır. Çünkü nitel çalışmaların doğal üyesi olan araştırmacının düşünceleri önemlidir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın bu bölümünde betimsel analiz neticesinde ulaşılan kodlar kategorilendirilip frekanslarıyla birlikte tablolar şeklinde sunulmuş ve yorumlanmıştır. Ayrıca tabloların altında “sağlamlığın ve saydamlığın” sağlanabilmesi için bazı katılımcıların görüşlerine (K-1, K-2, K-3...) yer verilmiştir:

Tablo 2. Katılımcıların Konuşma Kaygılarını Hangi Tepkilerinden Sezdiklerine Yönelik Görüşleri

Kaygı tepkileri	f
Fiziksel tepki	15
Duygusal tepki	12
Davranışsal tepki	9
Bilişsel tepki	5
Toplam	41

K-7: Yanlış söylerim, kekelerim. Kazarırım ellerim titrer. Sanki deprem oluyormuş gibi. Konuştukça daha rahat hissedyorum. Kalbim hızlı atar. Heyecanlanırım. Ya bir süre verilmişse istediklerimin hepsini anlatamazsam. Ya eksik anlatmışsam. Gerginlik oluyor, kaygılanıyorum.

K-5: *Vücutumun çeşitli yerlerinde kollarımda, suratımda ensemdede, terleme hissederim. Yüzüm kızarır. Elim titrer bazen. Korkarım insanlar orada beni izliyorlarsa, konuşma kaygısı yaşadığımı düşünürlerse dalga geçerlerse.*

K-6: *Ellerim titrer, ayaklarım titrer, kalbim hızlı atar. Heyecanlanırım. Ellerim titirse karşımdaki kişiye mahcup olacağım. Bu beni çok etkiliyor.*

K-13: *Anlarım. Yüzüm kızarır, kalbim hızlı atar, terlerim. Ellerim titremeye başlar. Benzer harfleri karıştırırım, “i” ve “ı” karıştırabiliyorum mesela. Heyecan çok yaşarım.*

Katılımcılar, konuşma kaygısı yaşadıklarının farkındadır. Özellikle konuşma kaygılarını terleme, titreme, nefes alış verişinde hızlanma, yüzde kızarma, kalp atışlarında hızlanma gibi fiziksel tepkilerinden sezdikleri anlaşılmıştır. Anlaşıyor ki katılımcılar, konuşma kaygılarını somut tepkiler üzerinden açıklamaya eğilimlidir. Görüşme esnasında çoğu katılımcı kaygı esnasında duygusal tepkiler yaşayıp yaşamadığı sorulduktan sonra buna yönelik görüşlerini açıklamıştır. Duygusal tepkileri ise genel olarak heyecan, gerginlik, mahcubiyet ve korku olarak yaşadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar, fiziksel tepkilerden sonra ağırlıklı olarak duygusal tepkilerle konuşma kaygısı yaşadıklarının farkına vardıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılarda görülen gerek fiziksel tepkiler gerekse psikolojik tepkiler, kaygıya eşlik eden durumlardır. Bazı katılımcılar konuşma gerçekleşirken ses kısıklığı, kekeleme, sözleri ve benzer harfleri karıştırma ve kontrolünün dışında bazı davranışsal tepkiler verdiklerini ifade etmiştir. Bu durum bazı katılımcıların kaygı esnasında davranışlarının ve konuşmalarının üzerindeki kontrolünün zayıfladığını göstermektedir. Ayrıca bazı katılımcılar; unutma, küçük düşme, gülünme, rezil olma, dalga geçilme, ya şöyle bir sorun yaşanırsa gibi zihinlerinden olumsuz düşünceler geçirdiklerini ifade etmiştir. Yaşanılan bu fiziksel, psikolojik, davranışsal ve bilişsel durumlar bir tehdit algısının sonucudur. Konuşma yapmanın bedensel/fiziksel bir tehdit içermemesi, konuşmacılarda ortaya çıkan durumun algısal bir tehdit üretiminin sonucu olduğunun göstergesidir. Söz konusu algısal tehdit, olumsuz durumların yaşanma olasılığının ve dinleyenler tarafından benliği tehdit eden birtakım olumsuz etiketler yapılandırılmasının getirdiği çekincedir. Görülüyor ki algısal tehdit yorumu, kaygı düzeyini rahatsız edici bir boyuta taşımakta ve kişinin farklı tepkiler vermesine sebep olmaktadır. Olumsuz düşüncelerle başlayan kaygı, vücut sistemlerini etkilemekte ve bireyi fiziksel, bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin döngüsü içerisine sıkıştırmaktadır.

Tablo 3. Konuşma Kaygısına Yol Açan Düşüncelere Yönelik Katılımcı Görüşleri

Olumsuz Düşünce	f
Dinleyicilerin gülmesi	7
Dinleyicilerin dalga geçmesi	6
Kötü performans	4
Hata yapma korkusu	4
Konuşacaklarını unutma korkusu	4
Rezil olma	4
Özgüven eksikliği	4
İzlenilme hissi	2
Dinleyicinin ilgisizliği	1
Kaygının fark edilmesi	1
Mahcubiyet	1
Küçük düşme korkusu	1
Toplam	39

K-9: *Yanlış kelime söyleyeceğim, bana gülecekler, rezil olacağım. Unutulmayacak bu söylediğim kelimeler, her yerde karşıma çıkacak, alay edecekler.*

K-11: *Dalga geçeceklerini düşünürüm. Düzgün konuşamayacağımı ve konuşacaklarımı unutturum diye düşünürüm.*

K-13: *Beceriksiz diyecekler diye düşünebiliyorum. Unuttuğum bir şeyden dolayı dalga geçecekler, gülecekler. Dinleyiciler, beni dinlemeyince kötü anlattığımı düşünürüm.*

Katılımcıların konuşma kaygısına yol açan olumsuz düşünceleri, konuşmacının kendisinden kaynaklı kusurlarından ve dinleyicinin benliğine tehdit eden birtakım davranışlar sergileme olasılıklarından

kaynaklanmaktadır. Katılımcıların dinleyici etkisiyle “ya yaşarsam” biçiminde ürettiği olumsuz düşünceler; gülünç duruma düşme, dalga geçilme, küçük düşme, rezil olma, izlendiğini hissetme, kaygının fark edilmesi, mahcup olma olasılıklarından oluşmaktadır. Konuşmacının şahsından kaynaklı sorunlar ise kötü performans sergileme, konuşacaklarını unutma, hata yapma olasılığının düşünülmesi gibi olası senaryolardır. Konuşma kaygı düzeyini artıran bir başka etken ise katılımcılardaki özgüven eksikliğinden kaynaklı “yapamama, becerememe” düşünceleridir. Katılımcıların ürettiği korku senaryolarının temelinde, dinleyenlerin kendi benliğine yönelik birtakım olumsuz etiketler atfedeceği kaygısı bulunmaktadır. Katılımcıların dinleyici davranışlarının etkisinde kaldığı anlaşılmaktadır. Ayrıca kendilerinden kaynaklı olumsuz düşünce tarzlarının birbirini beslediği de söylenebilir. “Dinleyici dinlemiyorsa, konuşmada iyi bir performans sergilemiyorumdur; gülmüşlerse, dalga geçiyorlarsa hata yapmışımdır” şeklindeki görüşler dikkat çekicidir.

Tablo 4. Konuşma Kaygı Düzeyini Artıran Ortama Yönelik Katılımcı Görüşleri

Ortam Etkisi	f
Kalabalık	12
Önemli kimse	9
Yabancı kişiler	9
Tanıdık kimse	6
Dinleyici davranışları	5
Mikrofonla konuşma	2
Kayda alınma	1
Sahne	1
Toplam	45

K-1: *İnsanların beni dinlememesi, dinleyicilerin ses çıkarmaları, konuşma yaparken kamera ile beni çekmeleri ve mikrofon ile konuşma yapmak.*

K-7: *Önemli kişilerin olması önemli. Onlar önde oturuyor. Onlarla göz teması kurmam daha da heyecanlandırır. Onların ne düşündükleri ilk defa karşılımlarına çıkmışım. İlk defa konuşuyorum onlara karşı.*

K-9: *Çok kişi gelmişse etkiler, orada konuşacaklarıma daha dikkat ederim, daha çok heyecanlanırım. Mesela bizim sınıfta olursa iki üç kişi olursa o kadar heyecanlanmam. Biz bizyiz diye düşünürüm. Üst düzey kişiler olursa daha çok etkilenir, yanlış bir şey söylerim.*

K-14: *Mikrofondaki konuşursam utanırım. Kalabalık olursa yabancı olursa daha kaygılı olurum ilk defa konuşacağım için.*

Katılımcıların konuşma kaygılarını artıran ortamsal faktörler içerisinde dinleyenlerin niteliği ve dinleyicilerin davranışları baskın gözükmektedir. Özellikle dinleyen kişinin çok olması, dinleyenlerin içinde önemli görülen kişilerin varlığı ve dinleyenlerin tanınmayan kimselerden oluşmasının konuşmacı kaygı düzeyini artırdığı anlaşılmıştır. Bu baskın değişkenlerin konuşmacıyı kaygılandırmasının arka planında, konuşmacı tarafından bu değişkenlerin heyecan artırıcı bir unsur olarak görülmesi ve kalabalıkta tanımadığı/tanıdığı kişilerin kişiliğine yönelik olumsuz birtakım etiketler yakıştırmaları endişesidir. Tanınmayanların karşısına ilk defa çıkılacak olması da kaygıyı tetikleyen unsur olarak görülmektedir. Tanıdık kimselere karşı yapılan konuşma da kaygıya yol açabilmektedir. Dinleyicilerin konuşmayı dinlememesi, ses çıkarmaları, dikkatli dinlemesi bazı katılımcıları kaygılandırmaktadır. Bunlar, dinleyici davranışı kaynaklı kaygı unsurları olarak değerlendirilebilir. Dinleyicilerin ses çıkarmaları konuşmacı tarafından iyi bir konuşma yapamadığına yordandığından dinleyicilerin dikkatle dinlemesi ise konuşan tarafından izlendiği hissi uyandırmasından ötürü gerginliği artıran bir etmen olarak görülmektedir. Mikrofon, konuşma kaygısını artıran bir diğer faktör olarak iki katılımcı tarafından ifade edilmiştir. Mikrofonun kaygı uyandırmasının temelinde, kaygının mikrofondaki belirgin bir şekilde yansması ve konuşmada sesin farklı çıkması durumunda dinleyicilerin gülme olasılığı yatmaktadır. Bir katılımcının kayda alınmanın kendisini kaygılandıracağı ifadesi dikkate değerdir. Bu sebebin temelinde, konuşmasının daha fazla kişi tarafından izlenebileceği ve konuşma anında yapılacak yanlışın unutulmayıp ileride karşısına çıkabilecek olması düşünülebilir.

Tablo 5. Konuşma Kaygısını Hafifletip Konuşmayı Etkili Performansa Dönüştüren Stratejilere Yönelik Katılımcı Görüşleri

Stratejiler	f
Pratik yapma	9
Metne çalışma	6
Zihnen canlandırma	4
Planlama	2
Prova	2
Göz teması	1
Geri bildirim	1
Duyguları gizleme	1
Konu bilgisi	1
Toplam	27

K-1: *Ayna karşısında konuşurum, karşımda bir topluluk varmış gibi konuşmaya çalışırım. Ailemin karşısında konuşur, beğenip beğenmediklerini sorarım.*

K-8: *Üzerinde çalışırım aklımda. Konuşacağım konu hakkında daha fazla bilgi edinirim. Kekeleye yapmadan aklımda tutmaya çalışırım.*

K-7: *Zamanımı üçe bölerim. Önce hazırlık, giriş nasıl bitireceğim bunun üstünde çok çalışırım. Daha zamanın var çalışırım. Gitmeden önce bir daha hazırlığımı yaparım. Ayna varmış gibi, biri varmış gibi çalışırım. Hayal ederim, hazırlık bir yana sabneye çıktığımda yolunda gitmiyor benim için. Önce bunu yaparım burada geçişler yaparım öyle hayal ederim.*

K-9: *Aynanın karşısına geçiyorum, tekrarlıyorum. Sınıftaki arkadaşlarıma "beni dinler misiniz?" diye söylerim, heyecanım o anda yatışsın diye. Arkadaşlarımla göz teması kurarım. Topluluk varmış gibi onların önündeymiş gibi. Heyecanlanınca tekrar başa alıyorum.*

Katılımcıların stratejileri, konuşma öncesi ve konuşma sırasında kullanılan birtakım becerilerden oluşmaktadır. Konuşma öncesinde sık sık pratik yapma, prova, konuşulacak metne çalışma, topluluk karşısında olduğunu zihnen canlandırma ve planlama yapma biçiminde görülmektedir. Bazı katılımcılar, pratikleri ailesinden ya da arkadaşlarının karşısında gerçekleştirirken bazıları da aynanın karşısında gerçekleştirdiklerini ifade etmiştir. Birilerinin yanında yapılan pratikler, heyecanını ve korkuyu hafifletmeye dönük çabalarlardır. Ayrıca birilerinin karşısında yapılan konuşmanın yapılacak konuşmaya dair genel performans hakkında birtakım izler taşıması bakımından önemlidir. Ayna karşısında yapılan pratikler, konuşma esnasında yansıtılacak beden diline yönelik ipuçları taşıması açısından aynanın bir geri bildirim niteliği taşıdığını söylenebilir. Zihnen canlandırma, dinleyicileri karşısında hissetmesine yardımcı olarak konuşma esnasındaki atmosfere hazırlamaya yardımcı olmaktadır. İki katılımcı da konuşmayı planlamaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Planlama stratejisinde ne konuşulacağı ve konuya girişin nasıl yapılacağı ve nasıl sürdürüleceği tasarlanmıştır. Bir katılımcı ortamda tanıdık kişilerin olması durumunda o kişilerle göz teması kurma girişimi yapacağını belirtmiştir. Bu davranışın kaygı hafifleteceği ifade edilmiştir. Bir katılımcı da konuşma sırasında yaşadığı duyguları gizlemeye çalıştığını belirtmiştir. Konuşmacının kaygı dinleyiciye hissettirmek istemediği anlaşılmıştır. Katılımcılar, konuşma kaygısı tepkilerini daha çok konuşma öncesinde yapılan zihinsel yönden hazırlanma yoluyla hafifletmeye çalışmaktadır. Katılımcılar, konuşma öncesinde konuşma kaygısını hafifletmeye dönük çeşitli stratejiler kullanılırken konuşma sırasında az strateji kullanmakta ve konuşma sonrasında ise strateji kullanımına hiç başvurmamaktadır.

Tablo 6. Konuşma Kaygısı Yaşadığı Durumlarda Katılımcıların Kendilerini İyi Bir Konuşma Gerçekleştirmeye Nasıl Motive Ettiklerine Yönelik Görüşleri

Motivasyon Teknikleri	f
Olumlu düşünme	11
Özgüven eksikliği	6
Metne çalışma	3
Dinleyici etkisi	3
Planlama	3
Yarışma hissi	2

Motivasyon Teknikleri	f
Yalnız olmadığımı bilme	1
Prova	1
Kaygıyı kabullenme	1
Hedef	1
Zihnen canlandırma	1
Toplam	33

K-5: *Yapacağım konuşma kâğıda yazılı ise kâğıda çalışırım, aklıma geldikçe tekrar ederim o kâğıdı. Konuşma sırasında beni kötü yönden, izleyicileri de sıkacak olan şeyleri düşünüp onlar için önlem almaya çalışırım. Ailemle çalışırım.*

K-10: *Konuşmamdan sonra güzel konuşursam insanlar beni alkışlar, beğenir, geleceği sevinçli anlarımı düşünürüm.*

K-13: *Öncelikle kendime güvenirim. Kendine inanınca her şey oluyor.*

Katılımcılar; yapacakları konuşmaya kendilerini güdülemek amacıyla “yapabileceğime, başarabileceğime inanıyorum, kendime güveniyorum” gibi olumlu düşünerek özgüvenlerini artırmaya çalıştıklarını belirtmiştir. Olumlu düşünme, katılımcıların kaygı esnasında verdiği fiziksel ve psikolojik tepkilerin normalleşmesine katkı sunmaktadır. Kendine güvenmemek, iyi bir performans sergilemeyeceğine olan inancın yansımasıdır. Bu olumsuz inancın oluşturduğu psikoloji, katılımcılar tarafından iyi performans sergilemenin önünde engel olarak görülmektedir. Bir katılımcı konuşma kaygısını birçok kişinin yaşadığını, yani “yalnız olmadığını” bilmenin rahatlatıcı olduğunu ifade etmiştir. Bir diğer katılımcı da konuşma kaygısını kabullenmektedir. Böylece gerçeklikle bağını koparmayıp kendisini ona göre hazırlamaktadır. Bazı katılımcıların en iyi ben olacağım hissi ile hareket edip yapılacak konuşmaya kendilerini güdüledikleri tespit edilmiştir. Bazı katılımcılar da konuşmayı sevebileceği hâle sokma, konuşma anında kendisini ve dinleyiciyi zora sokacak birtakım olayları öngörüp önlem alma çabalarıyla planlama içerisine girmektedir. Metne çalışma yoluyla iyi bir performans gösterme gayreti bazı katılımcıları güdülemektedir. Katılımcılar, konuşma kaygısına yol açan etmenlerin farkındadırlar. Buna yönelik birtakım tedbirler alarak kendini motive etmektedir. Sonuçta iyi bir performans gösterme eğilimi ve olası kötü durumları engelleme isteği, bireyi motive edici teknikler kullanmaya yöneltmektedir. Motivasyon teknikleriyle zihinsel hazırlığın birbirine destek verdiği düşünülebilir. Pratik ve prova yapma, metin okuma gibi çalışmaların özgüveni artırdığı düşünülmektedir.

Tablo 7. Konuşma Kaygısı Yaşayan Konuşmacıların Konuşma Kaygı Yaşantısını Nasıl Sezdiklerine Yönelik Görüşleri

Tepkileri Okuyabilme	f
Davranışsal tepki	14
Fiziksel tepki	10
Kendinden hareket etme	8
Duygusal tepki	2
Toplam	34

K-1: *Konuşan kişinin sesi titrer, göz teması kuramaz. Genellikle yukarıya bakıyorlar, yere bakıyorlar.*

K-7: *Ben de önceden bir şey yaşadysam bir konuşma yapmışsam topluluk önünde ben de o duruma öyle olmuşsam kendim aklıma gelir. Kendimde olan şeyler görürsem bu kaygı yaşıyor, bu kaygı yaşıyorsa. Sabnede kekelese ben de derim ben de oluyor.*

K-9: *Hissederim. Kendimde olan şeyleri, onda da görürsem hissederim. Elleri titremesi ya da böyle elini saçına sürmesi, kekelemesi, aslında çok kolay bir kelimeyi kekelemesi ile anlarım.*

Katılımcıların hepsi, konuşma kaygısı yaşayan kimselerin kaygı yaşayıp yaşamadıklarını sezebildiklerini ifade etmiştir. Katılımcılar, konuşma kaygısı yaşayan kişilerin daha çok kekeleme, dil sürçmesi, konuşmayı sürdürememe, gözleri kaçırma, yüz ve el hareketleri gibi davranışsal; titrememe, terleme, kızarma gibi fiziksel tepkilerinden sezebildiklerini belirtmiştir. İki katılımcı, konuşma kaygısı yaşayan bireylerde utanma ve üzülmeye

duygu durumlarının belirmesinin kendileri için kaygı belirtisi olduğunu ifade etmiştir. Katılımcılar, konuşmacının yaşadıklarının kaygı olarak anlamlandırılmasında kendilerinde de benzer tepkileri tecrübe etmelerine yardımcı olduğunu söylemiştir. Kendi konuşma kaygılarını daha çok fiziksel, duygusal ve davranış problemlerinden sezen katılımcılar, karşılarındaki kimselerde de daha çok davranış ve fiziksel tepkilerden anlayabildiklerini ifade etmiştir. Anlaşıyor ki katılımcılar, konuşmacıda kaygı esnasında beliren duygusal tepkilerin okunmasında zorlanmakta ya da fiziksel ve davranışsal tepkilerin baskın olmasından ötürü duygusal tepkilerin kaygı belirtisi olarak sezinlenmesini gölgede bırakmaktadır.

Tablo 8. Katılımcıların Konuşmacıdan Konuşma Kaygısı Yaşantısını Sezdiklerinde Neler Hissettiklerine Yönelik Görüşleri

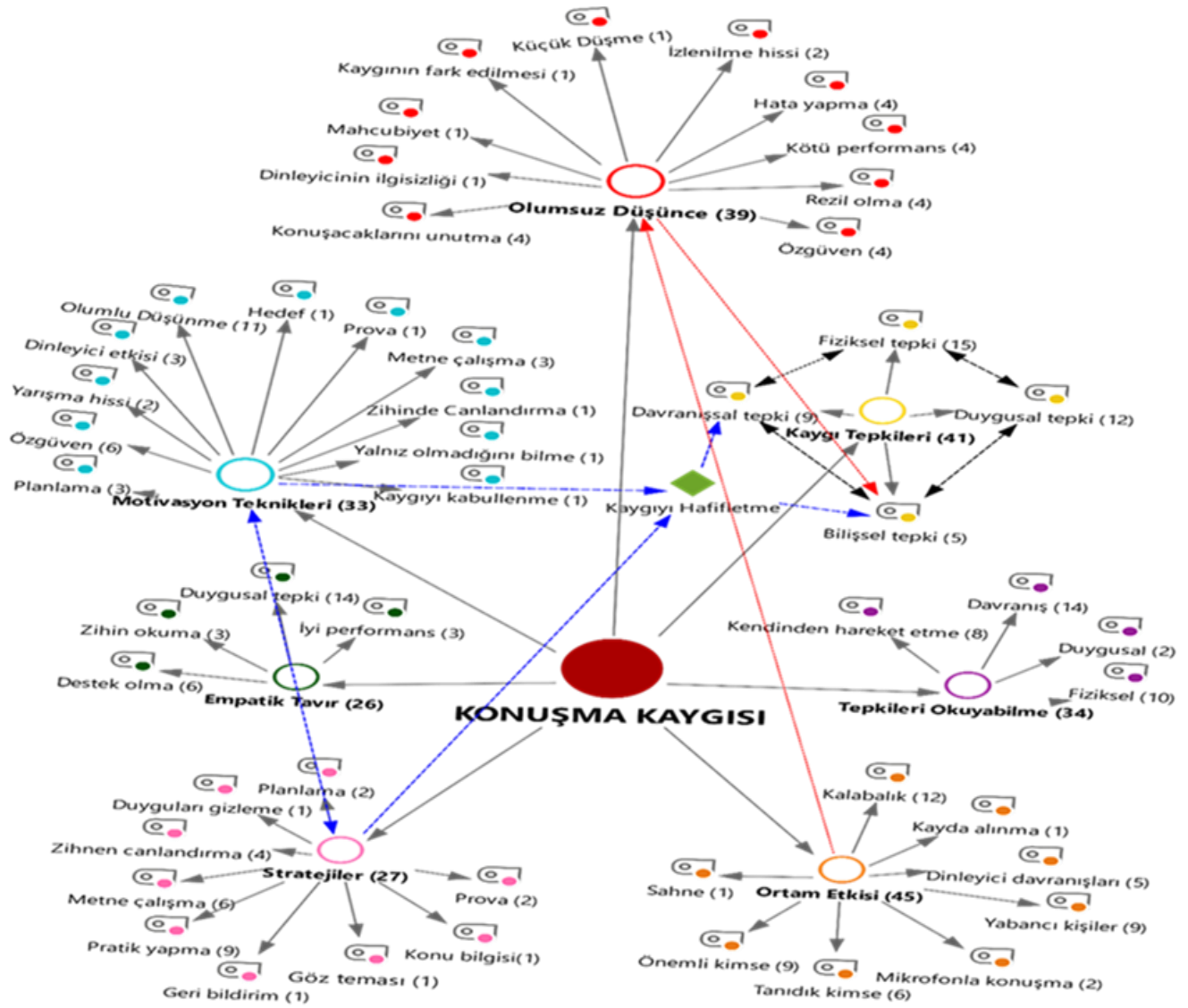
Empatik Tavır	f
Duygusal tepki	14
Destek olma	6
Zihin okuma	3
İyi performans	3
Toplam	26

K-5: *Kendi kendime utanırım. Onun adına utanırım. Dinleyemem yani onu.*

K-9: *Rezil olacağını düşünür. Ben o kişi adına üzülürüm. Güven vermeye çalışırım. Göz teması kurarım. İyi olduğunu hissettirmeye çalışırım. Topluluk önünde konuşma kaygısı yaşamamasını istemem.*

K-10: *Acırım o kişiye. Belki konuşmaya hazırlık yapmış utandığı çekindiği için konuşamamış.*

Bazı katılımcılar, konuşma kaygısı yaşayan birilerini gördüklerinde konuşan kişi adına üzülüklerini, utandıklarını; kendilerinin de kaygı ve korku duyduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca konuşan kişilerde utanma, heyecan, korku, güven eksikliği, kaygı duygularını sezdiklerini ifade etmiştir. Bazı katılımcılar, konuşma kaygısı yaşayanların “rezil olma, dalga geçilme” tarzında bilişsel çarpıtmaları zihinlerinden geçirdiğini düşünmektedir. Söz konusu bilişsel tepkilere bakıldığında katılımcıların bu tepkileri kendilerinden hareketle anladıklarını ileri sürebiliriz. Nitekim konuşmacının zihnini okuma, ancak bu gibi deneyimleri yaşamayla açıklanabilir. Bazı katılımcılar da konuşma kaygısı yaşayan bir kimse gördüklerinde iyi bir hazırlık süreci yaşanmadığı düşüncesinin kendilerinde uyandığını belirtmişlerdir. Yani katılımcılar, konuşmaya iyi bir hazırlık süreci yaşanılması durumunda konuşma kaygısının daha az hissedilebileceğini düşünmektedirler. Psikolojik olarak zor bir durum yaşayan konuşana, destek olmak ve konuşanı rahatlatmak amacıyla göz teması kurma, teselli etme ve güven verme gibi birtakım yollarla yardımcı olunmaya çalışıldığı birçok katılımcı tarafından ifade edilmiştir. Bu davranışın arka planında kaygı yaşayan konuşana merhamet duyulmasının ve “ben de bu durumda olabilirdim” düşüncesinin rol oynadığı söylenebilir. Katılımcıların konuşma kaygısına yönelik ifade ettiği görüşleri bütüncül olarak görebilmek için şöyle bir görselleştirme yapılabilir:



Şekil 2. Konuşma Kaygısına Yönelik Katılımcı Görüşleri

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Katılımcılar, konuşma kaygı düzeyleri arttığında duygusal, fiziksel, davranışsal ve bilişsel birçok tepki verdiklerini belirtmiştir. Bununla birlikte katılımcıların konuşma kaygısı yaşadıklarını en çok fiziksel tepkilerle anladıkları tespit edilmiştir. Kaygının vücutta birçok tepki oluşturmakla birlikte (Beck ve Emery, 2017; Fossum, 1999; Rapee vd., 2003) çoğunlukla bedensel belirtiler gösterdiği bilinmektedir (Köknel, 1998). Çoğu katılımcı, konuşma kaygısı yaşadıklarında zihinlerinden birçok olumsuz düşünce geçtiğini belirtmiştir. Bu nedenle olumsuz düşünme biçimlerinin konuşma kaygısı ile ilişkili olduğu söylenebilir (Aydoğdu, 2017; Condrill ve Bough, 2004; Er, 2014; Esposito, 2010; Maviş, 2013; Linver, 1997; Tunali, 2007; Suroğlu-Sofu, 2012; Stuart, 2005). Gülünme, alay edilme, rezil olunma, küçük düşürülme ihtimallerinin yaşattığı kaygılar, konuşmacı tarafından oluşturulan dinleyici kaynaklı olumsuz düşüncelerdir. Dinleyicinin kalabalık, yabancı ya da tanıdık olması, dinleyici içerisinde önemli kimselerin varlığı ortam kaynaklı kaygı artırıcı unsurlar olarak değerlendirilirken dinleyicilerin aralarında konuşması, susup dikkatlice dinlemesi ve kaydetme davranışları dinleyici davranışları kaynaklı kaygı artırıcı unsurlar olarak tespit edilmiştir. Konuşmacının dinleyicinin kendisiyle alay etmesi (Arslan, 2012; Tekşan vd., 2019), birden çok kişinin önünde yapılan konuşma (King, 1998), dinleyicilerin uzman kişilerden (Gündüz ve

Şimşek, 2014) ve tanıdık kişiler olması (Baucom, 1994) konuşma kaygısını artırmaktadır (Gündüz ve Şimşek, 2014). Katılımcıların konuşurken hata yapma, konuşulacakları unutmaya kötü performans sergileme kaygısı, özgüven eksikliği, konuşmacının kendisinden kaynaklanan kaygı artırıcı unsurlar olarak belirlenmiştir. Özgüven eksikliği (İşcan ve Karagöz, 2016) konuşmacının olumsuz düşünme biçimleri konuşma kaygı düzeyini artırmaktadır (Esposito, 2010; Linver, 1997; Stuart, 2008).

Konuşma kaygısının ve konuşma kaygısını tetikleyen düşüncelerin farkında olan katılımcıların motivasyonel ve zihinsel birtakım stratejiler kullanarak kaygılarını dengelemeye çabaladıkları anlaşılmıştır. Nitekim konuşma kaygısının etkili bir konuşma performansı göstermede sorun oluşturduğu tespit edilmiştir (Baki ve Kahveci, 2017; Gölpınar vd., 2018). Katılımcılar; prova yapma, ayna ve birilerinin karşısında pratik yapma, pratik yaptığı kimselerden dönüt alma, konuşma metnine çalışma, topluluk önünde olduğunu zihninde canlandırma, konuşmanın nasıl yapılacağını planlama, konuşma sırasında tanıdık birileri ile göz temasına girme, konu bilgisini artırma faaliyetlerini yaparak gerçekleştireceği konuşmaya hazırlanıp olası aksilikleri önlemeye çalışmış, bu şekilde konuşma öncesi ve sırasında zihinsel hazırlık yapmışlardır. Katılımcılar tarafından ifade edilen görüşlerin konuşma performanslarına fayda vereceği birçok kaynaktan ifade edilmiştir. Provanın (Stuart, 2008), hazırlığın (Menzel ve Carell, 1994), neler yapılacağını planlanması (Şahin ve Kana, 2015), pratik yapmanın (Holgate, 2018; Tsipursky, 2016; Witz, 2005) konuşma kaygısını hafifleteceği belirtilmektedir. Zihinsel olarak hazırlığın yanında katılımcılar kendilerini motive eden teknikler de kullandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların özellikle olumlu düşünmeye çalışarak rahatlamaya ve özgüvenlerini artırmaya çalıştıkları belirlenmiştir. Özgüven eksikliğinin konuşma gerçekleştirmede önemli bir sorun olduğu bilinmektedir (Akkaya, 2012; Arslan, 2012; Başaran ve Erdem, 2009). Olumlu düşünmenin konuşma kaygısına olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir (Esposito, 2010; Suroğlu-Sofu, 2012; Tunali, 2007; Tsipursky, 2016). Olumlu düşünme ve özgüven verici telkinlerin yanında konuşma kaygısını başkalarının da yaşadığını bilme, konuşma kaygısını kabullenme, hedef koyma bazı katılımcılar tarafından kullanılan motivasyonel stratejilerdir. Bu stratejiler, kişiyi iyi bir konuşma yapmaya güdülemekte ve konuşma kaygı düzeyini azaltmaktadır. Er (2014) konuşma kaygısını kabullenmenin kişiyi rahatlatacağını ifade etmektedir. Zihinsel ve motivasyonel stratejilerin birbirini beslediği söylenebilir. Koç-Akran ve Özdemir (2018) konuşma kaygı düzeyini hafifletmek amacıyla yapılan egzersizin güven duygusunu artırdığını tespit etmiştir. Tsipursky (2016) ise pratik yaptıkça yeteneklere güvenin artacağını ifade etmektedir.

Katılımcılar, ağırlıklı olarak konuşmanın davranışsal ve fiziksel tepkilerinden konuşma kaygısı yaşantısını sezdiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca bazı katılımcılar, duygusal tepkilerin de konuşma kaygısının yaşanıldığına dair ipucu olduğunu belirtmişlerdir. Konuşma kaygısı yaşayan birey; fiziksel, duygusal ve davranışsal tepkiler vermektedir (Demir ve Melanlıoğlu, 2014). Bazı katılımcılar da konuşmacının kaygı yaşadığında zihinlerinden ne gibi düşünceler geçtiğini okuyabildiklerini belirtmiştir. Goleman (2018) bilişsel empatinin başka bireylerin bakış açılarını sezmeye yardımcı olduğunu belirtmektedir. Katılımcılar, konuşmacının yaşadıklarının konuşma kaygısı olarak anlamlandırılmasında kendilerinin de benzer tepkileri tecrübe etmelerinin yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Yani “kendilerinden hareketle” konuşma kaygısı yaşanıldığının yorumunu yaptıklarını ifade etmişlerdir. Konuşma kaygısı yaşayan bireyi gördüklerinde onlar için üzüldüklerini ve konuşmacıya destek olmak istediklerini belirtmişlerdir. Empati kuran kişiler, çevresindeki bireylere önem vermekte ve duyarsız kalamamaktadır (Arslan, 2016). Bazı katılımcılar da konuşma kaygısı yaşayan konuşmanın iyi bir hazırlık süreci geçirmediğini düşündüklerini ifade etmiştir.

Öğretmenlerin, öğrencilerde yüksek düzeyde konuşma kaygısı hissetmesine neden olabilecek olumsuz düşüncelere yönelik farkındalık oluşturması ve konuşma kaygısı azaltıcı zihinsel, motivasyonel ve fiziksel teknikleri öğrencilere kavratması öğrencinin konuşma kaygısı yaşadığı süreci iyi yönetmesine sağlayabilir. Alan araştırmalarında ilkökul, ortaöğretim ve yükseköğretim düzeylerinde doğrudan konuşma kaygısı olgusuna yönelik öğrenci görüşlerin tespitinin de yapılmasının alana katkı sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Akalın, S., & Adıgüzel, A. (2020). Ortaokul öğrencilerinin konuşma kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(3), 1345-1356. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3956>

- Akkaya, A. (2011). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin konuşma kavramına ilişkin algıları. *Adyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7, 1-9. <https://doi.org/10.14520/adyusb.168>
- Akkaya, A. (2012). Öğretmen adaylarının konuşma sorunlarına ilişkin görüşleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(20), 405-420.
- Aktaş, Ş., & Osman, G. (2005). *Yazılı ve sözlü anlatım kompozisyon sanatı* (7. Baskı). Akçağ Yayınları.
- Arslan, A. (2012). Üniversite öğrencilerinin “topluluk karşısında konuşma” ile ilgili çeşitli görüşleri (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi örneği). *Turkish Studies*, 7(3), 221-231.
- Arslan, A. (2018). Ortaokul öğrencilerinin konuşma kaygıları ve akademik özyeterlilik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 2(3), 26-43. <https://doi.org/10.31458/iej.399014>
- Arslan, A., İlman, E., & Aslan, R. (2019). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin konuşma kaygıları ve öz-yeterlilik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Çalışmaları Dergisi*, 2(4), 124-147. <https://doi.org/10.35235/uicd.526073>
- Arslan, Y. (2016). Kim daha iyi duygudaşlık kuruyor-empati üzerine mikro bir sosyolojik araştırma-. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 6(2/1), 51-64.
- Asan, H. (2019). *İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin konuşma becerilerine ve konuşma kaygılarına eğitimsel oyunların etkisi* [Yüksek lisans tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.]. Ulusal Tez Merkezi.
- Aydoğan, Y. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin konuşma becerilerinin geliştirilmesinde ve konuşma kaygılarında kavram haritalarının etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Aydoğdu, Y. (2017). *Topluluk önünde konuşma korkusu ve çözüm yöntemi*. Milliyet Gazetesi. <https://www.milliyet.com.tr/pembenar/yasemin-aydogdu/topluluk-onunde-konusma-korkusu-ve-cozum-yontemi-2499009>
- Baki, Y., & Karakuş, N. (2015). A research on speech anxiety of prospective Turkish teachers. *Anthropologist*, 21(1,2), 271-276. <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891816>
- Baki, Y., & Kahveci, G. (2017). Türkçe öğretmen adaylarının konuşma kaygılarının etkili konuşma becerileri üzerindeki etkisi: bir yapısal eşitlik modellemesi. *Turkish Studies*, 12(4), 47-70. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.11373>
- Başaran, M., & Erdem, İ. (2009). Öğretmen adaylarının güzel konuşma becerisi ile ilgili görüşleri üzerine bir araştırma. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 17(3), 743-754.
- Başarır, D. (1990). *Ortaokul son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı, durumluk kaygı, akademik başarı ve sınav başarısız arasındaki ilişkiler* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi] Ulusal Tez Merkezi.
- Baucum, J. A. (1994). *An exploratory study of public speaking anxiety and audience familiarity* [Doctoral dissertation, California School of Professional Psychology]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Beck, A. T., & Emery, G. (2006). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler: Bilişsel bir bakış açısı*. (4. Baskı) (V. Öztürk, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Berksun, O. (2003). *Anksiyete ve anksiyete bozuklukları* (2. Baskı). Turgut Yayıncılık.
- Bippus, A.M., & Daly, J. (1999). What do people think causes stage fright?: Naive attributions about the reasons for public speaking anxiety. *Communication Education*, 48(1), 63-72. <http://dx.doi.org/10.1080/03634529909379153>
- Breakey, L. K. (2005). Fear of public speaking—the role of the SLP. *Semin Speech Lang*, 26, 107–117. <https://doi.org/10.1055/s-2005-871206>
- Butcher, J. N., Mineka, S., & Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji* (O. Gündüz, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Bulut, K. (2015). *Mikro öğretim tekniğinin Türkçe öğretmen adaylarının konuşma beceri ve kaygılarına etkisi* [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

- Calp, M., & Calp, Ş. (2016). *Özel eğitim alanı olarak Türkçe öğretimi I-II*. Nobel.
- Condrell, J., & Bough, B. (2004). *101 İletişim Yolu* (A. Şahin, Çev.). Beyaz Yayınları.
- Coşkun, R., Altunışık, R., & Yıldırım, E. (2017). *Sosyal bilimlerden araştırma yöntemleri: Spss Uygulamalı* (9. Baskı). Sakarya Yayıncılık.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2020). *Araştırma yöntemleri desen ve analiz*. A. Aypay (Çev. Ed.). Anı Yayıncılık.
- Creswell, J. W. (2016). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. S. B. Demir (Çev. Ed.). Eğiten Kitap.
- Creswell, J. W. (2020). *Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. H. Ekşi (Çev. Ed.). EDAM.
- Çodur, H. (2019). *Farklı programlardaki öğretmen adaylarının konuşma kaygı düzeyleri ile yaşam becerileri arasındaki ilişkinin fiziksel aktiviteye katılım ve farklı değişkenler açısından incelenmesi: Atatürk üniversitesi örneği* [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Demir, S., & Gül-Özgül, B. (2019). Öğretmen görüşlerine göre ortaokul öğrencilerinin konuşma becerileri. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 865-881.
- Demir, T., & Melanlıoğlu, D. (2014). Ortaokul öğrencileri için konuşma kaygısı ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 47(1), 103-124. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001319
- Demirci, E. (2019). *5E öğrenme modelinin ortaokul öğrencilerinin konuşma becerileri ve konuşma kaygılarına etkisi*, [Yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Deringöl, Y. (2018). Sınıf öğretmeni adaylarının konuşma kaygıları. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(3), 23-36. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.465705>
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: Tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 3-21
- Doğru-Çabuker, N., Balcı-Çelik, S. & Aldemir, A. (2020). Topluluk önünde konuşma kaygısı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(76), 601-1610. <https://doi.org/10.17755/esosder.674060>
- Durmuş, E., & Baş, K. (2016). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının konuşma kaygılarının incelenmesi. *Turkish Studies*, 11(19), 325-336. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.9981>
- Er, S. (2014). *Topluluk önünde etkili konuşma teknikleri*. Hayat Yayınları.
- Esposito, J. (2010). *Sabne ışıkları altında: Topluluk önünde konuşma ve performans sergilemeyle ilgili korkularınızdan kurtulun* (K. Önem, Çev.). Elips Kitap.
- Fossum, L. (1999). *Endişeyi yenmek: Daha iyi bir yaşam yönetimi için* (M. Sağlam, Çev.). Alfa Yayınları.
- Gedik, M. (2015). Siirt örneğinde ortaöğretim öğrencilerinin konuşma kaygılarının incelenmesi. *ODU Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13, 77-93.
- Goleman, D. (2018). Empati nedir? *Duygusal Zekâ: Empati* içinde (ss. 9-19). (L. Göktem, Çev.). Optimist Yayıncılık.
- Gölpınar, Ş. Hamzadayı, E., & Bayat, N. (2018). Konuşma kaygı düzeyi ile konuşma başarımı arasındaki ilişki. *Dil Eğitimi ve Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 75-85. <http://dx.doi.org/10.1010.31464/jlere.425224>
- Gülbağçe, A. Tozoğlu, E., & Gülbağçe, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin konuşma kaygı düzeylerinin sportif aktivite ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 78, 61-78. <http://dx.doi.org/10.1010.17753/ekv1162>
- Gündüz, O., & Şimşek, T. (2014). *Uygulamalı konuşma eğitimi el kitabı*. Grafiker Yayınları.

- Harmandar-Demirel, D., Serdar, E., Uludere, E., & Karakaş, Z. (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının konuşma kaygıları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(50), 510-516. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2017.1684>
- Hasırcı, S. (2018). Türkçe öğretmeni adaylarının konuşma kaygıları üzerindeki etkisi açısından akran ve öğretmen geribildirim. *Turkish Studies*, 13(4), 685-706. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13078>
- Holgate, M. (2018). *Korkunu yen: Olumsuz düşüncelerle mücadele edip hayatta başarılı olma rehberi* (İ. Dinç, Çev.) Nobel.
- İşcan, A., & Karagöz, B. (2016). Türkçe öğretmeni adaylarının konuşma kaygılarının incelenmesi (Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği). *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 193-206.
- Kavruk, H., & Deniz, E. (2015). Ortaokul öğrencilerinin konuşma kaygıları (Samsun ili örneği). *Journal of Language and Literature*, 15, 63-89.
- Karakoç-Öztürk, B. & Altuntaş, İ. (2012). İlköğretim ikinci kademedeki konuşma eğitimine yönelik öğretmen görüşleri: Nitel bir çalışma. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 342-356.
- Kardaş, M. N., & Şahin, E. (2016). Mikro öğretim yönteminin öğrencilerin türkçe konuşma beceri ve kaygılarına etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 30, 263-275. <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.1314>
- Kardaş, N., & Akın, E. (2019). Drama etkinliklerinin 7. sınıf öğrencilerinin Türkçe konuşma kaygılarına etkisi. *Kuram ve Uygulamada Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 91-113.
- Kartal, M. (2019). *Beden eğitimi ve spor bölümü öğretmen adaylarının konuşma kaygısı ve kültürel zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Katranç, M., & Kuşdemir, Y. (2015). Öğretmen adaylarının konuşma kaygılarının incelenmesi: Sözlü anlatım dersine yönelik bir uygulama. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2015), 415-445. <https://doi.org/10.14582>
- Kemiksiz, Ö., & Güneş, F. (2017). Doğrudan öğretim modeline dayalı konuşma eğitiminin 5. sınıf öğrencilerinin konuşma becerilerine ve konuşma kaygılarına etkisi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(1), 384-405. <http://dx.doi.org/10.7884/teke.3795>
- Kennerley, H. (2017). *Kaygı (anksiyete): Yaşanmış örnekler, pratik öneriler, uygulamalar* (N. Yener, Çev.) Kuraldış Yayıncılık.
- King, L. (1998). *Kiminle, ne zaman, nerede, nasıl konuşmalı?* (Y. Özdemir, Çev.). İnkılap Kitapevi.
- Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan insan: Kaygı çağında stres* (2. Basım). Altın Kitaplar.
- Köknel, Ö. (1998). *Korkular, takıntılar ve saplantılar* (4. Basım). Altın Kitaplar.
- Köroğlu, E. (2012). *Kaygılarımız Korkularımız* (6. Baskı). HYB Yayınları.
- Kuru, O. (2018). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin konuşma kaygılarının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2193-2206. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-428575>
- Linver, S. (1997). *Konuşma eğitimi* (A. Özlü, Çev.). Mert Yayıncılık.
- Lüle-Mert, E. (2015). Türkçe öğretmeni adaylarının konuşma kaygılarına ilişkin bir inceleme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(37), 784-789. <https://doi.org/10.17719/jisr.20153710644>
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri*, 5(9), 201-211.
- Maviş, A. (2013). *Etkili ve başarılı konuşma sanatı*. Yediveren Yayınları.
- Menzel, K. E., & Carrell, L. J. (1994). The relationship between preparation and performance in public speaking. *Communication Education*, 43(1), 17-26. <https://doi.org/10.1080/03634529409378958>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2016). *Genişletilmiş bir kaynak kitap: Nitel veri analizi*. S. A. Altun ve A. Ersoy (Çev. Ed.). Pegem Akademi.
- Merriam, S.B. (2018). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber*. S. Turan (Çev. Ed.). Nobel.
- Muallimoğlu, N. (2011). *Bütün yönleriyle hitabet: Konuşma sanatı* (8. Baskı). Avcıol Basım Yayın.

- Özdemir, G. (2019). *Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile konuşma kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi: Niğde ili örneği* [Yüksek lisans tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Özdemir, S. (2018). Türkçe öğretmeni adaylarının konuşma kaygılarının gidermede hazırlıklı konuşmaların rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 361-374. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018...-360001>
- Özgülven, İ. E. (2014). *Psikolojik testler* (12. Basım). Nobel.
- Özkan, E., & Kınay, İ. (2015). Öğretmen adaylarının konuşma kaygılarının incelenmesi (Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Örneği). *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 4(3), 1290-1301. <https://doi.org/10.7884/teke.519>
- Patton, M.Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. M. Bütün & S. B. Demir (Çev. Ed.). Pegem Akademi.
- Rapee, S. M. Spence S. H., Cobham, V., & Wignall, A. (2003). *Kaygılı çocuğa yardım* (R. Baykaldı, Çev.). Arkadaş Yayınevi.
- Roth, W.T. (2016). Giriş. W. T. Roth & I.D. Yalom,. (Ed.), *Anksiyete Terapisi* içinde (ss. 11-28). Prestij Yayınları.
- Sarıkaya, B. (2020). Konuşma eğitimi dersinin Türkçe öğretmeni adaylarının eleştirel konuşma becerilerine ve konuşma kaygılarına etkisi. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, 6(1), 79-91. <https://doi.org/10.32570/ijofe.699046>
- Seyrek, A. M. (2019). *Psikoloji sözlüğü* (2. Baskı). Yediveren Yayınları.
- Sevim, O., & Gedik, M. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinin konuşma kaygılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 52, 379 -393.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şen, Ü. (2017). Türkçe öğretmeni adaylarının konuşma kaygılarının değerlendirilmesi. *Uluslararası Türkoloji Araştırmaları ve İncelemeleri Dergisi*, 2(2), 70-84.
- Stuart, C. (2008). *Etkili konuşma* (4. Baskı). (M. Sağlam, Çev.). Alfa Yayınları.
- Suroğlu-Sofu, M. (2012). *Öğretmen adaylarının konuşma kaygıları*. [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Sönmez, V., & Alacapınar, F. G. (2018). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. Anı Yayıncılık.
- Şahin, A., & Kana, F. (2015). Konuşma kaygısı. A. Şahin (Ed.), *Konuşma Eğitimi Yöntem-Teknik* içinde (ss. 271–281). Pegem Akademi.
- Tekşan, K., Mutlu, H. H., & Çinpolat, E. (2019). The examination of the relationship between the speech anxiety and speaking skill attitudes of middle school of teachers students and the opinions on speech anxiety. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 15(4), 1395-1412. <https://doi.org/10.17263/jlls.668527>
- Tallis, F. (2003). *Kaygıları aşmak* (O. Cem, Çev.). Sistem Yayıncılık.
- Temiz, E. (2013). Speech anxiety of music and Turkish language teacher candidates. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*, 3(2), 101-105.
- Temiz, E. (2015). Pedagojik formasyon alan öğretmen adaylarının konuşma kaygıları. *Turkish Studies*, 10(3), 985-992. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.7767>
- Tolun, K. (2019). *Sınıf öğretmeni adaylarının konuşma kaygılarının farklı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Topçuoğlu-Ünal, F., & Degeç, H. (2012). Öğretmen görüşlerine göre konuşma eğitiminde karşılaşılan sorunlar. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(7), 735-750. <https://doi.org/10.9761/JASSS178>
- Topçuoğlu-Ünal, F., & Özden, M. (2015). *Diksiyon ve konuşma eğitimi*. Pegem Akademi.
- Tsipursky, G. (2016). *Conquer public speaking anxiety via emotional intelligence*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/intentional-insights/201609/conquer-public-speaking-anxiety-emotional-intelligence>.
- Tunalı, M. (2007). *Başarılı ve güzel konuşma sanatı* (36. Baskı). Yediveren Yayınları.

Tüzemen, T. (2016). *Akademik çelişki tekniğinin 6. sınıf öğrencilerinin konuşma becerilerine ve konuşma kaygılarına etkisi* [Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Türnüklü, A. (2000). Eğitimbilim araştırmalarında etkin olarak kullanılabilir nitelikte bir araştırma tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 6(4), 543-559.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (Genişletilmiş 10. Baskı). Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, G. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin konuşma kaygıları* [Yüksek lisans tezi, Uşak Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Yıldırım, M. (2019). Örneklem ve örnekleme yöntemleri, S. Şen & İ. Yıldırım (Ed.), *Eğitimde Araştırma Yöntemleri* içinde (ss. 317-331). Nobel.

Yıldız, B. R. (2011). *Kaygının dikkat süreçleri üzerine etkisinin olaya ilişkin potansiyeller ile değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Witz, M. (2004). *1000 kişi önünde konuşmak ve bundan keyif almaya dair* (M. Gürsel, Çev.). Dharma Yayınları.

Etik Kurul Onay Bilgileri

Veriler toplanılmadan önce 15.11.2018 tarihli (toplantı sayısı 12 karar no 6) 97132852/302.14.01/sayı yazı ile Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan araştırmanın onay alınmıştır. Daha sonra 11.01.2019 tarih ve 76 sayılı onay ile okullardan veri toplanılması amacıyla izinler alınmıştır. Örneklem olarak belirlenen ve araştırmaya gönüllü olarak katkı sunmak isteyen öğrencilerin velilerinden bilgilendirme onay formu ile onay alınmıştır.

EXTENDED SUMMARY

With this study, it was aimed at the opinions of secondary school students who had speech anxiety about their speech anxiety. In line with this general purpose, which responses are perceived by the participants of speech anxiety, what are the thoughts that cause speech anxiety and the environmental factors that increase speech anxiety, which strategies and motivational techniques are used to compensate the anxiety level in the process of speaking anxiety, which reactions of people with speech anxiety answers were sought for the questions of sensing anxiety experience and what was felt in this situation.

The study was conducted in a qualitative type of phenomenological design. Semi-structured one-to-one interviews were conducted as a data collection method. The working group consists of 5 male and 10 female students studying at public schools in the city center of Bitlis in the 2018-2019 academic year. The study group was created with typical case sampling, one of the purposeful sampling methods. While creating the study group, attention was paid to the typical situation being students who are aware of speech anxiety. The interviews were conducted one-on-one in a semi-structured form over the 7-question interview guide, and the data were recorded with a voice recorder during the interview. The data collected in the study were evaluated by the descriptive analysis method. The frequencies of the codes related to the opinions were extracted, tabulated and subjected to "descriptive and interpretive phenomenology". By paying attention to the compatibility of the categories and codes with the field literature, "category clarity" has been tried to be gained..

As a result, the participants mostly have their own faults (making mistakes while speaking, forgetting what was said, being disgraced, anxiety about performing poorly, lack of self-confidence) and listeners (crowd, foreign or familiar listeners, the presence of important people in the audience, the audience talking among themselves and listening carefully, being recorded) evaluate stimuli as a factor that increases speech anxiety levels. In addition, awareness of speaking anxiety and the mental (rehearsal, practice in front of the mirror or in front of someone, getting feedback from the practices, studying the text to be spoken, mental visualization of being in public) and motivational strategies (positive thinking, increasing self-confidence) contributed to the efforts of the participants to compensate their speaking anxiety. offers. While the participants intuit their speech anxiety more from physical and emotional reactions, they sense the speech anxiety of others from physical and behavioral reactions. Most of the participants want to support people with speech anxiety.

Participants stated that when their speech anxiety levels increased, they had many emotional, physical, behavioral and cognitive reactions. However, it was found that the participants mostly understood their speech anxiety through physical reactions. Although anxiety creates many reactions in the body (Beck and Emery, 2017; Fossum, 1999; Rapee et al., 2003), it is known that it mostly shows somatic symptoms (Köknel, 1998). Most of the participants stated that when they have speech anxiety, many negative thoughts pass through their minds. Therefore, it can be said that negative thinking styles are related to speech anxiety (Aydoğdu, 2017; Condrill and Bough, 2004; Er, 2014; Esposito, 2010; Maviş, 2013; Linver, 1997; Tunalı, 2007; Suroğlu-Sofu, 2012; Stuart, 2005). The flaws of the listener and the speaker turn them into a factor that increases their anxiety with their negative thinking style. It has been stated in many sources that factors originating from listeners or speakers can cause speech anxiety (Bippus and Daly, 1999; Er, 2014; Gündüz and Şimşek, 2014; Muallimoğlu, 2011; Şahin and Kana, 2015). It was understood that the participants who were aware of the speech anxiety and the thoughts that trigger speech anxiety tried to balance their anxiety by using some motivational and mental strategies. Participants; Doing rehearsals, practicing in front of the mirror and others, getting feedback from the people he / she practicing, studying the speech, envisioning being in front of the public, planning how to make the speech, making eye contact with familiar people during the speech, getting ready for the speech to be performed by increasing the subject knowledge and possible setbacks. They tried to prevent, in this way they made mental preparation before and during the conversation. It has been stated in many sources that the opinions expressed by the participants will benefit their speaking performance. It is stated that rehearsal (Stuart, 2008), preparation (Menzel and Carell, 1994), planning what to do (Şahin and Kana, 2015), and practicing (Holgate, 2018; Tsipursky, 2016; Witz, 2005) will alleviate speech anxiety. In addition to mental preparation, the participants stated that they also use techniques that motivate them. It has been determined that the participants try to relax and increase their self-confidence, especially by trying to think positively. There are studies showing that lack of self-confidence leads to speech anxiety (İşcan and Karagöz, 2016; Tekşan et al., 2019). It is also known that lack of self-confidence is an important problem in making speeches (Akkaya, 2012; Akif Arslan, 2012; Başaran and Erdem, 2009). It is thought that positive thinking will have positive effects on speech anxiety (Esposito, 2010;

Suroğlu-Sofu, 2012; Tunalı, 2007; Tsipursky, 2016). Participants stated that they predominantly sensed the speech anxiety experience from the behavioral and physical reactions of the speaker. Participants stated that their experiences of similar reactions helped the speaker to interpret his experiences as speech anxiety.