



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL ONAY İHTİYACI VE KAYGI  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Ayşegül YAHŞİ

Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Mert AKCANBAŞ

İstanbul,2018

**T.C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL ONAY İHTİYACI VE KAYGI**  
**DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**Ayşegül YAHŞI**

**164102057**

**Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Mert AKCANBAŞ**

**İstanbul, 2018**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 164102057
Öğrenci Adı Soyadı	: Ayşegül Yahşi
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğretim Üyesi Mert AKCANBAŞ
Tezin Başlığı	: Lise öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacı ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 19.07.2018	Saati	: 16.00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDEDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDEDEDİLMİŞTİR.</b>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğretim Üyesi Mert Akcanbaş	
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Kaan Yıllancıoğlu	
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Tuğba Arzu ÖZAL İLDENİZ	

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL ONAY İHTİYACI VE KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

.../.../.....

Ayşegül YAHŞI

İmza

## TEŞEKKÜR

Bu çalışma “lise öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacı ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” amacıyla yapılmıştır. Bu çalışma neticesinde lise öğrencilerinin sosyal onay ihtiyaçlarının ne düzeyde olduğu ve kaygıyı ne şekilde etkilediği üzerine bilgilerin bilinmesi açısından önem arz etmektedir.

Çalışma konusunun belirlenmesinde ve çalışmanın hazırlanma sürecinin aşamalarında bilgisini ve değerli zamanını esirgemeyerek bana yardımcı olan değerli hocam Dr. Öğretim Üyesi Mert Akcanbaş'a teşekkürü borç bilirim.

Hayatımdaki en büyük şansım olan, hayatımın her alanında olduğu gibi eğitim hayatım boyunca da maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, özellikle tez süreci boyunca bana göstermiş oldukları sabır ve anlayıştan dolayı Annem ve Babama minnettarlıklarımı ve teşekkürlerimi sunarım.

(YAHŞI, Ayşegül, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2018)

## LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL ONAY İHTİYACI VE KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinde kaygı düzeyleri ile sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu bağlamda araştırmada lise öğrencilerinin onay arayışı puanlarının kaygı düzeylerini yordaması incelenecektir.

Bu çalışma ilişkisel tarama yöntemiyle yapılmış nicel bir araştırmadır. Araştırmada veri toplamak için Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği ve Beck Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Araştırma örnekleme kolay ulaşılabilir örneklem seçme yöntemi ile belirlenmiş 190 lise öğrencisinden oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin kaygı düzeyi orta düzeyde tespit edilmiştir.

Araştırmada öğrencilerinin kaygı düzeyleri Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ile ilişkili çıkmazken, Sosyal Geri Çekilme ve Olumlu İzlenim Bırakma düzeyleri ile doğrusal ilişkiye sahiptir.

Araştırmaya katılan kız ve erkek öğrencilerin kaygı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterirken, kız öğrenciler orta düzeyde kaygı taşıdığı, erkek öğrencilerinse hafif düzeyde kaygı taşıdığı tespit edilmiştir.

Araştırmada diğer sosyo-demografik değişkenlerin öğrencilerin kaygı düzeylerinde bir farklılaşmaya sebep olmadığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı, Beck Kaygı Envanteri, Sosyal Onay İhtiyacı

## **ABSTRACT**

**(YAHŞI, Ayşegül, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2018)**

### **RELATIONSHIP BETWEEN NEED FOR SOCIAL APPROVAL AND ANXIETY LEVEL IN HIGH SCHOOL STUDENTS**

The aim of this research is examining the relation between anxiety level and the need for social approval in high school students. In this regard, it will be analysed that scores of high school students' approval seeking predict their anxiety levels.

This study is the quantitative research that is conducted with correlational method. 'Need for Social Approval Scale' and 'Beck Anxiety Inventory' are used in order to collect data in this research. Research sampling is consisted of 190 high school students who is designated by convenience sampling method.

Anxiety level of high school students who participate to research is determined at medium level.

In the research, whereas there is no relation that is found between students' anxiety levels and Sensibility for Judgements of Others, there is a direct relation between Social Withdrawal and Levels of Making a Positive Impression.

When the anxiety levels of male and female students who participate the research show statistically significant difference, it is confirmed that female students have anxiety at medium level, male students have anxiety at mild level.

In the research, it is determined that other social demographic indicators do not cause a difference in students' anxiety levels.

***Key Words:*** Anxiety, Beck Anxiety Inventory, Need for Social Approval

# İÇİNDEKİLER

TEZ SINAV TUTANAĞI.....	I
YEMİN METNİ.....	II
ÖNSÖZ/TEŞEKKÜR.....	III
ÖZET.....	IV
ABSTRACT.....	V
TABLolar LİSTESİ.....	IX
KISALTMALAR.....	X
<b>BÖLÜM I: GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. PROBLEMİN TANIMLANMASI .....	1
1.2. AMAÇ.....	2
1.3. ÖNEM.....	3
1.4. SINIRLILIKLAR.....	3
<b>BÖLÜM II: LİTARATÜR TARAMASI</b> .....	<b>4</b>
2.1. SOSYAL ONAY İHTİYACI.....	4
2.1.1. Sosyal Onayın Tanımı .....	7
2.1.2. İhtiyaç Kuramları ve Sosyal Onay İhtiyacı .....	8
2.1.1.1. Murray ve İhtiyaçlar Kuramı .....	8
2.1.1.2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı .....	11
2.1.1.3. McClelland'ın Başarı Gereksinimi Kuramı .....	15
2.1.3. Sosyal Onay İhtiyacı İle İlgili Diğer Yaklaşımlar .....	16
2.1.3.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Onay İhtiyacı .....	17
2.1.3.2. Ellis'in Akılcı Olmayan İnançlar Yaklaşımı ve Sosyal Onay İhtiyacı .....	19



2.1.3.3. Kohlberg'in Ahlak Gelişim Kuramı Ve Sosyal Onay İhtiyacı .....	20
2.1.3.4. Sosyal Etki-Uyma ve Sosyal Onay İhtiyacı.....	20
2.1.4. Sosyal Onay İhtiyacı İle İlgili Değişkenler .....	22
2.1.4.1. Sosyal Kaygı ve Sosyal Onay İhtiyacı.....	22
2.1.4.2. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Onay İhtiyacı.....	23
2.1.4.3. Mutluluk ve Sosyal Onay İhtiyacı .....	25
2.1.4.4. Benlik Kurgusu ve Sosyal Onay İhtiyacı.....	25
2.2. KAYGI .....	27
2.2.1. Kaygının Tanımı.....	27
2.2.2. Kaygının Belirtileri.....	28
2.2.3. Kaygının Nedenleri.....	30
2.2.4. Kaygıya Farklı Yaklaşımlar.....	31
2.2.4.1. Psikoanalitik Kuram.....	31
2.2.4.2. Davranışsal Yaklaşım .....	32
2.2.4.3. Bilişsel Yaklaşım .....	32
2.2.4.4. Hümanistik Yaklaşım.....	33
2.2.4.5. Biyolojik Yaklaşım .....	33
2.2.4.6. Varoluşçu Yaklaşım.....	33
<b>BÖLÜM III: YÖNTEM.....</b>	<b>34</b>
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	34
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM .....	34
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	36
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ.....	38
<b>BÖLÜM IV: BULGULAR .....</b>	<b>39</b>
4.1. BETİMLEYİCİ TEMEL BULGULAR .....	39

4.2. KAYGININ SOSYAL ONAY İHTİYACI İLE İLİŞKİSİ.....	40
4.3. SOSYAL ONAY İHTİYACININ KAYGIYI YORDAMASI.....	41
4.4. KAYGININ SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMASI .....	42
<b>BÖLÜM V: SONUÇLAR.....</b>	<b>48</b>
5.1. SONUÇLAR .....	48
5.1.1. Öğrencilerin Kaygı ve Sosyal Onay İhtiyacının Düzeyi .....	48
5.1.2. Kaygının Sosyal Onay İhtiyacı İle İlişkisi.....	48
5.1.3. Kaygının Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması .....	50
5.2. ÖNERİLER .....	51
5.2.1. Araştırmacılar İçin Öneriler.....	51
5.2.3. Uygulayıcılar İçin Öneriler.....	52
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>53</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>61</b>

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: Örneklemin demografik değişkenlere göre dağılımı.....	35
Tablo 2: Değişkenlerin betimleyici bulguları .....	39
Tablo 3: Kaygının, Sosyal Onay İhtiyacı İle İlişkini Sınamak İçin Yapılan Pearsen Korelasyon Analizi .....	40
Tablo 4: Sosyal Geri Çekilme'nin Beck Anksiyete Ölçeği'ı Yordamasını Sınamak İçin Yapılan Regresyon Analizi .....	41
Tablo 5: Olumlu İzlenim Bırakma'nin Beck Anksiyete Ölçeği'ı Yordamasını Sınamak İçin Yapılan Regresyon Analizi .....	42
Tablo 6: Kaygının Cinsiyete Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi.....	43
Tablo 7: Kaygının, Arkadaş Sayısı Yeterliliğine Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Mann Whitney U Testi .....	43
Tablo 8: Kaygının, Beraber Yaşanılan Kişiye Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Mann Whitney U Testi .....	44
Tablo 9: Kaygının, 12 Yaşına Kadar Yaşanılan Yere Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Bağımsız Gruplar T Testi .....	44
Tablo 10: Kaygının, Gelir Gruplarına Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan ANOVA Testi.....	44
Tablo 11: Kaygının, Yaş Gruplarına Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan ANOVA Testi.....	45
Tablo 12: Kaygının, Doğum Sırasına Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan ANOVA Testi.....	46
Tablo 13: Kaygının, Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Kruskal Wallish H Testi.....	46
Tablo 14: Kaygının, Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşmasını Sınamak İçin Yapılan Kruskal Wallish H Testi.....	47

## KISALTMALAR

vb. : ve benzeri

soiö : sosyal onay ölçeği



# BÖLÜM I: GİRİŞ

## 1.1. PROBLEMİN TANIMLANMASI

Günlük yaşam içerisinde çeşitli ilişkilerimizin ve gelecekle ilgili beklentilerimizin bizde oluşturduğu duygu durumlarının bir kısmı kaygı ile açıklanmaktadır (Öztürk, 2008). Freud'a göre insan davranışlarının amacı çevreye uyum sağlamaktır ve rastlantılara yer yoktur. Dolayısıyla organizmanın yapmış olduğu bir davranışta amaç, yaşamı sürdürme çabasıdır. Burada kişilerin yaşadığı kaygılar, fiziksel veya toplumsal çevreden gelebilecek tehlikelere karşı bireyleri uyarmakta ve yaşamın sağlıklı devam etmesine katkıda bulunmaktadır. Bu kaygı nevrotik bir hal almadığı sürece uyum işlevine yardımcı olmaktadır (Gençtan, 1994, 169).

Kaygının belli bir oranda hissedilmesi, gerilime neden olan problemlerle baş edebilme adına bireye motivasyon sağlayıcı güç oluştururken, bunun yüksek oranda hissedilmesi bireyin psikolojisini olumsuz etkilemektedir (İşlek, 2016).

Genel olarak kaygı, insanın bulunduğu çevreye ve psikolojik faaliyetlere karşı sergilediği duygusal tepkidir. Kaygı insanın doğasında bulunur. Daha dar bir anlamda ise kaygı: bilinç kontrolünün dışında başlayan fakat bilinçli bir biçimde hissedilebilen, beraberinde terleme sararma gibi fiziksel etkiler getiren bir durum olarak tanımlanabilir. Kaygı geleceğe endişe ile bakmaktır. Bilinmeyen bir tehlike beklentisi içinde olan birey kaygı duyarak gerginlik ve huzursuzluk yaşar (Kaya ve Varol, 2004).

İnsanın çevre ile ilişkilerinde diğer insanları onayını alıp alamama endişesi kaygı üretmektedir. Bu bağlamda kaygının sosyal onay ihtiyacı ile ilişkisi incelenmeye değerdir. Gelecekle ilgili olan beklentileri kaygıyı üreten nedenlerden biridir.

Psikolojik bir yapı olarak sosyal onay kavramı, literatürde hem bir ihtiyaç, hem motivasyon kaynağı hem de kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmıştır (Karaşar, 2014). Hebert ve diğerleri (1997) sosyal beğenirliği, sosyal norm ve inançlara uygun davranma ve eleştiriden kaçınma eğilimi olarak ele almışlardır. Sosyal onayı ise övgü arama eğilimi olarak tanımlamışlardır. Öztürk (2007) ise onay ihtiyacının, başkaları tarafından takdir edilmeye ve pozitif geribildirimler almaya yönelik bir ihtiyaç olduğunu

belirtmiştir. Kell'e göre sosyal onay arayan bireyler, sosyal beğenirliğe önem veren bireylerdir. Sosyal beğenirlik, değerlendirilme durumlarında kendisini daha iyi gösterme ile ilgiliyken, onay arama daha çok bir kişilik özelliği gibidir ve çeşitli durumlar karşısında sabit kalmaktadır (Kell, 2009, 3).

Sosyal onay ihtiyacının sosyal kaygıyı doğurması gibi bir çıkarım yapmak mümkündür. Bu bağlamda lise öğrencilerinin sosyal onay ihtiyaçlarının onların kaygı düzeylerine nasıl etki ettiği bu araştırmanın konusunu oluşturmuştur.

Araştırmanın problemi, "lise öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacı onların kaygı düzeyini ne düzeyde etkilemektedir?" sorusundan oluşmaktadır.

## **1.2. AMAÇ**

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinde kaygı düzeyleri ile sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu bağlamda araştırmada lise öğrencilerinin onay arayışı puanlarının kaygı düzeylerini yordaması incelenecektir. Bu doğrultuda sosyal onay ihtiyacını ölçmek için Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği ve kaygı düzeylerini ölçmek için Beck kaygı envanteri kullanılmıştır.

Araştırma amacına ulaşmak için aşağıdaki alt amaçlara ulaşmak hedeflenmiştir:

Lise öğrencilerinin kaygı düzeyi ve sosyal onay ihtiyacı düzeyinin tespit edilmesi.

Lise öğrencilerinin sosyal onay ihtiyaçları kaygı düzeylerini yordama (etkileme) düzeyinin tespit edilmesi.

Lise öğrencilerinin kaygı düzeylerinin öğrencinin cinsiyetine, yeteri kadar arkadaş sahibi olmasına, anne eğitimine, baba eğitimine, kiminle yaşadığına, 12 yaşına kadar yaşanan yerleşim türüne, ailenin gelir düzeyine, öğrencinin yaşına ve kardeşler arasındaki doğum sırasına göre farklılık gösterip göstermediğinin tespit edilmesi.

### **1.3. ÖNEM**

Lise öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının ve bu onay ihtiyacının kaygıyı ne şekilde etkilediği ve arasında ne gibi ilişkinin olduğunun incelenmesi açısından bu araştırma önemli bir yere sahip olacaktır. Bu sayede literatürde ki boşluğun kapatılması hedeflenmiştir. Araştırmada elde edilecek sonuçlar lise öğrencilerinin kaygı nedenlerine ilişkin bilgiler sunmaktadır.

Ayrıca, araştırmada elde edilen sonuçlardan hareketle araştırmacılar ve uygulayıcılar için ayrı ayrı öneriler geliştirilerek öğrencilerin kaygılarının betimlenmesinde ve düzeyinin düşürülmesine yönelik geliştirilen önerilerden dolayı araştırma özgün bir değere sahiptir.

### **1.4. SINIRLILIKLAR**

Araştırma 2018 yılı ile sınırlıdır.

Araştırma örneklem ile sınırlıdır.

Araştırma İstanbul ili ile sınırlıdır.

## BÖLÜM II: LİTARATÜR TARAMASI

### 2.1. SOSYAL ONAY İHTİYACI

Sosyal onay ihtiyacı, başkalarının beklentilerinin önemli görüldüğü, diğer insanların yargılarına önem verildiği ve sosyal ilişkilerde bireyin uyuma yönelik davranışları önemsemesiyle ilgili bir kavramdır (Leite ve Beretvas 2005, 141)

Sosyal onayı K. Horney, (1942) Nevrotik sevgi ve onaylanma ihtiyacı olarak ilk ele alan kişidir. Horney, (1942)'e göre sosyal onay koşul, durum ya da nesne ayrımı gözetmeksizin başkalarını hoş tutmaya ve bu şekilde başkaları tarafından sevilip onaylanmaya duyulan ihtiyaçtır. İnsanların beklentilerini otomatik olarak yerine getirmeyi, kendini ortaya koyma korkusunu, diğerlerinin düşmanlığından ya da kendi içindeki düşmanlıktan korkmayı içerir. Ağırılık merkezi bireyin kendisi değil başkalarıdır. Önemli olan tek şey diğerlerinin görüşleri ve arzularıdır (İnanç ve Yerlikaya, 2002, 101).

Kişilerarası etkileşimlerde önemli bir yere sahip olan bu ihtiyaç, hem yakınlaşmayı sağlayıp sosyal bağların kurulmasını sağlarken diğer bir yandan da bireyin kendisinden çok başkalarının beklentilerine ve isteklerine göre bir yaşam sürmesine neden olabilen bir durum olarak görülmektedir. Bu ihtiyaç, özellikle bireylerin içerisinde yaşadıkları kültürden etkilenmektedir (Karaşar, 2014).

Öte yandan Freud ise kuramında sosyal onay ihtiyacını süper egonun yönettiğini ileri sürer. Freud'a göre şöyle ki: Süper egonun ödüllendirici yanı ise ego ideal'dir. Ebeveynlerin onayladığı ve değer verdiği davranışlar yoluyla gelişir ve kişinin, ulaşıldığında özsaygı ve kıvanç duymasını sağlayan mükemmellik standartlarına ulaşmaya çalışmasına yol açar (İnanç ve Yerlikaya, 2002, 101). Buna göre, birey için ilk onayı alınan ebeveynlerdir ve bireyin çevresi geliştikçe onay ihtiyacı da çevreye doğru yayılmaktadır.

Türk kültüründe başkalarının beklentilerinin önemli olduğu ve "El alem ne der?" sorusunun bir uzantısı olan sosyal onay ihtiyacının davranışları etkilediği görülmektedir. Bu anlayış, özellikle sosyal yaşamda bireylerin kararlarını ve yaşam biçimlerini etkileyebilmektedir. Örneğin, Türk kültüründe insanların evlerini düzenleme



şeklinde, misafirperverliğinde, giyim tarzlarında, hatta ölüm sonrasında iyi anılma isteğinde sosyal onay ihtiyacının varlığını ve önemini görebilmek mümkündür. Sınav kaygısına yol açan “başarısız olursam başkalarına rezil olurum” düşüncesi de sosyal onay ihtiyacının yansıması olarak görülebilir (Karaşar, 2014)

Sosyal onay ihtiyacı, bazı yazarlar tarafından onaylanma isteği olarak açıklanmıştır. Jones, akılcı olmayan inançların bir bileşeni olarak onaylanma isteğini şu şekilde tanımlamıştır. “Kişinin içinde bulunduğu toplumda önemli bulunduğu hemen her kişi tarafından sevmeyi ve onaylanmayı şiddetli bir ihtiyaç olarak düşünmesidir. Bu inancın esası sevgi ve onaylanmanın istenilen bir durum olmaktan ziyade ihtiyaç olarak belirmesidir” (Jones, 1969; Akt: Yurtal, 52-53).

Bazı araştırmacılar sosyal onayı bir motivasyon kaynağı olarak ele almışlardır. Bernstein (2011) birçok insanın davranışlarına onay ve hayranlık gibi isteklerle motive olduğunu, McCollum da (2009) onay aramanın genel anlamda bir motivasyon ihtiyacı olduğuna değinmiştir. Onay motivasyonu, diğerlerinin onayını isteyen bireylerin bir kişilik özelliği olarak da tanımlanmıştır (Crowne ve Marlowe, 1960; akt: Kell, 2009, 2).

Öte yandan Enneagram teorisyenlerinden Riso, ve Hudson, (2015)’a göre onay ihtiyacı herkeste vardır ancak bazı kişilik tiplerinde yüksek düzeyde görülmektedir. Riso ve Hudson onay ihtiyacının K. Horney’nin açıkladığı “reddedilme” egemen duygusunu yoğun olarak yaşayan kişilik tiplerinde daha fazla gözlemlendiğini ileri sürmektedirler. Sosyal onay ihtiyacı yüksek olan bireyler, diğerlerinin fikirlerine karşı daha duyarlıdır. Bu bireyler diğer insanların onaylamasını sağlayacağını düşündüğü biçimde davranmaktadırlar (Crowl, 2001; akt: Karaşar, 2014). Bunun yanı sıra sosyal onay ihtiyacı yüksek olan bireyler, başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğüne yönelik kaygıyı yoğun bir şekilde yaşamaktadırlar (Grams ve Rogers, 1990;akt: Karaşar, 2014).

Crowne ve Marlowe (1964, 182; akt: Karaşar, 2014) Salmon’un TAT hikâyelerinin değerlendirilmesi el kitapçığında tanımlanmış olan onay ihtiyacıyla ilgili dört düzeyi aktarmışlardır: Sosyal onay ihtiyacı yüksek, orta ve düşük bireyler ile bu ihtiyacı duymayan bireyler. Bu kişilerin özellikleri aşağıda açıklanmıştır:

*Sosyal onay ihtiyacı yüksek düzeyde olan bireylerin özellikleri* (Crowne ve Marlowe 1964, akt: Karaşar, 2014):

- Sevilmeye ve onaylanmaya ilişkin güçlü güdülere sahip olma.

- Başkalarının olumlu değerlendirmelerine yüksek oranda bağımlı olma.
- Davranışlarının nasıl değerlendirildiğiyle ilgili güçlü bir kaygı yaşama, diğer insanların ne düşündüğüyle ilgili kaygılanmak.
- Diğerlerini memnun etmek için duyulan ihtiyaç; kalabalığa ayak uydurma ve hakkında iyi düşünülmesi ya da onaylanması için olumlu izlenimler bırakmaya aşırı duyarlılık.
- İnsanlara yönelmek; insanların beğenisini kazanmak ve diğerlerinin gözündeki imajını sağlamlaştırmak amacıyla diğer insanlarla birlikte olmak için duyulan gereksinim.
- Diğerlerinin değerlendirmeleri ve fikirlerinin kişinin kendisi ile ilgili algılamasını ve yeterlilik hissini biçimlendirmede büyük ölçüde etkili olması. Yaşanan reddedilme, terk edilme, dışarıda bırakılma ve göz ardı edilme sonrasında kişinin kendisini sorgulaması.
- İyilik yapmayı reddedememe, hayır diyememe, onay ihtiyacından ve olumlu değerlendirme ihtiyacından dolayı otoritesini kullanamama.
- Başkalarını darıltma ya da duygularını incitme kaygısı yaşama ve bu yüzden eleştiriyi, düşmanlığı ve kendi isteklerinde ısrarcılığı engelleme.
- Geleneksel olmayana başvurmaya zorlanma, popülerlik, kabul ya da onay kazanmak için “sapkın”, belki de hoş olmayan davranışlar sergileme.

*Sosyal onay ihtiyacı orta düzeyde olan bireylerin özellikleri (Crowne ve Marlowe 1964; akt: Karaşar, 2014):*

- Davranışların uygun standartlarıyla ilgili belirgin kaygı yaşama, geleneksel orta düzey ahlaka sahip olma, katı kuralları savunma.
- Temel karakter, iyi olma, doğru olanı yapma ve kuralına göre davranma özellikleri gösterir.
- Hikâyedeki karakterler hareketlerindeki sosyal beğenirliğe göre, başkalarının
- Onlar hakkında ne düşündüğüne göre değerlendirilir ya da yargılanır.
- Temel karakter, uygunsuz veya ahlaktan yoksun olarak düşünülen karakterleri küçümser.
- Sosyal onay ihtiyacı düşük düzeyde (hafif, şüpheli, belirsiz) olan bireylerin

özellikleri.

- Savunmacı olma, yüksek düzeyde hayal gücünden yoksun olma ve kendini açığa vurmama.
- Hikâyenin geri kalanı ile ilgili kuşkucu olma veya onay ihtiyacıyla ilgili olmama.

*Sosyal onay ihtiyacı duymayan bireylerin özellikleri* (Crowne ve Marlowe 1964; akt: Karaşar, 2014):

- Temel karakterin öz değerlendirmeleri duyarlı değildir, bu yüzden diğer insanların düşüncelerinden ve değerlendirmelerinden yansıyan manipülasyonlara karşı direnç gösterirler.
- Sosyal ödüller, saygınlık, tanınma ve uygun değerlendirmelerden ziyade içsel değerlerle daha ilgilidirler.
- Otorite olarak görülen kişilerin olumsuz tutumları, onaylamamaları ve engellenmeleri durumunda bile kendi kararlarını gerçekleştirirler. (Karaşar, 2014)

### **2.1.1. Sosyal Onayın Tanımı**

Psikolojik bir yapı olarak sosyal onay kavramı, literatürde hem bir ihtiyaç, hem motivasyon kaynağı hem de kişilik özelliği olarak kavramsallaştırılmıştır (Karaşar, 2014). Hebert ve diğerleri (1997) sosyal beğenirliği, sosyal norm ve inançlara uygun davranma ve eleştiriden kaçınma eğilimi olarak ele almışlardır. Sosyal onayı ise övgü arama eğilimi olarak tanımlamışlardır. Öztürk (2007) ise onay ihtiyacının, başkaları tarafından takdir edilmeye ve pozitif geribildirimler almaya yönelik bir ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. Kell'e göre sosyal onay arayan bireyler, sosyal beğenirliğe önem veren bireylerdir. Sosyal beğenirlik, değerlendirilme durumlarında kendisini daha iyi gösterme ile ilgiliyken, onay arama daha çok bir kişilik özelliği gibidir ve çeşitli durumlar karşısında sabit kalmaktadır (Kell, 2009, 3).

Sosyal onay kavramını bir ihtiyaç olarak ele alan Twenge ve Im'e (2007) göre sosyal onay ihtiyacı, başkalarının düşüncelerine uyma isteğinin de eşlik ettiği bir kaygı hissi ve sosyal olarak kabul edilebilir olmaya yönelik bir istektir. Sosyal onay ihtiyacı,

temel bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç uyuma yönelik davranışların gösterilmesini açıklamaktadır.

Sosyal onay kavramını bir ihtiyaç, istek ve motivasyon kaynağı olarak ele alan bu görüşler incelendiğinde, sosyal onayın bir ihtiyaç olarak değerlendirilmesinin daha uygun olduğu saptanmıştır. Çünkü sosyal bir varlık olarak insan, etkili ve yakın ilişkiler geliştirebilmek için sosyal onaya ihtiyaç duyar. Etkili ve yakın ilişkilerin gerçekleşmesi için hissedilen bu ihtiyaç yönünden de bireyler arasında farklılıklar bulunmaktadır (Karaşar, 2014).

### **2.1.2. İhtiyaç Kuramları ve Sosyal Onay İhtiyacı**

Davranışları başlatan, davranışın yönünü belirleyen ve ısrarla sürdürülmesini sağlayan iç ve dış (kişisel ve çevresel) güçlerin neler olduğu sorularına motivasyon kuramları çerçevesinde çok farklı cevaplar verilmiştir. İçgüdü, ihtiyaç, dürtü, dürtü azalması, homeostatik denge, optimal uyarım arama, duygular, beklentiler, amaçlar, değerler ve son olarak da kişisel yeterlik inançları, bu kapsamda öne sürülen kavramsal açıklamalar arasında sayılabilir (Öğülmüş, 2004).

İhtiyaç, genel olarak organizmada bir eksikliğe, noksanlığa işaret eder ve bireyde gerilime neden olarak onun harekete geçmesine yol açar. Bireyi harekete geçiren ihtiyaçların neler olduğu konusunda farklı sınıflamalar ve kuramlar öne sürülmüştür. Sosyal onay kavramına kuramlarında doğrudan veya dolaylı olarak yer veren ihtiyaç kuramcıları arasında Henry Murray, Abraham Maslow, McClelland gibi kuramcılar sayılabilir (Karaşar, 2014).

#### **2.1.1.1. Murray ve İhtiyaçlar Kuramı**

Murray'e (1893) göre ihtiyaçlar ikiye ayrılmaktadır. Bunlardan ilki biyolojik kökenli (viscerogenic) ihtiyaçlar, ikincisi psikolojik kökenli (psychogenic) ihtiyaçlardır. Hava, su, yiyecek, cinsellik gibi ihtiyaçları içeren biyolojik ihtiyaçlar birincil; başarı, bağlılık, özerklik gibi ihtiyaçları içeren psikolojik ihtiyaçlar ikincil ihtiyaçlardır (Tatarlı, 2015).

Murray fizyolojik ihtiyaçlardan ziyade psikolojik ihtiyaçlara yönelmiştir ve bu ihtiyaçların doğuştan değil sonradan öğrenilen ihtiyaçlar olduğunu savunmuştur.

Murray'e göre her insanın gereksinimler hiyerarşisi vardır. Örneğin, çok sayıda yakın arkadaşı olması için gereksinim duyan bir kişinin, yakın ilişki gereksinimi vardır. Bu gereksinim, diğer insanların yakın ilişki gereksinimiyle karşılaştırıldığında çok olmasa da, o kişinin diğer gereksinimleri arasında baskın rol oynuyorsa, önemli bir gereksinimdir. Ertesi gün önemli sınavı olan bir kişi akşam arkadaşlarının evindeki partiye davet edildiğinde, kişinin başarı ihtiyacı, kişisel ihtiyaç hiyerarşisinde yakın ilişki ya da oyun ihtiyacından yüksekse evde kalıp ders çalışma eğiliminde olacaktır. Başarı ihtiyacı yüksek olmasına rağmen, bahsedilen diğer ihtiyaçlar kadar baskın değilse partiye gitmeyi tercih edecek ve sınavında başarılı olamayacaktır (Burger, 2006).

Murray, yaptığı incelemelerin sonucunda genellikle gözlenen 20 psikolojik ihtiyaç belirtmiştir. Her birey 20 ihtiyacın tamamına aynı şiddette sahip olmak durumunda değildir. Yaşam süresince bu ihtiyaçların tamamının deneyimlenebileceği gibi, bazı ihtiyaçlar hiç deneyimlenmemiş olabilir. Bu ihtiyaçların bir kısmı diğer ihtiyaçları destekleyici veya engelleyici rol oynayabilir (Schultz and Schultz, 2005; Akt: Tatarlı, 2015).

Murray'in Psikolojik İhtiyaç Teorisi'ne göre ihtiyaçlar şu şekilde sıralanmaktadır (McClelland, 1987; Akt. Burger, 2006):

**Kendini Suçlama (Abasement):** Pasif bir şekilde dışsal baskılara boyun eğmek, yaralama, suçlama, eleştiri ya da cezayı kabul etmek. Hata yaptığını ve yenilgiyi kabul etmek, aşağılık hissine kapılmak, yaptığı yanlış davranışları kabul etmek ve pişmanlık duymak, önemsiz görmek.

**Başarma (Achievement):** Mümkün olduğu kadar bağımsız ve hızlı bir şekilde zor bir işin, engellerin üstesinden gelmek, daha yüksek standartlara ulaşmak, başarılı girişimler sonucu özsaygıyı yükseltmek.

**Bağlılık (Affiliation):** Arkadaşlarına karşı vefalı olma, arkadaşlık kurma ve arkadaşlık ilişkisini sürdürme, grup çalışmasına katılma.

**Saldırganlık (Agression):** Güç kullanılarak bir şeylerin üstesinden gelmek, kavga etmek, intikam almak, saldırmak, yaralamak, öldürmek, başka birini cezalandırmak.

**Özerklik (Autonomy):** Özgür olmak, kısıtlamalardan kurtulmak, kendi iradesi dışında yaptırılmaya çalışılan eylemlere karşı durma, davranışlarında özgür olma, bağımsız olma, kurallara karşı gelme.

**Karşı Hareket (Counteraction):** Başarısızlığı yeniden deneyerek ortadan kaldırmak, güçsüzlüğü ve korkuyu yenmek, engeller ve zorlukların üstesinden gelmek için araştırma yapmak, özsaygıyı devam ettirmek ve bulunduğu yüksek konumdan ötürü gurur duymak.

**Savunma (Defendance):** Eleştiri, suç ve saldırıya karşı kendini savunmak, kötü bir durumu veya bir hatayı saklamak ya da mazur göstermek, egoyu korumak.

**Riayet etme (Deference):** Kendinden daha üstün konumda bulunan bireye hayran olmak, gıpta etmek, onu desteklemek, övmek, onunla gurur duymak. İstekli bir şekilde birlikte çalıştığı insanların etkisi altına girmek, gelenekleri kabullenmek.

**Başatlık (Dominance):** Yaşadığı ortamı kontrol etmek, öneri, ikna ya da emirle diğerlerinin davranışlarını etkilemek, başkalarını yönetmek. Vazgeçirmek, yasaklamak, kısıtlamak.

**Gösteriş (Exhibition):** Bir etki oluşturmak, diğerleri tarafından görülmek ve duyulmak, dikkat çekmek, başkalarını eğlendirmek, etkilemek, şaşırtmak.

**Zarardan Kaçma (Harmavoidance):** Ağrıdan, fiziksel yaradan, hastalıktan ve ölümden kaçınmak, tehlikeli durumlardan uzak durmak, onlara karşı önlemler almak.

**Kaçınma (Infavoidance):** Komik duruma düşürücü, üzücü, küçümsenme, alay ve ilgisizlik içeren durumlara yönlendiren ortamlardan kaçınmak. Hata korkusu yüzünden faaliyete geçmemek.

**Şefkat Gösterme (Nurturance):** Güçsüz, sakat, yorgun, deneyimsiz, yenilmiş, komik duruma düşmüş, yalnız, kafası karışmış, hasta bireylerin ihtiyaçlarına sempati duymak ve ihtiyaçları gidermeye çalışmak. Beslemek, yardım etmek, desteklemek, korumak, iyileştirmek.

**Düzen (Order):** Sıraya koymak, temizliği, organizasyonu, dengeyi, düzeni sağlamak.

**Oyun (Play):** Eğlenceden başka amaç olmaksızın hareket etmek, gülmek, şaka

yapmak, eğlendirici, rahatlatıcı şeyler aramak, oyun, spor, dans ve partilere katılmak.

**Reddetme (Rejection):** Olumsuz olarak nitelendirdiği durumdan kendini ayırmak, düşük seviye olarak algılanan bir duruma ilgisiz kalmak, onu dışlamak, bırakmak, reddetmek, onunla arasındaki bağı koparmak.

**Duygusaluluk (Sentience):** Duyguya hitap eden düşünceleri arama ve bu arayıştan zevk alma

**Cinsellik (Sex):** Karşı cinsten biri ile birlikte olma ve yakın ilişkilerini geliştirme.

**İlgi Görme (Succorance):** Başkalarının yardımıyla ihtiyaçların doyurulması. İlgilenilmek, desteklenmek, korunmak, sevmek, rehberlik edilmek, hoşgörülme, affedilmek, teselli bulmak. Sadık bir koruyucu ve destekleyiciye sahip olmak.

**Anlama (Understanding):** Genel sorular sorma ve yanıtlama, bir kuramla ilgilenme, zihinde tartma, biçimlendirme, analiz etme, genel bir fikir verme. Murray'e (1938) göre bir gereksinimin aktif hale gelip gelmemesi, içinde bulunulan duruma bağlıdır, buna da baskı adı verilir. Örneğin düzen gereksinimi, dağınık bir oda gibi bir baskı olmadığında davranışı etkilemeyecektir. Düzen gereksinimi güçlüyse, oda birazcık dağılsa bile, büyük olasılıkla toparlamak için zaman yaratılacaktır. Ancak düzen gereksinimi düşükse, oda içinde adım atılmayacak hale gelene kadar beklenecektir (Akt. Burger, 2006).

### 2.1.1.2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

Maslow'a göre insan ihtiyaçlarının kaynağını güdülenme (motivasyon) oluşturmaktadır. İhtiyaçlar genel olarak biyolojik ve içgüdüsel, genetik temelli olarak insanları karakterize ederek bilinçleri dışında etkilemektedir. İnsan davranışlarının sebeplerinin anlaşılması ile ihtiyaçlarının tatmin edilmesi bağlantılıdır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında insanın bir ihtiyacı tatmin edildiğinde davranışı etkilemeyi bırakır ve bir başka yeni ihtiyaç insanın davranışı üzerinde etkili olmaya başlar. İhtiyaçların insan davranışlarını etkilemesi ve giderilen ihtiyaçların yerini yenilerinin alması süreci insan yaşamı boyunca devam eder. Maslow'a göre insanların ihtiyaçları bir sıra düzeni içinde görülür. Bu düzen içerisinde Maslow fizyolojik

ihtiyaçları ilk başta, kendini gerçekleştirme ihtiyacını ise en sonda olarak sıralamaya tabi tutmuştur. Maslow'un iddiasına göre insanlar fizyolojik (açlık, susuzluk, cinsiyet vs.) güvenlik ve sosyal (ait olma ve sevgi) ihtiyaçlarını düzenli olarak giderebilirler fakat saygınlık (takdir edilme ve saygı) ve son basamakta yer alan kendini gerçekleştirme ihtiyacı çok az sayıda insan tarafından giderilebilir. Kendini gerçekleştirme basamağına peygamberler, azizler, erenler, liderler, büyük sanatkârlar, büyük bilim adamları vs. erişebilmektedir. Ancak bu basamağına erişenler sadece ünlü insanlar değildir. Yapıcı, insanlara karşılıksız olarak fayda sağlayan ve hayatı anlamlı gören insanlar da kendini gerçekleştirmiş insan olarak tanımlanır. Ayrıca insanların bu gibi duyguları yaşamalrına neden olarak hayatlarının bazı anlarında kısa süren doruk yaşantıları gösterilebilir (Cüceloğlu, 2007, 235-237).

Maslow, kuramının temel ilkelerini;

1. İnsanların sürekli bir şeyler arzu eden canlı olduklarına,
  2. Bir ihtiyacın ortaya çıkmasının kendinden önceki ihtiyacın karşılanmasına bağlı olduğuna,
  3. İhtiyaçların öncelik derecesine göre düzenlenmesi gerektiğine dayandırmaktadır
- (Reid-Cunningham, 2008; akt: (Abukan, 2014)

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında yer alan ihtiyaçlar sırası ile şu şekildedir (Koçel, 1982):

- 1 Fizyolojik İhtiyaçlar (Açlık, susuzluk, cinsiyet)
- 2 Güvenlik İhtiyacı
- 3 Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı
- 4 Takdir Edilme ve Saygı İhtiyacı
- 5 Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı

Maslow'un bu sınıflandırmasının temelinde iki varsayım bulunmaktadır. Birincisi; insan davranışlarının temelinde ihtiyaçlar vardır. İkincisi; bazı ihtiyaçların tatmin edilmesi diğer ihtiyaçlara göre daha önemlidir. İnsanlar öncelikle kendileri için önemli ve şiddetli olan ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra diğer ihtiyaçlarını karşılarlar.



Bu nedenle kişileri anlamak için onların isteklerini bilmek gerekir. (Koçel, 1982, s.304).

**Fizyolojik ihtiyaçlar:** Bu ihtiyaçlar fizyolojik dürtüler olarak ele alınmaktadır. Yeme, içme, nefes alma, uyku, boşaltım ve cinsellik gibi temel ihtiyaçlar olarak açıklanmaktadır. Maslow'un kuramında temel ve öncelikli ihtiyaçlar olarak belirtilmektedir. Fizyolojik ihtiyaçlar karşılanmadıklarında organizmaya hükmetmekte ve organizma, o anki diğer tüm ihtiyaçlarından öncelikli olarak bu ihtiyacı karşılamaya yönelik harekete geçmektedir (Göksu, 2002).

**Güvenlik İhtiyacı:** Güvenlik ihtiyacının fizyolojik ihtiyaçlar gibi yaşamın devamı boyunca sürekli olarak giderilme gibi bir gereği bulunmamaktadır. Tamamen ya da gerekli olan ölçüde giderildiğinde davranış üzerindeki etkileri azalmaktadır (Aktaş, 2018). Fizyolojik ihtiyaçlar karşılandıktan sonra bir üstteki ihtiyaç olan güvenlik ihtiyacı etkili olmaya başlar. Güvenlik ihtiyacı; fiziki tehlikelerden korunma, ekonomik güvenlik, alışılmış olan bir durumu alışılmamış olan bir duruma tercih etme şeklinde açıklanabilir. Güvenlik ihtiyacının ortaya çıkması, fizyolojik ihtiyaçlarını süreklilik ile karşılamış olan insanın yaşamını her türlü tehlikelerden uzak tutarak güvence altına alma ve huzurlu olma düşüncesi ile gerçekleşir. İçinde bulunulan zamanda ve gelecekteki güvenlik düşünülür. Örnek olarak; bir insanın hayatını devam ettirmek, geçinebilmek için güvenilir bir iş araması verilebilir (Eren, 1989, 35).

**Sevme-Sevilme Ve Ait Olma İhtiyaçları:** Fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanması sevme, sevilme ve ait olma ihtiyaçlarını ortaya çıkarmaktadır. Sevme-sevilme ve ait olma ihtiyacı; insanların olumlu sosyal ilişkiler kurma, diğer insanlar ile bağlantı içinde olma, bir gruba ait olma ve işbirliği istekleri ile ilişkilidir (Maslow, 1943; akt: Onaran, 1981).

Maslow fizyolojik ihtiyaçlar içinde yer alan cinsellik ve üreme ihtiyacını, sevgi ihtiyaçlarından ayırmaktadır ve sevgi ihtiyacını duygusal bağlanma isteği ile ilişkilendirmektedir. İnsanlar için birileri tarafından sevilme bu ihtiyacın karşılanması için yeterli olmamaktadır. Çünkü sevilme ihtiyacı bir eksiliğin karşılanmasını ifade etmektedir. Ancak sevme ihtiyacı bir eksiklikliğin giderilmesinden ziyade bireyin gelişme ihtiyacı olarak nitelendirilmektedir. Bu nedenle sevme ihtiyacının da karşılanması gerekmektedir. Maslow (1943) bu durumu sevgi almak ve sevgi vermek olarak ifade etmektedir. Çünkü her insan yakın ilişki kurabildiği kişilerin varlığına

ihtiyaç duymaktadır. Bu ihtiyaç temel düzeyde sevgi ihtiyacını içermektedir ve karşılanması durumunda daha yüksek düzeyde bir sevgi ihtiyacından söz edilmektedir. Maslow tarafından yüksek düzeyde sevgi ise “içtenliğin ve dürüstlüğün arttığı, bireyin kendini tam olarak güvende hissettiği, savunmanın, bir şeyleri saklama ve bastırma zorunluluğunun olmadığı” sevgi ilişkisi biçiminde açıklanmaktadır (Maslow, 1943; akt: Onaran, 1981)

**Takdir Edilme ve Saygı İhtiyacı:** Maslow bu ihtiyacı ikiye ayırmaktadır. İhtiyacın birinci aşaması insanın kendisine duyduğu saygıyı, ikinci aşaması ise başkalarının saygısını içermektedir. Kendine saygı duyan insan güçlü olmayı, başarmayı, olgunlaşmayı, ustalaşmayı, kendine güvenmeyi ve bağımsız olarak özgürleşmeyi ister. İkinci aşamada ise başkalarının saygısını kazanmayı istemesinde; tanınma, statü ve saygınlık kazanma, önemli olma, üstün olma gibi istekler yatmaktadır. Bu ihtiyacın karşılanması insanların aşağılık duygularından kurtulmalarını ve kendilerine güvenmelerini sağlamaktadır. İnsanlar bu ihtiyaçlarını karşıladıkları ölçüde evrensel bir kompleks olan aşağılık duygularından kurtulabilir (Eren, 1989, 397).

**Kendini Gerçekleştirme İhtiyaçları:** Fizyolojik, güvenlik, sevgi ve saygı ihtiyaçları karşılandığında davranışın birincil motive edici gücü olarak kendini gerçekleştirme ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Kişinin öz saygısını arttırmak için tatmin edilmesi gereken bir ihtiyaç olan kendini gerçekleştirme ihtiyacı, bireyin kendisine uygun olan şeylerle uğraşması ile ilişkilendirilmektedir. Maslow bu ihtiyaçları bireyde gizil olarak var olan yetenekleri kullanma eğilimi olarak tanımlamaktadır (Maslow, 1943; akt. Onaran, 1981, 15).

Bu nedenle bireyin yapabilirlikleri ve becerileri doğrultusunda yaşamını sürdürebilmesi önemlidir (Hart, 1983; akt: Abukan, 2014). Kendini gerçekleştirme bireyin kendi kapasitesini maksimum düzeyde kullanması, becerilerini geliştirmesi ve gerçekte olmak isteği ideal insan tipine ulaşmak için çaba göstermesi olarak açıklanmaktadır (Kalish, 1973; akt: Abukan, 2014).

Fizyolojik, güvenlik, sevgi ve saygı ihtiyaçlarının tümünde ihtiyaç ortaya çıktıktan sonra organizma tarafından o ihtiyaç giderilmekte ancak bir süre sonra aynı ihtiyaçlar tekrar ortaya çıkabilmektedir. Yani hiçbir ihtiyaç sürekli olarak giderilememektedir. Aslında kendini gerçekleştirme ihtiyacı bu yönüyle diğer

ihtiyaçlara benzemektedir. Ancak kendini gerçekleştirme ihtiyaçları gelişmeye yönelik ihtiyaçlar olduğu için herhangi bir doyum noktasından söz edilememektedir. Bu ihtiyaçların giderilmesi güdülenmeyi azaltmamakta aksine giderildikleri oranda gelişmeye yönelik arzu artmaktadır (Kalish, 1973; Onaran 1981).

Maslow'un da belirttiği gibi kendini gerçekleştiren bireyler temel gereksinimlerinin eksikliğini gidermiş ve mükemmelliğe ulaşmak için kendilerini devamlı geliştiren bireylerdir (Maslow, 1943; akt: Omay, 2010).

Kendini gerçekleştirme ile birlikte kişisel gelişime duyulan arzu devam etmekte; ancak bireyin ilgi alanları genişlemekte / çeşitlenmekte ve dünyaya dair anlayışı gelişmektedir. Başka bireyleri sevmeye, onları olduğu gibi kabul etme ve onlara saygı duyma kendini gerçekleştiren bireylerin özelliklerindedir (Kalish, 1973; akt: Abukan, 2014). Kendini gerçekleştiren bireyler kendi benliklerini aşan, toplumsal sorunlara ilgi duyan bireylerdir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacının karşılanması ruh sağlığını da olumlu olarak etkilemekte, üretim ve yaratıcılık artmaktadır (Onaran, 1981, 20).

### **2.1.1.3. McClelland'ın Başarı Gereksinimi Kuramı**

Başarı, en önemli motivasyon kaynaklarından biridir. Bireyler mükemmel standartlara ulaşmak için çaba gösterirler ve başarıları sonucunda gurur duyarlar. Zor görevleri başarmak için gayretlidirler. Bu davranışlar, başarı ihtiyacı ile ilişkilidir. Başarı ihtiyacı bireyleri yüksek standarda ulaşmak için, yeterlik ve öz kararlılık gibi temel ihtiyaçları da harekete geçiren içsel bir motivasyondur. Yüksek başarı ihtiyacı ve yaptığı işlerdeki etkili performans sergileme arasında ilişki bulunmaktadır. Daha iyi bir vuruş yapmak için çabalayan bir beysbol oyuncusu örneğinde olduğu gibi, başarı motivasyonu davranışları harekete geçirici rol oynayabilir. Başarı ihtiyacının arka planında ebeveyn tutumlarının yer aldığı, anne-babanın bağımsızlık ve başarı beklentileri yükseldikçe, çocuklarına yönelttiği sevgi ve ilgi düzeyi arttıkça, başarı ihtiyacının paralel bir şekilde arttığı görülmüştür (Gilmer vd. 1977; akt: Tatarlı, 2015).

Başarı ihtiyacı teorisine göre üç önemli ihtiyaç vardır:

**Başarı İhtiyacı:** McClelland ve diğerleri (1958; akt: Tatarlı, 2015.) başarı ihtiyacını 'bazı mükemmellik standartlarıyla birlikte rekabetteki başarı' olarak tanımlamışlardır. Yani, başarı ihtiyacına sahip bireylerin amacı, bazı mükemmellik

standartlarıyla rekabet etmenin önemli olduğu aktivitelere yönelerek, bu aktivitelerin üstesinden başarı ile gelebilmektir. McClelland, Atkinson, Clark ve Lowell (1958), mükemmellik standardı ile rekabetin, birey başka bireylerle doğrudan rekabet içinde iken en kayda değer halde olduğunu belirtir, ancak bu, bireyin bir görevi nasıl yaptığıyla değil, ne kadar iyi yaptığıyla ilgilidir (akt: Tatarlı, 2015).

Daft (2008) başarı ihtiyacının ‘zor bir şeyi yapma, yüksek bir başarı standardına ulaşma, karmaşık görevlerde ustalaşma ve diğerlerine üstün gelme arzusu’ olarak ifade etmiştir. Başarı ihtiyacını sergileyen bireyler gerçekçi ancak zorlayıcı amaçlara ulaşmaya çalışırlar (Moore ve diğ, 2010; akt: Tatarlı, 2015). Matsumoto’ya (2009) göre başarı ihtiyacı, zor görevleri yüksek bir yeterlik standardında ve tüm engelleri aşarak yerine getirmek için var olan sonuçlanmış bir dürtüdür. Görevlerde ustalaşma, nesnelere ve diğer insanları manipüle ve kontrol etme, bir şeyi diğerlerinden daha iyi yapma arzusunu barındırır. Kişinin daha önceki başarılarını aşma ve diğerlerinden daha çok fark edilme arzusudur. Bir insanın kendi yeteneklerini başarılı bir biçimde kullanması ile özsaygısını artırma ihtiyacını da içerir (akt: Tatarlı, 2015).

**Güç İhtiyacı:** McClelland (1961) güç ihtiyacını bir kişiyi etkileme biçimini kontrol etme kaygısı olarak tanımlamıştır. Daft (2008) ise, diğerlerini etkileme ya da kontrol etme, diğerlerinden sorumlu olma ve diğerleri üzerinde otoriteye sahip olma arzusu olarak tanımlamıştır. Güç ihtiyacını sergileyen bireylerin etkili olma arzusu vardır ve bir etki yaratmak isterler (Moore ve diğ, 2010; akt: Tatarlı, 2015).

**Bağlanma İhtiyacı:** McClelland (Moore ve diğ, 2010’dan akt: akt: Tatarlı, 2015) bağlanma ihtiyacını diğer kişi ile olumlu bir sevgi ilişkisi kurmak, sürdürmek ve yeniden canlandırmak olarak tanımlamıştır. Bu ilişki en yeterli biçimde arkadaşlık sözcüğü ile tanımlanır. Daft (2008) benzer şekilde, yakın kişisel ilişkiler kurma, çatışmayı önleme ve sıcak dostluklar kurma arzusu olarak tanımlamıştır. Bağlanma ihtiyacını sergileyen bireyler, diğer insanlarla etkileşim aramaktadırlar (Moore ve diğ, 2010; akt: Tatarlı, 2015)

### **2.1.3. Sosyal Onay İhtiyacı İle İlgili Diğer Yaklaşımlar**

Sosyal onay ihtiyacı kavramına ihtiyaç kuramları ile erken dönem uyumsuz şemalar ve akılcı olmayan inançlarla ilgili kuramlarda da değinilmiştir. Kohlberg’in

ahlak gelişim kuramı da sosyal onay ihtiyacıyla ilişkili gözükmektedir. Bunların yanı sıra sosyal onay ihtiyacı, sosyal etki ve uyma davranışıyla da ilişkili gözükmektedir (Günaydın, 2016).

### **2.1.3.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Onay İhtiyacı**

Sosyal onay ihtiyacı kavramına dolaylı olarak yer veren kuramsal yaklaşımlardan biri, erken dönem uyumsuz şemalar modelidir. Jeffrey Young (2003) şemaları, erken dönemde ihtiyaç duyulan bazı duygusal gereksinimlerin karşılanmamasıyla ya da tekrarlayan zarar verici veya travmatik deneyimler sonucu gelişen; anı, duygu, bedensel duyum ve bilişleri kapsayan, bireyin kendisine ya da ilişkilerine yönelik yaşam boyu geçerliliğini sürdürebilen, yaygın ve kapsamlı bilişsel örüntüler olarak tanımlar. (Günaydın, 2016; Boysan, 2012).

Young, Klosko ve Weishaar (2009) Ayrılma ve dışlanma, Zedelenmiş özerklik ve performans, Zedelenmiş sınırlar, Başkalarına yönelimlilik, Aşırı tetikte olma ve Baskılama alanları içerisinde on sekiz şema alanı tanımlamışlardır. Ayrılma ve dışlanma alanı içerisinde terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suiistimal edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yabancılaşma şemaları yer almaktadır. Zedelenmiş özerklik ve performans alanında bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar ve zarar görme konusunda dayanıksızlık, yapışıklık/gelişmemiş benlik ve başarısızlık şemaları yer almaktadır. Zedelenmiş sınırlar alanında, hak görme/büyükleme ve yetersiz öz denetim/öz disiplin şemaları bulunmaktadır. Başkalarına yönelimlilik şema alanında ise boyun eğicilik, kendini feda ve onay arayıcılık şemaları bulunmaktadır (Boysan, 2012).

Aşırı tetikte olma ve baskılama/ketleme alanında ise olumsuzluk/karamsarlık, duygusal baskılama, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılık şemaları bulunmaktadır (Karaşar, 2014).

Young, Klosko ve Weishaar (2009) erken dönem uyum bozucu şemaların özelliklerini şöyle tanımlarlar:

Genel ve yayılımcı içerik ya da örüntülerdir.

Anılar, bilişler, duygular ve bedensel duyumlardan oluşurlar.

Kişinin kendisini ve diğerleriyle olan ilişkilerini konu edinirler.

Çocukluk ya da gençlikte ortaya çıkarlar.

Kişinin yaşamı boyunca gelişirler.

Önemli bir derecede işlevselliği bozarlar.

Young, Klosko ve Weishaar'ın (2009) şema alanlarından başkalarına yönelimliliğin içerisinde yer alan onay arayıcılık şeması, diğer insanlar tarafından onaylanmaya önem vermeyi içermektedir. Diğer insanların onayını almak, güvenli ve gerçek bir benlik duygusu oluşturmaktan daha önemli görülmektedir. Bu şemaya sahip olan bireylerin benlik saygıları büyük oranda başkalarına dayalıdır. Görüntü, para veya başarı, onay almada önemli görülen özelliklerdir. Başkalarına yönelimliliğin içerisinde yer alan diğer bir şema da boyun eğmedir. Boyun eğme şeması, bireyin zorlanma nedeniyle başkalarının kontrolü altına girmesidir.

Öfke, terk edilme gibi durumlarla karşılaşmamak için gösterilen bir çabayı içermektedir. Bu şemada, kişi kendi hislerini ve ihtiyaçlarını geçersiz sayarak itaat etmeye ve başkalarını memnun etmeye yönelmektedir. Başkalarına yönelimliliğin içerisinde yer alan üçüncü şema kendini fedadır. Bu şemaya sahip olan kişiler, başkalarının ihtiyaçlarını kendi memnuniyetlerinin üzerinde tutarak gidermeye çalışmaktadırlar. Başkalarının problemlerine duyarlılığı içeren bu şemada, diğerlerini koruma, duygusal bir bağ geliştirmek gibi amaçlarla diğerlerinin ihtiyaçlarını gidermeye çalışma görülmektedir (Günaydın, 2016).

Young, Klosko ve Weishaar (2009) onay arayıcılık şemasının iki bileşeninden bahsetmiştir. Onay aramanın birinci bileşeni, çevresindeki tüm bireylerin sevgisini arzulama, sosyal kabul görme ile çevre tarafından uygun bir birey olarak görülme isteğini içermektedir. Onay aramanın ikinci bileşeni, büyük ölçüde narsistik bireylerde görülmektedir. Onay aramanın bu türü, çevresinin takdirini ve beğenisini kazanma ile alkışlanma isteğini içermektedir. Diğerlerinin onayını kazanmada başarı ve görüntü gibi özelliklere aşırı önem verilmektedir.

Diğer insanları memnun etme ve ılımlı olma gibi davranışların görüldüğü bu şemada, bazı bireyler itaatkâr olmayı onay almanın bir yolu olarak görmektedirler (Young, Klosko ve Weishaar, (2009).

### 2.1.3.2. Ellis'in Akılcı Olmayan İnançlar Yaklaşımı ve Sosyal Onay İhtiyacı

Ellis, insanların davranışsal problemlerini açıklamak üzere akılcı olmayan inançlar üzerinde durmaktadır. Ellis, akılcı olmayan inançların çocukluk döneminde anne-baba gibi kişiler tarafından öğretildiğini belirtmiştir. Bu öğrenmelerin yanı sıra bireylerin kendilerine ilişkin akıldışı ve batıl inançlarının da akılcı olmayan inançların oluşumunda etkili olduğunu belirtmiştir (Corey, 2008).

Ellis insanlar arasında yaygın olarak görülen akılcı olmayan inançların on bir tanesini şu şekilde açıklamıştır (Ellis ve Harper, 2010):

- ✓ Birey, yaşadığı toplumdaki hemen hemen her önemli insan tarafından sevilmesi ve onaylanması gerekir.
- ✓ Bir bireyin kendisini değerli bir birey olarak görmesi, yetenekli, yeterli ve başarılı olmasına bağlıdır.
- ✓ Bazı bireyler, kötüdür ve kötülüklerinden dolayı kendileri ağır bir şekilde suçlanmalı ve cezalandırılmalıdırlar.
- ✓ Bir şeyler istenildiği gibi olmadığında, bu korkunç bir felakettir.
- ✓ Bireylerin mutsuzluğu dışsal kaynaklıdır ve birey kontrol edemez.
- ✓ Bir şeyin tehlikeli ve korkutucu olması endişe vericidir ve birey olabilecek şeyler üzerinde düşünmelidir.
- ✓ Yaşamın güçlüklerinden ve sorumluluklarıyla yüzleşmektense bunlardan kaçmak daha kolaydır.
- ✓ Birey, başkalarına bağımlı olmalıdır ve güven duyabileceği güçlü bir kişi olmalıdır.
- ✓ Bir bireyin geçmiş yaşantısı, şimdiki yaşamında önemli bir belirleyicidir ve bireyin yaşamını güçlü bir şekilde etkileyen durumlar olduğunda benzer etkiler sürekli oluşur.
- ✓ Birey, diğer insanların sorunlarına ve rahatsızlıklarına üzülmemelidir.
- ✓ Bireylerin sorunlarına doğru, tam ve mükemmel bir çözüm vardır ve mükemmel bir çözüm bulunmazsa bu bir felakettir.

Yukarıdaki açıklamalarda da görüldüğü üzere akılcı olmayan inançlardan birisinin onay ihtiyacı olduğu belirtilmiştir. Bireylerin çevresindeki insanların kendini sevmesi ve onaylaması gerektiğine ilişkin düşüncelerin akılcı olmayan bir inanç olduğu

vurgulanmıştır (Ellis ve Harper, 2010).

### **2.1.3.3. Kohlberg'in Ahlak Gelişim Kuramı Ve Sosyal Onay İhtiyacı**

Ahlak gelişimini açıklamak üzere Kohlberg tarafından öne sürülen kuramda, sosyal onay önemli bir yer tutmaktadır. Kohlberg'in ahlak gelişimi kuramında bireyin doğru ile yanlış ayırt etmek için nasıl bir akıl yürüttüğü üzerinde durulmaktadır. Kurama göre ahlak gelişimi üç dönemde (gelenek öncesi, geleneksel, gelenek üstü) ve toplam 6 evrede ele alınmaktadır. Kuramda her dönem iki evreden oluşmaktadır. Gelenek öncesi dönemde ceza ve itaat eğilimi ile karşılıklı değişme ve kişisel çıkarlar evreleri yer almaktadır. Geleneksel dönemde kişilerarası uyum ve toplumsal düzen evreleri yer almaktadır. Gelenek sonrası dönemde ise toplumsal sözleşme ve evrensel ilkeler yönelimi yer almaktadır. Kişilerarası uyum adı verilen geleneksel düzeyin üçüncü evresinde iyi davranışlar; diğerlerine yardımcı olmak ya da memnun etmek, onlar tarafından onaylanmak olarak açıklanmıştır. Bu evrede başkalarının onayı iyi olmayla kazanılan bir şeydir ve davranışlar büyük ölçüde niyete göre değerlendirilmektedir (Kohlberg ve Hersh, 1977; akt: Karaşar, 2014).

Yukarıdaki açıklamalarda da görüleceği gibi, sosyal onay, Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramıyla ilişkilendirilebilir. Özellikle geleneksel düzeyde iyi davranışın büyük ölçüde sosyal onaya bağlı olarak açıklanması, sosyal onay ile ahlak gelişimi arasındaki ilişkiyi yansıtmaktadır. (Karaşar, 2014)

### **2.1.3.4. Sosyal Etki-Uyma ve Sosyal Onay İhtiyacı**

Sosyal etki, "başka insanların söylediklerinin, eylemlerinin ya da yalnızca varlıklarının düşüncelerimiz, duygularımız, tutum ya da davranışlarımız üzerinde yarattığı etki" olarak tanımlanmaktadır (Aronson, Wilson ve Akert, 2012, s.963).

Sosyal onay ihtiyacı, sosyal etki ve uyma kavramlarıyla ilişkili gözükmektedir. Biyolojik bir varlık olarak dünyaya gelen insan, içinde bulunduğu toplumun kültüründen ve sosyal çevreden etkilenen sosyal ve psikolojik bir varlık haline gelir. Toplumsallaşma olarak adlandırılan bu süreçte sosyal onay önemli bir rol oynamaktadır. Birey, sosyal onay aldığı davranışları içselleştirip onaylanmayan davranışları terk ederek toplumsal yaşama ve ait olduğu kültüre uyum sağlar. Bir insanın diğerlerinin



davranışlarına göre davranışlarda bulunmasına uyma adı verilmektedir (Freedman, Sears ve Carlsmith, 2003). Aronson, Wilson ve Akert (2012, s.964) uymanın “başka insanların gerçek ya da hayali etkileri sonucunda kişinin davranışlarının değişmesi” olarak tanımlandığını belirtmişlerdir.

Uyma ile ilgili olarak “bilgilendirici sosyal etki” ve “norma dayalı sosyal etki” olmak üzere iki tür sosyal etki tanımlanmaktadır. İtaat (boyun eğme), özdeşleşme ve benimseme olmak üzere üç tür uyma davranışı tanımlanmıştır (Kağıtçıbaşı, 2010).

İtaat, bireylerin sorgulamadan diğerlerine uymasıdır. Özdeşleşme, bireyin diğerlerine benzemek istemesi nedeniyle ortaya çıkan uyma davranışıdır. Benimseme ise bireyin belli bir kural veya görüşe doğru olduğuna inandığı için uymasını ifade etmektedir. Bu ayrıma göre, özellikle itaat türü uyma davranışı sosyal onay ile ilişkili görünmektedir.

Crowne ve Marlowe (1964, s.190) sosyal beğenirlik açısından kendilerini daha iyi göstermeye çalışan bireylerin temel özelliği olan sosyal etkiye karşı yoğun uyum sağlama isteğinin şu şekillerde görüldüğünü belirtmişlerdir (akt: Karaşar, 2014):

- Eğlenceli olmayan işlerle karşılaştıklarında olumsuz bir tavır sergilemezler, olumlu bir tavır gösterirler.
- Çevresindeki insanlar tarafından kontrol edilebilen, yönlendirilmeye müsait bir yapı sergilerler.
- Çevreleriyle ilişkilerinde uyumlu davranışlar gösterirler.
- Çevrelerindeki insanlara güzel ve hoş gidebilecek türde şeyler söylemeye eğilimlidirler.
- Bir riskle karşılaştıklarında ne yapmaları gerektiğine karar verirken çok dikkatli bir tutum içerisinde bulunurlar.
- Göstermiş oldukları davranışların nasıl değerlendirildiğiyle ilgili yüksek bir hassasiyet içerisinde olduklarıdır.
- Kolaylıkla ikna edilebilir bir yapıya sahiptirler.

Yukarıdaki açıklamalardan da görüldüğü gibi başkalarının düşüncelerine duyarlı olmayı içeren sosyal onay ihtiyacı, sosyal etki ile ilişkili gözükmektedir. Bireyler, içerisinde buldukları toplumun değer yargıları ve düşüncelerinden etkilenmekte ve davranışları şekillenmektedir. Sosyal etki, sosyal onay ihtiyaçlarına etki ederek,

davranışları şekillendirmede önemli bir rol oynar (Karaşar, 2014).

#### **2.1.4. Sosyal Onay İhtiyacı İle İlgili Değişkenler**

Sosyal onay ihtiyacı çeşitli değişkenler tarafından etkilenmektedir. Sosyal onay ihtiyacı sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, benlik kurguları ve mutlulukla ilişkili gözükmektedir. Aşağıda sosyal onay ihtiyacıyla ilişkili konular ele alınmıştır.

##### **2.1.4.1. Sosyal Kaygı ve Sosyal Onay İhtiyacı**

Sosyal kaygı, kötü bir izlenim oluşturma, utandırıcı bir şey yapma, diğerlerinin yargılamalarından korkmayı içeren rahatsızlık ve gerginlik durumudur (Antony ve Swinson, 2008, s.12; akt: Karaşar, 2014).

Gümüş (2006) sosyal kaygıyı, kişilerin sosyal çevrede küçük düşeceği, başkaları üzerinde olumlu olmayan bir görüntü sergileyeceğine ilişkin beklentilerin olduğu bir durum şeklinde tanımlamıştır.

Gelabert ve diğerleri (2012; akt: Karaşar, 2014 ) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin %12'sinin sosyal kaygıya sahip olduğunu bulmuştur.

Sosyal kaygısı olan kişilerde, aşağılanmaktan veya olumsuz bir şekilde algılanmakta korkma gibi durumlar da görülmektedir. Bu durumun yanı sıra bu bireylerde, düşük benlik saygısı yaygın olarak görülmektedir (Heckelman ve Schneiner, 1995). Ayrıca bu bireyler, sosyal ortamlarda mahcup olma korkusu yaşamaktadırlar. İnsanlara yakınlaşmada zorluk yaşama, yeni karşılaşılan insanlardan rahatsız olma ve performans korkusu da yaşamaktadırlar (Yüksel, 2006).

Heckelman ve Schneiner'e (1995; akt: Karaşar, 2014) göre sosyal fobiye/kaygıya sahip olan bireylerin bazıları kaygının fiziksel belirtilerinden ziyade korku ve kişisel farkındalık gibi durumları yaşamaktadır.

Türkiye'deki duruma bakıldığında ise sosyal kaygının üniversite öğrencilerinde yaygın olduğunu ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (İzgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2000; Tekin, 2008).

Amerika'da Listeler Kitabı'nda toplum önünde konuşma korkusu, ölüm

korkusundan daha ön sıralarda yer almıştır (Dilbaz, 2000).

Antony ve Swinson (2009)'da sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin başkalarına karşı iyi bir izlenim oluşturmayla ilgili kendi yeterliliklerinden şüphe duymaya eğilimli bireyler olduğunu belirtmişlerdir (Karaşar, 2014)

#### **2.1.4.2. Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Onay İhtiyacı**

Sosyal onay ihtiyacı yüksek olan bireyler, çevrenin beklentilerine göre davranmayla ilgili yüksek standartlar oluşturabilmektedir. Bu nedenle de mükemmeliyetçilik, sosyal onay ihtiyacıyla benzerlik göstermektedir (Karaşar, 2014).

Mükemmeliyetçilik, bireyin kendisine yönelik katı ve yüksek beklentilerinin olması ve beklentilerin gerçekleşmemesi durumunda yaşanan rahatsızlık hissi olarak tanımlanmıştır (Chiba, Iketani, Han ve Ono, 2009, 334; akt: Karaşar, 2014).

Burns (1980, 41) mükemmeliyetçiliğin oluşumunda, mükemmeliyetçi ebeveynlerle etkileşimin önemine dikkat çekmiştir. Çocuğun yüksek performans gösterdiği durumlarda onay görmesi, performansı düştüğünde onay görmemesi gibi durumlar mükemmeliyetçi ebeveynlerin gösterdiği tepkilerdir. Bu şekilde davranan ebeveyn aslında başarısızlıktan kaçınmaya çalışmakta ve başarısızlıkları da kendi başarısızlığı gibi değerlendirmektedir. Bu tarzda bir ebeveyn sahip olan çocuklar, hataların kabul edilmesinde yaşanan güçlüğü fark etmektedir ve başarısızlık yaratabilecek durumlardan kaçınmaya başlayabilmektedir. Bu tür ailelerde, çocuğun benlik saygısı ebeveynin onayına bağlıdır. Çocuk hata yapmaktan korktuğu için kaygılanmaktadır.

Blackler (2011; akt: Karaşar, 2014) ise mükemmeliyetçiliği, mükemmel olmak için çaba göstermek olarak tanımlamış; Mükemmel elde etmede başarısızlığın kabul edilemeyecek bir durum olduğunu belirtmiştir.

Chan (2008) hiç kimsenin mükemmel olmadığı, mükemmeliyetçiliğin gerçekçi olmayan ve ulaşılmaz bir amaç olduğunu ileri sürmüştür. Bu nedenle mükemmeliyetçiliğin olumsuz bir şekilde ele alındığını ileri sürmüştür.

Adderholdt ve Goldberg de (1999; akt: Karaşar, 2014) mükemmeliyetçiliğin sağlıksız olabileceğine dikkat çekmiştir. Mükemmeliyetçi bireyler stres ve stres

kaynaklı fiziksel sağlık ile ilgili sorunlar, depresyon, kaygı ve umutsuzluk gibi sorunları yaşıyabilmektedir. Ayrıca mükemmeliyetçi bireyler sosyal onay istemelerine rağmen ilişkilerinde yaşadıkları problemler nedeniyle onaylanamamaktadır. Bunun sebebi, diğer insanların mükemmel olmaları gerektiğine inanıp eleştirici bir tavırla yaklaşımları ya da diğer insanların kendilerinden beklentilerinin aşırı yüksek olduğuna inanmalarıdır.

Hewitt ve Flett (1991, 457) ise mükemmeliyetçiliğin, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve başkaları tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik olmak üzere üç temel bileşenini aşığıdaki şekilde tanımlamışlardır (akt: Karaşar, 2014):

**1. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik.** Bu mükemmeliyetçilik türüne sahip olan bireyler, kendilerine yönelik aşırı yüksek standartlar koymaktadırlar. Bu özelliklerinin yanı sıra davranışlarını dikkatli bir şekilde incelemeye yönelik eğilimleri vardır.

**2. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik.** Bu mükemmeliyetçilik türüne sahip olan bireylerde, çevredeki insanlara yönelik çok yüksek standartlar bulunmaktadır.

**3. Başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik:** Bu mükemmeliyetçilik türüne sahip olan bireylerde, çevrenin mükemmel olması için baskı yaptığına yönelik inançlar bulunmaktadır. Bunun yanı sıra çevre tarafından değerlendirildiklerine ve çevrenin kendileriyle ilgili ulaşılmaz standartlara sahip olduğuna yönelik inançlar vardır. Bu inançlara sahip olan mükemmeliyetçi bireylerde depresyon, kaygı ve olumsuz değerlendirilme korkusu gibi sorunlar görülebilmektedir.

Antony ve Swinson (2009) sıklıkla diğerlerinin düşünceleriyle aşırı kaygının olduğu mükemmeliyetçiliğin, yüksek onay ihtiyacı duymayla ilişkili gözüktüğünü belirtmişlerdir (akt: Karaşar, 2014).

Tuncer ve Voltan-Acar (2006) ise onaylanmama, sevilmeme gibi durumlarla ilgili yaşanan kaygının kusursuz olma ihtiyacını pekiştirdiğini vurgulamışlardır. Ayrıca kusursuz olmayla ilişkili olarak kaygı yaşayan insanların, hayal kırıklıklarını deneyimledikçe, ruh sağlığı açısından sıkıntılı durumların oluşabileceğini belirtmişlerdir.

#### **2.1.4.3. Mutluluk ve Sosyal Onay İhtiyacı**

Mutluluk, Yunanca bir kelime olan “Eudaimonia” kavramıyla ifade edilmektedir. Bu kavram, objektif bir bakış açısıyla doyum sağlayan, her şeyin iyiye gittiği, övgüye layık bir hayat anlamına gelmektedir (Marar, 2004).

Platon, mutluluk ve erdemi aynı anlama gelen kavramlar olarak ele almıştır. Mutluluk akıl, fiziksel istekler ve ruhsal ihtiyaçlar arasındaki uyumlu bir ruhsal birlikteliğin sonucu olarak açıklanmıştır. Aristoteles ise mutluluğun ölçütlerinden bahsetmiştir. Bu ölçütler, erdeme ve kusursuz bir karaktere ulaşma olarak belirtmiştir. Ayrıca, mutluluk yaşanan bir duygu olmaktan ziyade yaşamı soylu olarak devam ettirmenin sonucunda oluşan bir durum olarak belirtilmiştir (Marar, 2004).

Aronson, Wilson ve Akert (2012) başkalarıyla kurulan sosyal etkileşimlerin, bireyin kendisini ne ölçüde iyi hissettiğini ve önemli ölçüde etkilediğini belirtmişlerdir.

Marar (2004) insanlarda onay isteği ve özgürlük isteğinin birbiriyle çeliştiğini ve bu çelişkiyi çözme isteğinin mutlulukla ilgili arayışların ifadesi şeklinde tanımlamışlardır.

Fehr ve Falk (2001; akt: Karaşar, 2014) diğerlerinin hayranlığıyla ilişkili bir kavram olan sosyal onayın, insanları gururlu ve mutlu hissettirdiğini; onaylanmamanın ise mutsuzluk ve utanç duygularına neden olabildiğini belirtmişlerdir. Marar (2004) bir bireyin mutlu olmasının, onaylanmış hissetmesiyle gerçekleşebildiğini belirtmiştir. Ayrıca onaylanmama ve özgür olmama durumlarından birinin, bireylerin işlerinden veya ilişkilerinden yakınmalarının sebebi olabileceğini belirtmiştir.

#### **2.1.4.4. Benlik Kurgusu ve Sosyal Onay İhtiyacı**

Kültürel koşullar altında yaşayan tüm bireyler, yaşadıkları kültürün çeşitli özelliklerini göstermektedirler. Kültür, bu anlamda benliğin bir yönü olarak nitelendirilebilmektedir. Kültürlere özgü değişen benlik yapıları, kişilerin tüm eylemlerini etkilemektedir (Ercan, 2008).

Kültür, belirli bir toplumun, üyelerinin doğada bulabileceklerinden daha fazla

doyum sağlayabilmeleri için, başardığı tüm maddi ve davranışsal düzenlemelerin örüntüsüdür; toplumun üyesi olarak insanın geliştirdiği tüm bilgi, inanç, sanat, ahlak, adet, yetenek ve alışkanlıklarla toplumsal kurumları kapsar (Kağıtçıbaşı,2010, 380).

Tutar (2013) insan davranışların şekillenmesinde ve yönlendirilmesinde kültürün etkili bir öge olduğuna dikkat çekmiştir.

Ercan (2011) bireyci benlik kurgusunun bireyi diğerlerinden farklı kılan, kendine has özelliklerini içeren bir yapı olduğunu belirtmiştir. İlişkisel benlik kurgusunun ise bireyin yakın çevresindeki bireylerle etkileşiminin yanı sıra özdeşimini de yansıtan bir yapı olduğunu ve toplulukçu benlik kurgusunun toplum ve kişi arasındaki sembolik değerleri içeren bir yapı olduğunu belirtmiştir.

Türkiye toplulukçu kültürün yaygın olarak görüldüğü bir ülke olarak belirtilmiştir (Kağıtçıbaşı, 2010). Geleneksel Türk Kültürü'nde bireysellik eğilimlerinin bastırılması yaygın bir şekilde görülmektedir (Dökmen, 2010).

Toplulukçu kültürlerin insanları, grubun onayını almayı bireyci kültürden insanlara göre daha fazla önemserler ve alamazlarsa da utanç duygusu yaşarlar” (Hui ve Triandis, 1986; Triandis, 1989; akt: Kağıtçıbaşı, 2010, s.97).

Konuyla ilgili benzer bir araştırma da Heinrichs ve diğerleri (2006) tarafından yapılmıştır. Sekiz ülkeden 909 katılımcıyla yapılan çalışmada kültürel normlara göre toplulukçu ülkelerin sosyal olarak çekingenlik ve geri çekilme davranışlarını bireyci ülkelere göre daha kabullenici oldukları bulunmuştur. Bu araştırmaların bulgularından anlaşılacağı üzere, kültürler arasında sosyal etkileşimler açısından farklılıklar vardır. Özellikle toplulukçu benliğin yaygın görüldüğü ülkelerde sosyal onay ihtiyacına ve sosyal uyuma verilen önemin yüksek olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, bireylerin içerisinde buldukları kültür davranışların şekillenmesinde önemli bir yapı olarak, kişilerarası ilişkilerin nasıl olması gerektiğine dair önemli bir alt yapı sağlamaktadır. Kültür, başkalarının niyetlerinin birey üzerindeki etkisine önem verme yönünde bir etki yaratıyorsa, bireyler sosyal uyuma yönelik davranışlara yönelip, toplumsal kurallara duyarlı olup kendisini ikinci plana atacaktır. Başkalarının düşüncelerine aşırı önem vermenin sonuçları da toplumsal anlamda uyumlu ancak bireysel olarak kendisini baskılayan bireylerin yetişmesidir (Karaşar, 2014).

## 2.2. KAYGI

### 2.2.1. Kaygının Tanımı

Günlük hayatta kullanılan ve “endişe” olarak dilimize yerleşen, İngilizcede “anxiety” kelimesi ile ifade edilen bu kavram psikiyatri uzmanları tarafından alışlagelmiş bir kullanım olduğunu belirterek, bu kavramı Türkçeye elverişli bir biçimde çevirerek kaygı olarak literatürde geniş olarak kullanmaktadırlar (Öztürk, 2008).

Kaygının tanımını yapmak, heyecanların tanımını yapmada olduğu gibi bir hayli zordur. Her ne kadar kaygıyı yaşayan bireyler duygu durumlarının farkında olabiliyor olsa da o, korku, üzüntü, sıkıntı, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucun bilinmemesi, yargılanma gibi heyecanların birini veya bir kaçını içinde barındırabilmektedir (Cüceloğlu, 2012, 276).

Kaygı bireyin gün içerisinde sergilemiş olduğu davranışlarda en çok gözlenebilen bir durumdur. Her bireyde farklı düzeylerde kaygı mevcuttur. Kaygısız birey neredeyse yoktur. Ancak kaygının tür ve derecesi önem arz etmektedir. Kaygı kişinin gündelik hayatının merkezinde oluşur ve kişi kaygıya kapılırsa normal yaşamını sürdürmekte sıkıntı yaşar. Bu durum kişide davranış bozukluğuna yol açar (Cüceloğlu, 2006).

Freud, kaygı kavramını egonun bir işlevi olarak tanımlamıştır (1977, 66; 1984:200) Freud’a göre insan davranışlarının amacı çevreye uyum sağlamaktır ve rastlantılara yer yoktur. Dolayısıyla organizmanın yapmış olduğu bir davranışta amaç, yaşamı sürdürme çabasıdır. Burada kişilerin yaşadığı kaygılar, fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarmakta ve yaşamın sağlıklı devam etmesine katkıda bulunmaktadır. Bu kaygı nevrotik bir hal almadığı sürece uyum işlevine yardımcı olmaktadır (Gençtan, 1994, 169).

Kaygının yoğunluğu, kişinin içinde bulunduğu durumu ne kadar önemseydiği ile ilgilidir (Gençtan, 1982). Yani olaylar karşısında kaygının seviyesini ve yoğunluğunu asıl belirleyen kişinin onlara kattığı anlamdır. Kişi olaya fiziksel bir tehlike ya da tehdit anlamı veriyor ise, kendini kaygılandırıyor demektir (Özer, 2002).

Kaygının belli bir oranda hissedilmesi, gerilime neden olan problemlerle baş edebilme adına bireye motivasyon sağlayıcı güç oluştururken, bunun yüksek oranda hissedilmesi sağlık ve mutluluğu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Sheehan, 1999, 88; akt: İşlek, 2016)

Kaygı, insanların içerisindeki en temel duygularından birisidir. Kaygı kavramı genelde korku ile karıştırılır. Günlük yaşamda kaygı ile korku genellikle aynı anlamda kullanılmaktadır. Bu iki duyguyu da tehdit ve tehlike gibi durumlarda gösterilen tepki olarak tanımlanır. Fakat kaygı ve korku arasında farklılıklar vardır. Korkuyu ortaya çıkaran etmen daha belirginken, kaygıyı yaratan etmen gizili ve daha özeldir. Korkuda insanın tepki tehlikeyi daha net isimlendirirken, kaygıda ise bu isimlendirme net bir şekilde yapılamaz. Kaygı tehlike durumunun olasılığından ve beklentisinden doğar. Kaygı içerik bekleyen bir boşluk gibidir. Bu içerik bulunduğu, yani belirli bir nesne kaygıyı ele geçirdiğinde kaygı korkuya dönüşür (Mannoni, 1995).

Yapılan birçok deney kaygının ilgi ve keşfetme isteğini öldürdüğünü ortaya koymaktadır. Bilhassa aşırı kaygının bilişsel gereksinimlerle bir tezat oluşturduğunu söylemek mümkündür. Çünkü bilişsel gereksinimler açık şekilde güvenli ve kaygısız ortamlarda kendisini göstermektedir (Maslow, 2001, 74).

Genel olarak kaygı, insanın bulunduğu çevreye ve psikolojik faaliyetlere karşı sergilediği duygusal tepkidir. Kaygı insanın doğasında bulunur. Daha dar bir anlamda ise kaygı: bilinç kontrolünün dışında başlayan fakat bilinçli bir biçimde hissedilebilen, beraberinde terleme sararma gibi fiziksel etkiler getiren bir durum olarak tanımlanabilir.

Kaygı geleceğe endişe ile bakmaktır. Bilinmeyen bir tehlike beklentisi içinde olan birey kaygı duyarak gerginlik ve huzursuzluk yaşar (Kaya ve Varol, 2004).

### **2.2.2. Kaygının Belirtileri**

Kaygının ruhsal ve fiziksel belirtileri bulunmaktadır. Kaygının etkisi altında oluşan savunma düzenlerine göre bu belirtiler ortaya çıkmaktadır. Genel olarak kaygı yaşayan bireylerde öznel ve nesnel bir takım yakınmalar bulunabilmektedir. Bunlardan ruhsal olanları endişe, gerginlik, korku, panik, şaşkınlık, tedirginlik olarak sıralayabiliriz. Bedensel belirtilerinde ise ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncının düşmesi veya



yükselmesi, kas gerginliği, mide-bağırsak yakınmaları, solunumun artması, terleme, titreme ve uykusuzluk olarak karşımıza çıkmaktadır (Köknel, 1982:162).

Gözbebeklerinin büyümesi, hızlı nabız artışı, vücutta titreme, cildin solgun görünmesi, iştahsızlık gibi belirtiler Kuru'ya göre kaygının organik belirtileridir. Karar verememe, pasiflik, cesaretsizlik, saldırgan olma, işe gitme isteğinin olmaması gibi belirtiler ise kaygının davranış belirtileridir. Koordinasyon bozukluğu, yetersiz performans, uyum bozukluğu, vücuttaki kasılma ve kramplar, hareketlerdeki tereddütlü davranışlar ise kaygının hareket belirtilerindedir (Kuru, 2000).

Kaygı yoğunluğu ile doğru orantılı olarak davranışlarda belirli derecede aksamaya neden olabilir. Kaygının belirli düzeyden fazla oluşu algılama ve dikkat bozukluklarına neden olmaktadır. Kaygının yoğun yaşadığı durumlarda birey davranışlarını kaygı oluşturan durumdan uzaklaşmak için şekillendirdiğinden çevredeki diğer seçenekleri sağlıklı algılayamaz. Bu ise bireyde gerilim ve huzursuzluğa neden olur (Kaya ve Varol, 2004, 35-36).

Kaygı belirtileri bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik olabilir. Bunlar ruhsal olarak endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, panik şaşkınlık, tedirginlik, bedensel olarak ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, mide-bağırsak yakınmaları, solunum sayısında artma, terleme, titreme ve uykusuzluk gibi belirtiler olabilir (Köknel, 2005 ).

Korku, bilinen bir dış tehlikeye karşı ortaya çıkan fizyolojik ve duygusal yanıtları tanımlanırken, kaygı ise belirtileri korkuya benzeyen ancak nedeni belirlenemeyen veya nedeni bilinçdışı olan belirtileri tanımlanmaktadır. Kaygı subjektif bir beklenti hissi, dehşet veya felaketin yaklaştığı duygusu ile belirlidir (Yüksel 2001).

İnsan içten ya da dıştan gelen bir uyarım veya yeni bir durum ile karşılaştığında istem dışı çalışan sinir sisteminde değişimler meydana gelir. Bunun üzerine, kan basıncı, kalp atışı, solunum sayısı artar ve bağırsak ve mide hareketleri hızlanır. Tükürük salgısının azalmasıyla beraber ağız kurur ve kan şekeri yükselir. Göz bebekleri genişler, çizgili kasların gerginliği artar ve titreme meydana gelir. Dişler ve yumruklar sıkılır. Terleme ile birlikte derinin direnci çoğalır. Tüm bu göstergeler adrenalinin veya ona benzer başka bir hormonun kan düzeyinin arttığını gösterir (İşlek, 2016).

### 2.2.3. Kaygının Nedenleri

Bireylerde meydana gelen kaygının ortaya çıkmasına neden olan etmenlerden birisi de kişinin yaşadığı çatışmalardan kaynaklanmaktadır. Çatışmanın meydana gelmesinde ise bir ya da birden fazla gereksinimin aynı anda tatmin seviyesine ulaştırılması veya ulaştırılmamasıdır. Bireyin amaca yönelik hareket ve tutumlarının önlenmesi veya azalması bireyi engellenme duygusu ile karşı karşıya bırakır, bu engellenme de kaygıyı doğurabilir (Morgan, 1977).

Kaygının kaynağında terk edilme ve iğdiş edilme korkusunun olduğunu savunan Freud, bu iki durumun ortak özelliği olduğunu savunur. Buna göre; doğum sırasında ayrılık anksiyetesi şekillenen birey anneden ayrılma ile de iğdiş edilme kaygısına hazırlanmaktadır (Yalom, 1999). Horney'e göre çocuğun anksiyetesinin asıl nedeni ebeveyn tarafından red edilmesi veya beğenilmemesidir (Horney, 1998, 37-38).

Cüceloğlu (2006), kaygıya sebep olan nedenleri dört ana başlık altında ele almıştır. Bu başlıklar;

1. Desteğin Çekilmesi: Alışıl gelmiş durumların ortadan kalkması
2. Olumsuz Bir Sonucu Beklemek: Karşısında hazırlıksız hissedilen durumlarla yüz yüze kalmak
3. İç Çelişki: İçsel inançlar ve değerler doğrultusundaki fikirlerle yapılan davranışların birbirleriyle uyuşmaması, tutumsuzluk.
4. Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilmemektir.

Köknel (1998, 141), kaygının nevrozların temelini oluşturduğu belirtmiş ve bireyin çocukluk döneminden beri yaşamış olduğu aşırı ilgi beklentisi, bağımlılık, düşmanlık ve güvensizlik gibi duyguların benlik tarafından bastırılması, denetlenip engellenmesinin çatışmalara ve bununla birlikte kaygıya neden olduğunu ifade etmiştir.

Koç (2013, 43), kaygıya neden olan faktörleri, saygınlık kaybı, sosyal değişim, başarısızlık durumları, sosyal dışlanma, belirsizlik durumu, ölüm, duygusal kayıplar, ayrılık, boşanma, kültürel baskılar ve ekonomik sorunlar olarak sıralamıştır.

#### **2.2.4. Kaygıya Farklı Yaklaşımlar**

Araştırmacılardan bir kısmı kaynağına göre kaygıları sınıflandırırken, kimisinin niteliklerine göre kimisinin de kuramsal temellere göre kaygıyı sınıflandırdığı görülmektedir.

Cattell ve Scheier (1958), Durumluk ve Sürekli kaygı olmak üzere iki kaygı türü saptamışlar ve bu faktörlere uygun bir kaygı ölçeği geliştirmişlerdir. Kaygı ile ilgili çalışmalardan, Cattell ve Freud'un fenomenolojik-fizyolojik kaygı anlayışından etkilenen Spielberger 1966 yılında İki Faktör Kaygı Kuramı'nı geliştirmiştir. Bu kurama dayalı olarak Spielberger ve arkadaşları 1970 yılında kaygının iki farklı durumunu ölçmek amacıyla Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri'ni (State-TraitAnxiety Inventory) geliştirmişlerdir (Tekneci, 2010).

Çavuşoğlu (1990) ise kaygıyı, akut ve kronik kaygı olarak ikiye ayırır. Akut kaygı yoğun ve kısa süreli iken, kronik kaygı daha az yoğunudur ve süresi belirsizdir. Çavuşoğlu'nun akut kaygı olarak tanımladığı duygu durumu Spielberger'in Durumluk kaygı tanımıyla, kronik kaygı tanımı da Spielberger'in Sürekli kaygı duygu durumu ile örtüşmektedir.

Kaygının kuramsal yaklaşımları; psikodinamik yaklaşım, davranışsal yaklaşım, bilişsel yaklaşım, Hümanistik yaklaşım, biyolojik yaklaşım ve varoluşçu yaklaşım olmak üzere beş grupta ele alınıp incelenebilir.

##### **2.2.4.1. Psikoanalitik Kuram**

Psikoanalitik kurama göre kaygının nedeni çelişkidir. İnsanın eğitim ve istekleri ile çevrenin istekleri çatışınca ortaya çıkan çelişkinin, kaygı oluşumunu hazırladığı belirtilmektedir. "kaygı", kaynağı belirsiz, düşünülen, öznel bir tehlikeye karşı oluşan tepki, "korku" ise, belirgin bir noktada odaklaşan nesnel bir tehlikeye karşı oluşan tepki olarak tanımlanmaktadır (Toktaş, 2017).

Freud'a göre anksiyete, fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürme işlevlerine katkıda bulunur. Ancak mantıkdışı bir nitelik halini alırsa uyum işlevini yitirir ve normal dışı davranışların ortaya çıkmasına yol açar. Oluşan baskı nedeniyle düşünce duygusal

enerjiden kopmuş olur, biriken enerji ise anksiyeteye dönüşerek boşalım sağlanır (Geçtan, 2000).

#### **2.2.4.2. Davranışsal Yaklaşım**

Bu kuramdaki psikologlar, öğrenme kuramı çerçevesi içinde çalışırlar. Yaklaşımın önemli temsilcilerinden Eysenck, temelinde kültürel faktörler ve öğrenme ile ilgili nedenlerin yattığını ifade etmektedir. Nörotik anksiyetenin klasik şartlanma ile ortaya çıktığı kanısındadır. Aynı şekilde klasik şartlanma yoluyla da sürdürülebilirler. Anksiyete kazanılmış ikincil bir dürtü olduğu gibi, ikincil pekiştirmenin de kaynağıdır. Birincil dürtü olarak acı ve ağrı duygusunu ele alırsak, nötr uyaranlar bunlarla şartlanarak anksiyete ya da korku cevabı uyandırır. Bu öğrenilmiş cevaplarda ikincil dürtüler olarak yeni anksiyetenin kazanılmasında pekiştirici rolü oynarlar. İçsel çatışmalardan farklı olarak anksiyeteyi dışsal olaylar doğrultusunda hareket ettiklerini görürler. Birey gün içinde birden fazla durumla baş edemeyeceği zaman ve hayatının büyük bölümünü endişeyle geçirmesi sonucunda genelleşmiş anksiyete ortaya çıkar (Karahan ve Sardoğan, 1994).

Öğrenme kuramları, kaygının öğrenilerek insan hayatında yer edinen bir duygu olduğunu savunur. Hull, öğrenme teorisinde, kaygının öğrenme ve hatırlama becerileri üzerinde oluşturduğu etkileri şu şekilde açıklamıştır. İnsanda birincil dürtüler açlık, susuzluk gibi dürtülerdir. Bu dürtüler organizmayı harekete geçirir. İkincil dürtü ise kaygı duygusudur. Birincil dürtüler acı içerirken ikincil dürtü korku hissi yaratan acı ile birlikte bulunan nötr bir uyarandır. Bu öğrenilmiş tepkiler, dürtü uyararı meydana getirecek ikinci dürtü olarak etki ederler. Kaygının sönmesi takviye özellikleri taşır ve öğrenmeye yardımcı olabilir. Başarı ve güdülenme arasındaki bağa benzer olarak kaygı ve öğrenmeyi gösterebiliriz. Bireydeki yüksek kaygı durumunda hızlı öğrenmesini sağlayan neden ise öğrenilen malzemenin kolay olmasıdır. Yüksek kaygının öğrenmeyi zorlaştırması durumunda ise öğrenilen malzeme zor ve karmaşıktır (Cüceloğlu, 2012).

#### **2.2.4.3. Bilişsel Yaklaşım**

Bilişsel kuramcılara göre bireyleri diğer varlıklardan ayıran en etkili faktör ise insan gelen uyarıcıları işleyebilme ve anlamlandırabilme yeteneğindedir

(Cüceloğlu,1998). Bilişsel kavramlar kaygının daha iyi anlaşılmasını sağlamıştır. Beck'in klasik bilişsel kuramı Salkovskis tarafından yeniden düzenlenerek, duygularımızı harekete geçiren, olayların kendisinden çok, kişinin onlara yüklediği anlam olarak ifade etmiştir. İster koşullu ister koşulsuz olsun öğrenme teorilerinin ve şartlanmanın önemini uygun bulmakla beraber bilişsel kuramlar korkunun kazanılmasında bireylerin olayla alakalı yorumlarını yapmaktadır (Tükel, 2006).

#### **2.2.4.4. Hümanistik Yaklaşım**

Rogers, kaygıyı organizmadaki benlik kavramı ile yaşantı arasındaki tutarsızlık veya farklılık şeklinde değerlendirmiştir. Kaygı alt algılamaya tepki olarak ortaya çıkan gerilim ve rahatsızlık durumudur. Bu tutarsızlık algılama veya farkında olma durumuna karışarak o anda yerleşik olan benlik kavramında bir değişimin olmasını zorlamaktadır (Akkoyun, 1992, Akt: Tekneci, 2010).

#### **2.2.4.5. Biyolojik Yaklaşım**

Biyolojik yaklaşım, kaygının bütün bir aileyi etkileme olasılığı üzerinde durmaktadır. Genelleşmiş kaygıya sahip kişilerin ana babalarının ve kardeşlerinin bir kısmı da benzer şekilde etkilenmektedir. Bu kişiler için kaygı sadece kalıtsal olarak düşünülmez, çünkü doğal olarak bir arada yaşarlar ve benzer deneyimlere ya da alışkanlıklara sahiptirler. Dolayısıyla kaygı, sadece kalıtsal özellikler göz önüne alınarak değerlendirilemez (Arslan, 2007).

#### **2.2.4.6. Varoluşçu Yaklaşım**

May ise varoluşçu yaklaşımla kaygıyı ele alır ve kaygının iki ayrı yönde ortaya çıktığı savunur. İnsanın kendisini ürküten durumlarla yüzleşmeyi göze alarak çeşitli yaşama imkanlarını açmasını sağlaması kaygının “olumlu yönü” olarak değerlendiren May, bu imkanlardan kaçınıp dar bir çerçeve içinde sınırlanan ve birtakım kuralların tutsağı olarak yaşamasına neden olan kaygıyı da “kaygının acı ve mutsuzluk veren yönü” olarak değerlendirir (Geçtan, 2000).

## **BÖLÜM III: YÖNTEM**

### **3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ**

Bu çalışma ilişkisel tarama yöntemiyle yapılmış nicel bir çalışmadır. İlişkisel tarama deseninde iki ya da daha fazla değişkenin aralarındaki ilişki incelenir (Balcı, 2011; Büyüköztürk vd., 2012). Araştırmada öğrencilerinin sosyal onay ihtiyacı ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenecektir.

### **3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM**

Araştırmanın evreni İstanbul ilinde okuyan lise öğrencileridir. Araştırma örnekleme kolay ulaşılabilir örneklem seçme yöntemi (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004) ile belirlenmiş 190 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Örneklem seçiminde İstanbul'da bulunan farklı yaş gruplarından gönüllü 200 öğrenciye veri toplama formu fotokopi ile çoğaltılarak verilmiştir. Toplanan verilerden formu tam dolduran 190 öğrenciye ait veriler analizde kullanılmıştır.

Örneklem büyüklüğünün hesaplamasında Barret (2007, 820)'in önerdiği, “0,80 düzeyindeki c.alpha güvenirlik katsayısı için gerekli olan 134-369 arası örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu” kriteri esas alınmıştır. Araştırmada veri toplanan 190 öğrencinin örneklem büyüklüğü kriterine uygun olduğu değerlendirilmiştir.

Örneklemin sosyo-demografik özelliklere göre dağılımı aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 1: Örneklemin demografik değişkenlere göre dağılımı**

Değişken	Alt grup	f	%	Geç%	Yığ%
Cinsiyet	Kız	116	61,1	61,1	61,1
	Erkek	74	38,9	38,9	100,0
Yeteri kadar arkadaş sahibi olmak	Evet	172	90,5	90,5	90,5
	Hayır	18	9,5	9,5	100,0
Anne eğitim	Okuma yazma bilen	28	14,7	14,7	14,7
	İlkokul	99	52,1	52,1	66,8
	Ortaokul	34	17,9	17,9	84,7
	Lise ve lisans	29	15,3	15,3	100,0
Baba eğitim	Okuma yazma bilen	18	9,5	9,5	9,5
	İlkokul	72	37,9	37,9	47,4
	Ortaokul	37	19,5	19,5	66,8
	Lise	44	23,2	23,2	90,0
	Lisans ve lisansüstü	19	10,0	10,0	100,0
Kiminle yaşıyorsun	Anne ya da babası ile ayrı	20	10,5	10,5	10,5
	Anne ve babası ile birlikte	170	89,5	89,5	100,0
12 yaşına kadar yaşanılan yerleşim türü	Köy-kasaba	61	32,1	32,1	32,1
	İl merkezi	129	67,9	67,9	100,0
Ailenin gelir düzeyi	Orta düzeyin altı	37	19,5	19,5	19,5
	Orta düzeyde	106	55,8	55,8	75,3
	Orta düzeyin üstü	47	24,7	24,7	100,0
Yaş	15	50	26,3	26,3	26,3
	16	46	24,2	24,2	50,5
	17	42	22,1	22,1	72,6
	18	52	27,4	27,4	100,0
Kardeşler arasındaki doğum sırası	İlk çocuk	62	32,6	32,6	32,6
	İlk ve son arasında	70	36,8	36,8	69,5
	Son çocuk	58	30,5	30,5	100,0
Toplam		190	100,0	100,0	

Tabloda görüldüğü gibi araştırmaya katılan lise öğrencilerin %61,1'i (n=116) kız, %38,9'u (n=74) erkektir. Öğrencilerin %10,5'i (n =20) anne ya da babası ile ayrı, %89,5'i (n=170) anne ve babası ile birlikte yaşamaktadır. Öğrencilerin %19,5'i (n=37) ailesi orta düzeyin altında, %55,8'i (n=106) orta düzeyde ve %24,7'si (n=47) orta düzeyin üstünde gelir grubundadır. Öğrencilerin %32,6'sı (n=62) kardeşler arasında ilk çocuk, %36,8'i (n=70) ilk ve son çocuk arasında ve %30,5'i (n=58) son çocuktur. Tabloda ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin diğer sosyodemografik özelliklere göre dağılımları da mevcuttur.

### 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada lise öğrencilerinin onay arayışı puanlarının kaygı düzeylerini yordaması incelenecektir. Bu doğrultuda sosyal onay ihtiyacını ölçmek için Sosyal onay ihtiyacı ölçeği ve kaygı düzeylerini ölçmek için Beck kaygı envanteri kullanılacaktır. Veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Veri toplama aracında kullanılan iki ölçekten önce katılımcılara ait çeşitli sosyo demografik bilgiler formu da bulunmaktadır.

**Beck Anksiyete Ölçeği:** İlk Ulusoy tarafından gerçekleştirilen geçerlik güvenilirlik çalışmasından sonra Avcı (1995) tarafından da gerçekleştirilen geçerlik güvenilirlik çalışmasında Beck Anksiyete Ölçeğinin Türkiye örnekleme için uygun olduğu iki kez tespit edilmiştir. Ölçek Türkiye'de birçok araştırmada kullanılan bireysel ölçme aracıdır (Aksoy ve ark. 2012). Cronbach's alpha, 94 test tekrar test güvenilirlik katsayısı  $r=,71$ 'dir. 4'lü likert tipi ölçekte her bir madde 0 ile 3 arasında puan alır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, bireyin yaşadığı anksiyetenin şiddetini gösterir. Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Beck Anksiyete Ölçeğinden ne kadar çok puan alınıyorsa o kadar çok kaygı var demektir. Ölçeğin puan aralıkları şu şekildedir Avcı, M.G. (1995):

- 0- 7 puan arası: Çok az kaygı.
- 8- 15 puan arası: Hafif düzeyde kaygı
- 16-25 puan arası: Orta düzeyde kaygı
- 26-35 puan arası: Şiddetli kaygı



**Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği:** Sosyal onay ihtiyacını ölçmek amacıyla Karaşar ve Öğülmüş (2016) tarafından geliştirilen ölçek 5'li likert tipinde olup sosyal onay ihtiyacına ilişkin üç alt boyutu (başkalarının yargılarına duyarlılık, olumlu izlenim bırakma ve sosyal geri çekilme) ölçmektedir. Ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği'nden alınan puanların yüksekliği sosyal onay ihtiyacının da yükseldiğini göstermektedir. Ölçeğe ilişkin maddeler “Tamamen Katılıyorum” ve “Kesinlikle Katılmıyorum” arasında puanlanmaktadır. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği'ndeki alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları .80 ve .83 arasında bulunmuştur. Ölçeğin tamamı için bulunan iç tutarlılık katsayısı .90 bulunmuştur. Ölçeğin benzer ölçekler geçerliğine de bakılmıştır. Bu amaçla “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır. İki ölçek arasındaki korelasyonun .79 düzeyinde olduğu bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin ön test-son test güvenilirliği ise .90 çıkmıştır. Ölçeği oluşturan üç alt boyutun iç tutarlılık katsayısına bakıldığında, başkalarının yargılarına duyarlılık için .83 sosyal geri çekilme için .80 olumlu izlenim bırakma için .80 bulunmuştur. Ölçeğin genel için iç tutarlılık katsayısı .90'dır. Ölçeğin yapı geçerliği DFA ile incelenmiştir. Ölçeğe ilişkin iki grup üzerinde yapılan DFA sonuçlarının uyum değerlerinin iyi düzeyde olduğu bulunmuştur. (İlk grup için uyum iyiliği değerleri;  $\chi^2/sd= 2.11$ , RMSEA= .06, NNFI= .94, CFI= .95, RMR= .06, NFI= .90, IFI= .95 bulunurken; ikinci grup için;  $\chi^2/sd= 2.23$ , RMSEA= .06, NNFI= .95, CFI= .96, RMR= .06, NFI= .92, IFI=.96 değerleri bulunmuştur). Ölçek 3 faktörde toplanmış 25 maddeden oluşmaktadır ve maddelerin faktörlerle dağılımı şu şekildedir (Karaşar, Öğülmüş, 2016a; 2016b):

F1: Başkalarının yargılarına duyarlılık: 3,7,9,12,16,19,22,23,24

F2: Sosyal geri çekilme: 10,14,15,17,18,20,21,25

F3: Olumlu izlenim bırakma: 1,2,4,5,6,8,11,13

### **3.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ**

Çalışma bireysel olarak yürütülmüştür. Veri toplama aracı fotokopi ile çoğaltılmış ve örnekleme oluşturanlara dağıtılmıştır. Daha sonra toplanan doldurulmuş anket formları araştırmacı tarafından SPSS paket programına girilmiştir. Verilerin analizinde pearsen korelasyon, basit doğrusal regresyon, bağımsız gruplar t testi, Mann Whitney U testi, ANOVA ve Kruskal Wallish H testleri kullanılmıştır.



## BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkeni olan kaygının düzeyi, sosyal onay ihtiyacı ile ilişkisi ve çeşitli sosyo demografik değişkenlere göre kaygının farklılaşmasına dair bulgular sunulmuştur.

İlk olarak araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerine ilişkin betimleyici temel istatistik bulguları paylaşılacaktır.

Ardından araştırma problemlerine ilişkin bulgular paylaşılacaktır.

### 4.1. BETİMLEYİCİ TEMEL BULGULAR

**Tablo 2: Değişkenlerin betimleyici bulguları**

	n	min.	max.	$X_{ort}$	$sh_x$	SS
Beck Anksiyete Ölçeği	190	0,00	54,00	16,96	0,86	11,79
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık	190	12,00	44,00	29,86	0,47	6,50
Sosyal Geri Çekilme	190	8,00	38,00	19,47	0,38	5,21
Olumlu İzlenim Bırakma	190	8,00	40,00	22,43	0,38	5,21
<b>SOİÖ</b> Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği Toplam	190	30,00	121,00	71,76	1,03	14,22

Tabloda görüldüğü gibi, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin kaygı düzeyi 16,96'dır. Beck kaygı ölçeğinden 16-25 puan arasında alınan puan orta düzeyde kaygı olarak tanımlanmıştır. Buna göre araştırmaya katılanların kaygı düzeyi orta düzeydedir denilebilir.

Araştırma katılan lise öğrencilerin sosyal onay ihtiyaçları ise ölçek alt boyutlara göre şu şekildedir:

- Başkalarının Yargılarına Duyarlılık puanı  $X_{ort} = 29,86$  ( $SS = 6,50$ ; *Min-max: 12,00-44,00*);
- Sosyal Geri Çekilme puanı  $X_{ort} = 19,47$  ( $SS = 5,21$ ; *Min-max: 8,00-38,00*) ve

- Olumlu İzlenim Bırakma puanı  $X_{ort} = 22,43$  ( $SS = 5,21$ ;  $Min-max: 8,00-40,00$ ) olarak tespit edilmiştir.

#### 4.2. KAYGININ SOSYAL ONAY İHTİYACI İLE İLİŞKİSİ

**Tablo 3: Kaygının, sosyal onay ihtiyacı ile ilişkisini sınamak için yapılan pearson korelasyon analizi**

		Beck Anksiyete Ölçeği	Başkalarının Yargılarına Duyarlılık	Sosyal Geri Çekilme	Olumlu İzlenim Bırakma
Beck Anksiyete Ölçeği	r	1	,093	,249**	,252**
	p		,200	,001	,000
	N	190	190	190	190
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık	r	,093	1	,483**	,538**
	p	,200		,000	,000
	N	190	190	190	190
Sosyal Geri Çekilme	r	,249**	,483**	1	,674**
	p	,001	,000		,000
	N	190	190	190	190
Olumlu İzlenim Bırakma	r	,252**	,538**	,674**	1
	p	,000	,000	,000	
	N	190	190	190	190

Tabloda görüldüğü gibi Kaygının, Sosyal Onay İhtiyacı ile ilişkisini sınamak için yapılan Pearsen Korelasyon Analizi sonucunda;

- Lise öğrencilerinin kaygı puanlarının Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği Başkalarının Yargılarına Duyarlılık alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığı ( $p = ,200$ );
- Lise öğrencilerinin kaygı puanlarının Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği Sosyal Geri Çekilme alt boyutu ile  $p < 0,01$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ilişkisi olduğu ( $r = ,249^{**}$   $p = ,001$ );

- Lise öğrencilerinin kaygı puanlarının Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği Olumlu İzlenim Bırakma alt boyutu ile  $p < 0,001$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ilişkisi olduğu ( $r = ,252^{**}$   $p = ,000$ ) tespit edilmiştir.

Lise öğrencilerinin kaygı puanlarının Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği Geri Çekilme ve Olumlu İzlenim Bırakma alt boyutlarıyla çıkan anlamlı ilişkisinin ne düzeyde olduğunu ve Geri Çekilme ve Olumlu İzlenim Bırakma alt boyutlarının kaygı puanlarını ne kadar yordadığını tespit etmek için basit regresyon analizi yapılmış ve aşağıda sunulmuştur.

Lise öğrencilerinin kaygı puanlarının Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği Başkalarının Yargılarına Duyarlılık alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığı için regresyon sınaması yapılmamıştır.

### 4.3. SOSYAL ONAY İHTİYACININ KAYGIYI YORDAMASI

**Tablo 4: Sosyal geri çekilme'nin beck anksiyete ölçeği'ni yordamasını sınamak için yapılan regresyon analizi**

Regresyon Modeli	Yordanan	R	R <sup>2</sup>	R <sub>che</sub>	F <sub>che</sub>	P
	Beck Anksiyete Ölçeği	,249 <sup>a</sup>	0,062	0,057	12,377	,001 <sup>b</sup>
		Başlangıç değerler		Standardize edilmiş değerler		
Katsayı Tablosu	Yordayan	B	Sh	β	t	P
	Sabit	6,005	3,224		1,863	0,064
	Sosyal Geri Çekilme	0,563	0,160	0,249	3,518	0,001

Tabloda görüldüğü gibi, SOİÖ alt boyutlarından Sosyal Geri Çekilme puanlarının Beck Anksiyete Ölçek puanlarını yordamasını sınamak için yapılan basit doğrusal Regresyon Modeli  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bulunarak onaylanmıştır ( $F_{che} = 12,377$ ;  $p = ,001^b$ ).

Onaylanan modele göre Beck Anksiyete Ölçek puanlarının %6'sı SOİÖ alt boyutlarından Sosyal Geri Çekilme puanları ile açıklanabilirken ( $R^2 = 0,062$ ), SOİÖ alt

boyutlarından Sosyal Geri Çekilme puanının Beck Anksiyete puanını %24 oranında yordaması  $p<0,01$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur ( $p=,0010$ ;  $\beta=0,249$ ).

**Tablo 5: Olumlu izlenim bırakma'nın beck anksiyete ölçeği'ı yordamasını sınamak için yapılan regresyon analizi**

	Yordanan	R	R <sup>2</sup>	R <sub>che</sub>	F <sub>che</sub>	p
Regresyon Modeli	Beck					
	Anksiyete Ölçeği	,252 <sup>a</sup>	0,063	0,058	12,714	,000 <sup>b</sup>
		Başlangıç değerler		Standardize edilmiş değerler		
Katsayı Tablosu	Yordayan	B	Sh	$\beta$	t	p
	Sabit	4,172	3,682		1,133	0,259
	Olumlu İzlenim Bırakma	0,570	0,160	0,252	3,566	0,000

Tabloda görüldüğü gibi, SOİÖ alt boyutlarından Olumlu İzlenim Bırakma puanlarının Beck Anksiyete Ölçek puanlarını yordamasını sınamak için yapılan basit doğrusal Regresyon Modeli  $p<0,001$  düzeyinde anlamlı bulunarak onaylanmıştır ( $F_{che}=12,714$ ;  $p=,000^b$ ).

Onaylanan modele göre Beck Anksiyete Ölçek puanlarının %6'sı SOİÖ alt boyutlarından Olumlu İzlenim Bırakma puanları ile açıklanabilirken ( $R^2= 0,063$ ), SOİÖ alt boyutlarından Olumlu İzlenim Bırakma puanının Beck Anksiyete puanını %25 oranında yordaması  $p<0,01$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur ( $p=,0000$ ;  $\beta=0,252$ ).

#### 4.4. KAYGININ SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMASI

Bu bölümde kaygının çeşitli sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşması fark testleri ile sınanmıştır.

**Tablo 6: Kaygının cinsiyete göre farklılaşmasını sınamak için yapılan bağımsız gruplar t testi**

Cinsiyet	İstatistik				Levene's T.		t-testi		
	n	X <sub>ort</sub>	SS	sh <sub>x</sub>	F	P	t	sd	p
Kız	116	18,35	11,64	1,08	,211	,647	2,052	188	,042
Erkek	74	14,78	11,78	1,37					

Tabloda görüldüğü gibi kaygının cinsiyete göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Bağımsız Gruplar T Testi sonucunda;

Kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak  $p < 0,05$  düzeyinde kız öğrenciler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre kız öğrenciler orta düzeyde kaygı taşırken erkek öğrencilerin hafif düzeyde kaygı taşıdığı tespit edilmiştir (8- 15 puan arası hafif düzeyde, 16-25 puan arası orta düzeyde kaygıdır).

**Tablo 7: Kaygının, arkadaş sayısı yeterliliğine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan mann whitney u testi**

Yeteri kadar arkadaş sahibi misin?	N	X <sub>sıra</sub>	ST	U	Z	p
Evet	172	95,18	16371,00	1493,00	-0,25	,804
Hayır	18	98,56	1774,00			

Tabloda görüldüğü gibi Kaygının, arkadaş sayısı yeterliliğine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda,

Yeteri kadar arkadaşına sahip olduğunu düşünen öğrenciler ile yeteri kadar arkadaşına sahip olmadığını düşünen öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 8: Kaygının, beraber yaşanan kişiye göre farklılaşmasını sınamak için yapılan mann whitney u**

Kiminle yaşıyorsun?	N	X <sub>sıra</sub>	ST	U	Z	p
Anne ya da babası ile ayrı	20	91,53	1830,50	1620,50	-0,34	,732
Anne ve babası ile birlikte	170	95,97	16314,50			

Tabloda görüldüğü gibi kaygının, beraber yaşanan kişiye göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda;

Anne ya da babası boşandığı için onlardan birisi ile yaşayan öğrenciler ile anne babasıyla birlikte yaşayan öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 9: Kaygının, 12 yaşına kadar yaşanan yere göre farklılaşmasını sınamak için yapılan bağımsız gruplar t testi**

12 yaşına yaşanan yerleşim türü	İstatistik				Levene's T.		t-testi		
	n	X <sub>ort</sub>	SS	sh <sub>x</sub>	F	P	T	sd	p
Köy-kasaba	61	17,18	12,63	1,62	1,354	,246	0,174	188	,862
İl merkezi	129	16,86	11,42	1,01					

Tabloda görüldüğü gibi kaygının, 12 yaşına kadar yaşanan yerleşim türüne göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Bağımsız Gruplar T Testi sonucunda;

12 yaşına kadar köy ya da kasabada yaşayan öğrenciler ile il merkezinde yaşayan öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 10: Kaygının, gelir gruplarına göre farklılaşmasını sınamak için yapılan anova testi**

Gelir grubu	N	X <sub>ort</sub>	SS	Var.K	KT	Sd	KO	F	p
Orta düzeyin altı	37	16,68	11,17	G. İçi	151,98	2	75,992	0,544	0,581
Orta düzeyde	106	16,38	11,28	G.Arası	26134,76	187	139,758		



Orta düzeyin üstü	47	18,51	13,42	Toplam	26286,74	189
Toplam	190	16,96	11,79			

Tabloda görüldüğü gibi Kaygının, gelir gruplarına göre farklılaşmasını sınamak için yapılan ANOVA Testi sonucunda;

Aileleri farklı gelir grubunda olan öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 11: Kaygının, yaş gruplarına göre farklılaşmasını sınamak için yapılan anova testi**

Yaş	N	$X_{ort}$	SS	Var.K	KT	Sd	KO	F	p
15	50	16,76	13,67	G. İçi	145,72	3	48,572	0,346	0,792
16	46	18,48	13,24	G.Arası	26141,03	186	140,543		
17	42	16,26	9,09	Toplam	26286,74	189			
18	52	16,38	10,58						
Toplam	190	16,96	11,79						

Tabloda görüldüğü gibi kaygının, yaş gruplarına göre farklılaşmasını sınamak için yapılan ANOVA Testi sonucunda;

Farklı yaşlarda olan öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 12: Kaygının, doğum sırasına göre farklılaşmasını sınamak için yapılan anova testi**

Kardeşler arasındaki doğum sırası	N	X <sub>ort</sub>	SS	Var.K	KT	Sd	KO	F	p
İlk çocuk	62	17,98	13,11	G. İçi	283,72	2	141,859	1,020	0,363
İlk ve son arasında	70	17,57	12,55	G.Arası	26003,02	187	139,054		
Son çocuk	58	15,14	9,03	Toplam					
Toplam	190	16,96	11,79						

Tabloda görüldüğü gibi kaygının, doğum sırasına göre farklılaşmasını sınamak için yapılan ANOVA Testi sonucunda;

Kardeşler arasındaki doğum sırası farklı olan lise öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 13: Kaygının, anne eğitim düzeyine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan kruskal wallish h testi**

Anne eğitim	n	X <sub>sıra</sub>	x <sup>2</sup>	sd	p
Okuma yazma bilen	28	104,91	1,511	3	,680
İlkokul	99	93,32			
Ortaokul	34	99,37			
Lise ve lisans	29	89,33			
Toplam	190				

Tabloda görüldüğü gibi kaygının, anne eğitim düzeyine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Kruskal Wallish H Testi sonucunda,

Annesi farklı eğitim seviyesine sahip olan öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 14: Kaygının, baba eğitim düzeyine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan kruskal wallish h testi**

Baba eğitim	n	$X_{sıra}$	$x^2$	sd	p
Okuma yazma bilen	18	109,44	3,488	4	,480
İlkokul	72	87,52			
Ortaokul	37	98,99			
Lise	44	95,49			
Lisans ve lisansüstü	19	105,76			
Toplam	190				

Tabloda görüldüğü gibi kaygının, baba eğitim düzeyine göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Kruskal Wallish H Testi sonucunda,

Babası farklı eğitim seviyesine sahip olan öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

## BÖLÜM V: SONUÇLAR

Araştırma sonuçlarını yazmadan önce araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini bildirmekte yarar var. Araştırmaya katılan lise öğrencilerin %61,1'i (n=116) kız, %38,9'u (n=74) erkektir. Öğrencilerin %10,5'i (n=20) anne ya da babası ile ayrı, %89,5'i (n=170) anne ve babası ile birlikte yaşamaktadır. Öğrencilerin %19,5'i (n=37) ailesi orta düzeyin altında, %55,8'i (n=106) orta düzeyde ve %24,7'si (n=47) orta düzeyin üstünde gelir grubundadır. Öğrencilerin %32,6'sı (n=62) kardeşler arasında ilk çocuk, %36,8'i (n=70) ilk ve son çocuk arasında ve %30,5'i (n=58) son çocuktur.

### 5.1. SONUÇLAR

#### 5.1.1. Öğrencilerin Kaygı ve Sosyal Onay İhtiyacının Düzeyi

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin kaygı düzeyi 16,96'dır. Araştırmada kaygı düzeyini tespit etmek için kullanılan Beck kaygı ölçeğinden 16-25 puan arasında alınan puan orta düzeyde kaygı olarak tanımlanmıştır. **Buna göre araştırmaya katılan lise öğrencilerinin kaygı düzeyi orta düzeydedir denilebilir.**

Araştırma katılan lise öğrencilerin sosyal onay ihtiyaçları ise ölçek alt boyutlara göre şu şekilde tespit edilmiştir: Başkalarının Yargılarına Duyarlılık puanı  $X_{ort} = 29,86$  ( $SS = 6,50$ ;  $Min-max: 12,00-44,00$ ); ; Sosyal Geri Çekilme puanı  $X_{ort} = 19,47$  ( $SS = 5,21$ ;  $Min-max: 8,00-38,00$ ) ve Olumlu İzlenim Bırakma puanı  $X_{ort} = 22,43$  ( $SS = 5,21$ ;  $Min-max: 8,00-40,00$ ) olarak tespit edilmiştir.

#### 5.1.2. Kaygının Sosyal Onay İhtiyacı İle İlişkisi

Lise öğrencilerdeki kaygının, Sosyal Onay İhtiyacı ile ilişkisini sınamak için yapılan Pearsen Korelasyon Analizi sonucunda; Lise öğrencilerinin kaygı puanlarının Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği Başkalarının Yargılarına Duyarlılık alt boyutu ile

istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığı ( $p=,200$ ); Lise öğrencilerinin kaygı puanlarının Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği Sosyal Geri Çekilme alt boyutu ile  $p<0,01$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ilişkisi olduğu ( $r=,249^{**}$   $p=,001$ ); Lise öğrencilerinin kaygı puanlarının Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği Olumlu İzlenim Bırakma alt boyutu ile  $p<0,001$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ilişkisi olduğu ( $r=,252^{**}$   $p=,000$ ) tespit edilmiştir. Lise öğrencilerinin kaygı puanlarının Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği Geri Çekilme ve Olumlu İzlenim Bırakma alt boyutlarıyla çıkan anlamlı ilişkisinin ne düzeyde olduğunu ve Geri Çekilme ve Olumlu İzlenim Bırakma alt boyutlarının kaygı puanlarını ne kadar yordadığını tespit etmek için basit regresyon analizi yapılmış ve aşağıda sunulmuştur. Lise öğrencilerinin kaygı puanlarının Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği Başkalarının Yargılarına Duyarlılık alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığı için regresyon sınaması yapılmamıştır.

**Buna göre lise öğrencilerinin kaygıları Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ile ilişkili çıkmamıştır. Lise öğrencilerinde Başkalarının Yargılarına Duyarlılık, kaygıyı etkileyen bir değişken değildir denilebilir.**

SOİÖ alt boyutlarından Sosyal Geri Çekilme puanlarının Beck Anksiyete Ölçek puanlarını yordamasını sınamak için yapılan basit doğrusal Regresyon Modeli  $p<0,01$  düzeyinde anlamlı bulunarak onaylanmıştır ( $F_{che}=12,377$ ;  $p=,001^b$ ). Onaylanan modele göre Beck Anksiyete Ölçek puanlarının %6'sı SOİÖ alt boyutlarından Sosyal Geri Çekilme puanları ile açıklanabilirken ( $R^2= 0,062$ ), SOİÖ alt boyutlarından Sosyal Geri Çekilme puanının Beck Anksiyete puanını %24 oranında yordaması  $p<0,01$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur ( $p=,0010$ ;  $\beta=0,249$ ).

**Buna göre lise öğrencilerinin kaygıları Sosyal Geri Çekilme düzeylerine ile doğrusal ilişkiye sahiptir. Sosyal Geri Çekilme arttıkça öğrencilerin kaygıları artarken, Sosyal Geri Çekilme azaldıkça da kaygıları azalmaktadır denilebilir.**

SOİÖ alt boyutlarından Olumlu İzlenim Bırakma puanlarının Beck Anksiyete Ölçek puanlarını yordamasını sınamak için yapılan basit doğrusal Regresyon Modeli  $p<0,001$  düzeyinde anlamlı bulunarak onaylanmıştır ( $F_{che}=12,714$ ;  $p=,000^b$ ). Onaylanan modele göre Beck Anksiyete Ölçek puanlarının %6'sı SOİÖ alt boyutlarından Olumlu İzlenim Bırakma puanları ile açıklanabilirken ( $R^2= 0,063$ ), SOİÖ alt boyutlarından Olumlu İzlenim Bırakma puanının Beck Anksiyete puanını %25 oranında yordaması

$p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur ( $p = 0,0000$ ;  $\beta = 0,252$ ).

**Buna göre lise öğrencilerinin kaygıları Olumlu İzlenim Bırakma arayışları ile doğrusal ilişkiye sahiptir. Olumlu İzlenim Bırakma arayışları arttıkça öğrencilerin kaygıları artarken, Olumlu İzlenim Bırakma arayışları azaldıkça da kaygıları azalmaktadır denilebilir.**

### **5.1.3. Kaygının Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması**

Lise öğrencilerindeki kaygının **cinsiyete** göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Bağımsız Gruplar T Testi sonucunda, kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak  $p < 0,05$  düzeyinde kız öğrenciler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. **Araştırmaya katılan kız öğrenciler orta düzeyde kaygı taşırken erkek öğrencilerin hafif düzeyde kaygı taşıdığı tespit edilmiştir. Buna göre cinsiyet kaygı puanlarını farklılaştıran bir değişkendir denilebilir.**

Lise öğrencilerindeki kaygının, **arkadaş sayısı yeterliliğine** göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda, yeteri kadar arkadaşına sahip olduğunu düşünen öğrenciler ile yeteri kadar arkadaşına sahip olmadığını düşünen öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ). **Buna göre lise öğrencilerinin arkadaş sayısını yeterli görüp görmemesi kaygılarını farklılaştıran bir değişken değildir denilebilir.**

Lise öğrencilerindeki kaygının, **beraber yaşanılan kişiye** göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda, anne ya da babası boşandığı için onlardan birisi ile yaşayan öğrenciler ile anne babasıyla birlikte yaşayan öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ). **Buna göre lise öğrencilerinin beraber yaşadığı kişi kaygılarını farklılaştıran bir değişken değildir denilebilir.**

Lise öğrencilerindeki kaygının, **12 yaşına kadar yaşanılan yerleşim türüne** göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Bağımsız Gruplar T Testi sonucunda, 12 yaşına kadar köy ya da kasabada yaşayan öğrenciler ile il merkezinde yaşayan öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ). **Buna göre lise öğrencilerinde 12 yaşına kadar yaşanılan yerleşim türü kaygılarında farklılık oluşturan bir değişken değildir denilebilir.**

Lise öğrencilerindeki kaygının, **gelir gruplarına göre** farklılaşmasını sınamak için yapılan ANOVA Testi sonucunda, aileleri farklı gelir grubunda olan öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). **Buna göre lise öğrencilerinin ailelerinin gelir durumu öğrencilerin kaygılarını farklılaştıran bir değişken değildir denilebilir.**

Lise öğrencilerindeki kaygının, **yaş gruplarına** göre farklılaşmasını sınamak için yapılan ANOVA Testi sonucunda; farklı yaşlarda olan öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). **Buna göre lise öğrencilerinin yaşı kaygılarını farklılaştıran bir değişken değildir denilebilir.**

Lise öğrencilerindeki kaygının, **doğum sırasına** göre farklılaşmasını sınamak için yapılan ANOVA Testi sonucunda; kardeşler arasındaki doğum sırası farklı olan lise öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). **Buna göre lise öğrencilerinin kardeşler arasındaki doğum sırası öğrencilerin kaygılarını farklılaştıran bir değişken değildir denilebilir.**

Lise öğrencilerindeki kaygının, **anne eğitim düzeyine** göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Kruskal Wallish H Testi sonucunda, annesi farklı eğitim seviyesine sahip olan öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). **Buna göre lise öğrencilerinin annelerinin eğitim düzeyi öğrencilerin kaygılarını farklılaştıran bir değişken değildir denilebilir.**

Lise öğrencilerindeki kaygının, **baba eğitim düzeyine** göre farklılaşmasını sınamak için yapılan Kruskal Wallish H Testi sonucunda, babası farklı eğitim seviyesine sahip olan öğrencilerin kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). **Buna göre lise öğrencilerinin babalarının eğitim düzeyi öğrencilerin kaygılarını farklılaştıran bir değişken değildir denilebilir.**

## 5.2. ÖNERİLER

### 5.2.1. Araştırmacılar İçin Öneriler

Lise öğrencilerinin orta düzeyde kaygı taşımaları onların yaşam konforunu,

öğrenim hayatını ve birçok psiko-sosyal durumlarını etkileyebilir. Bu nedenle öğrencilerin orta düzeyde kaygı taşımalarının nedenleri araştırma konusu yapılabilir.

Kız öğrencilerin kaygılarının erkek öğrencilerden yüksek çıkması kapsamlı ve nedensel bir araştırma ile incelenip sebepleri tespit edilebilir. Bu konuda nitel araştırmalar ile derinlemesine inceleme yapılabilir.

Bu araştırmadaki sosyo-demografik değişkenler öğrencilerin daha çok aileleri ile ilgiliydi. Ancak bu değişkenlerin öğrencilerin kaygılarında farklılık oluşturmadığı tespit edildi. Bilhassa kız öğrencilerin kaygılarının yüksek çıkmasının ve genelde de öğrencilerin kaygılarının orta düzeyde tespit edilmesinin sebebi okul ve çevre koşullarının bağımsız değişken olarak yer aldığı araştırmalar ile incelenmesi önerilir.

### **5.2.3. Uygulayıcılar İçin Öneriler**

Öğrencilerin kaygılarının orta düzeyde tespit edilmesi onların okul yaşamlarını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle okul rehberlik birimleri öğrencilerin kaygılarını giderici önlemler alıp okul idareleri ile işbirliği içerisinde bu kaygıları giderici faaliyetler yapabilir.

Kız öğrencilerin kaygılarının erkeklerden yüksek çıkmasının nedeninin aile ile ilgili değişkenlerden kaynaklanmadığı bu araştırmada kısmen ortaya çıkmıştır. Kız öğrencilerin kaygılarının okul iklimlerinden kaynaklanıp kaynaklanmadığı tespit edilmeli ve okullar kız öğrencilerin kaygılarını düşürücü önlemler almalı, kız öğrencilere yönelik daha çok destekleyici programlar sunmalıdırlar.

Milli Eğitim Bakanlığı genel olarak öğrencilerin kaygılarının orta düzeyde çıkması ile ilgili, özel olarak da kız öğrencilerin kaygılarının daha yüksek çıkması ile ilgili araştırma ve destekleme programları geliştirmeli ve merkezi olarak öğrencilerin kaygılarını giderici önlemler almalıdır.



## KAYNAKLAR

- Ablukan, Bilge (2014). Masao'nu İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramına Göre Kendini Gerçekleştirme Ve Bilgelik İlişkisi: Yaşlılar Üzerinde Bir Araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Aksoy ve ark. (2012); Seboreik Dermatitle Yaşam Kalitesi, Anksiyete ve Depresyon. Türk Derm. 40 46: 39-43
- Aktaş, Ezgi (2018). Abraham Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramına Göre Günümüzde Kadına Yönelik Tüketim Analizi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Aronson, E., Wilson, T. D. and Akert, R. M. (2012). Sosyal psikoloji. (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.(2010).
- Arslan, Ç. (2007). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya
- Avcı, M.G. (1995). Beck Anksiyete Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Balcı, A. (2011). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik Ve İlkeler. (9. baskı).Ankara.Pegem A Yayıncılık
- Barret, P. (2007). Structuralequationmodelling: Adjudging model fit. Personality and Individual Differences 42, 815-824.
- Bernstein, D. A. (2011). Essentials of psychology. Wadsworth: Cengage Learning
- Boysan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması.

- (Yayımlanmış Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Boysan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması. (Yayımlanmış Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Burger, J.M. (2006) Kişilik, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-51
- Büyüköztürk, Ş. Çakmak, E.K. Akgün, Ö. E. Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri (12. baskı).Ankara.Pegem A.
- Chan, D. W. (2008). Perfectionism and the striving for excellence. *Educational Research Journal*, 23, 1, 1-19.
- Corey, G. (2008). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları. (T. Ergene, Çev). Ankara: Mentis Yayıncılık. (2005).
- Cüceloğlu, D. (2006). İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Cüceloğlu, D. (2007). İnsan ve Davranışı/Psikolojinin Temel Kavramları, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2012). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çavuşoğlu, E. Y. 1990, Anksiyetenin Öğrenme ve Belleğe Etkisi, Bitirme Tezi, İzmir.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3-21.
- Dökmen, Ü. (2009). Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ellis, A. and Harper, R. (2010). Akılcı yaşam kılavuzu. (S. Kunt Akbaş,Çev.). Ankara:

HYB Yayıncılık.

Ercan, H. (2008). Genç yetişkinlerin aşk biçimleri ve benlik tipleri. Yayınlanmış Doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara

Eren, E.(1989). Yönetim Psikolojisi (3. Baskı), İstanbul: İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi, İşletme İktisadi Enstitüsü Yayınları, No. 105.

Freedman, J. L., Sears, D. O. and Carlsmith, J. M. (2003). Sosyal psikoloji (A. Dönmez, Çev.). (4. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.

Geçtan, E. (2000). Psikanaliz ve sonrası. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gençtan, E. (1982). Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar. Ankara: Maya Matbaacılık

Gençtan, E. (1994 ). Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Göksu, T. (2002). Maslow'un ihtiyaçlar (güdüler) piramidi ve polisin yabancılaşma olgusu. Polis Bilimleri Dergisi, 4: 27- 48.

Gümüş, A. E. (2006a). Sosyal kaygı ile başa çıkma. Ankara: Nobel Yayınları

Günaydın, H. Deniz (2016). Psikolojik Danışmanların Ve Danışman Adaylarının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalarının Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya

Hebert, J. R. Ma, Y. Clemow, L. Ockene, I. S., Saperia, G., Stanek, E.J., Merriam, P. A., and Ockene, J. K. (1997). Gender differences in social desirability and social approval bias in dietary self-report. American Journal Of Epidemiology, 15, 146, 1046-1055.

Horney, K. (1998). Kendi Kendine Psikanaliz, (Çev. S. Budak). İstanbul: Öteki Psikoloji.

- İnanç, B.Y. ve Yerlikaya, E.E. (2002). Kişilik Kuramları. Ankara. PEGEM Akademi.
- İşlek, Mustafa (2016) . Ergenlerde Kaygı Ve Duanın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Rize Örneği).Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Rize
- İzgiç, Ş. Akyüz, G. Doğan, O. ve Kuğu N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 1, 207-214.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). Günümüzde insan ve insanlar. Sosyal psikolojiye giriş. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Karahan, F. ve Sardoğan, M. E. (1994). Psikolojik danışma kuramları. İstanbul: Birsen Yayınevi.
- Karasar, B. Ve Öğülmüş, S. (2016) 17. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Analizi: Ege Eğitim Dergisi 1.
- Karasar, B. Ve Öğülmüş, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Onay İhtiyacının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Eğitim Fakültesi Dergisi 29
- Karasar, B.& Öğülmüş, S. (2016a). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Onay İhtiyacının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Eğitim Fakültesi Dergisi 29 (2).
- Karasar, B.&Öğülmüş, S. (2016b) 17. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Analizi: Ege Eğitim Dergisi 1.
- Karasar, Burcu (2014). Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının Çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun Örneği). Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 17, 373-388.
- Kaya, M., & Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). Ondokuz Mayıs

Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi S.17, 31-63.

Kell, H. J. (2009). Approval motivation and situational judgment tests: the role of personality and implicit trait policies.(Master's Thesis. Rice University). Retrieved from <http://scholarship.rice.edu/handle/1911/61901>.

Koç, M. (2013). Dinsel Yönelim Kaygısı Nasıl Etkiler? Almanyalı Müslüman Türk Göçmenler Üzerine Bir Alan Araştırması. İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, S.29, 39 -72.

Koçel, T. (1982). İşletme Yöneticiliği, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları No:132, İstanbul

Köknel, Ö. (1982). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi

Köknel, Ö. (1998). Korkular Takıntılar Saplantılar. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köknel, Ö. (2005). Kaygıdan mutluluğa kişilik.(17. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar

Kuru, E. (2000). Sporda psikoloji. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi

Leite, W. L. and Beretvas, S. N. (2005). Validation of scores on the marlowe-crowne social desirability scale and the balanced inventory of desirable responding. Educational And Psychological Measurement. 65, 140-154.

Mannoni, P. (1995). Korku (I. Gürbüz, Çev.). Ankara: İletişim Yayınları.

Marar, Z. (2004). Mutluluk paradoksu-özgürlük ve onaylanma. (S. Çağlayan,Çev.). Kitap Yayınevi. İstanbul. (2003).

Maslow, A. (2001). İnsan Olmanın Psikolojisi, (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

McCullum, D. L. (2009). What are the social values of college students?:A social goals approach. Journal Of College And Character, 6, 6.1-21.

Morgan, C. (1977). Psikolojiye giriş. (A brief introduction to psychology ) Ankara:

Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.

Omay, U. (2010). Tüccar sınıfın protestan hareketi desteklemesinin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi yaklaşımı açısından değerlendirilmesi. Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi, 52.

Onaran, O. (1981). Çalışma yaşamında güdülenme kuramları. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları No: 470, 100. Doğum Yılında Atatürk'e Armağan Dizisi: 13, Ankara: Sevinç Matbaası.

Öğülmüş, S. (2004). Eğitimde güdülenme: öğrencilerin öğrenmeye güdülenmesi. Ders Notları. Ankara.

Özer, A. K. (2002). Kaygı: Sınanma duygusuyla baş edebilme. İstanbul: Sistem Yayıncılık

Öztürk, A. (2007). Kişilerarası iletişim ve sosyal kaygı. Eğitime Bakış. Eğitim Öğretim Ve Bilim Araştırma Dergisi.9. 49-51.

Öztürk, A. (2008). Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı Öğrencilerinin Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış doktora tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Riso, D. R. ve Hudson, R. (2015). Enneagram ile Kişilik Analizi. Çeviri : Günseli Aksoy. İstanbul. Butik Yayınları.

Schultz, D.P. & Schultz, S.E. (2005). Theories of personality (8th ed.), (pp.194-215). Wadsworth: Thomson.

Sheehan, E. (1999). Kendi Kendine Hipnoz. İstanbul: Alfa Yayınları

Tatarlı, Sinem (2015). Bazı Kişisel Özellikleri Ve Sosyal Destek Algıları Farklı Olan Ergenlerin Temel Psikolojik İhtiyaçları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana

Tekin, M. (2008). Üniversite öğrencilerinde bilişsel model çerçevesinde sosyal

anksiyete bozukluğu ve alkol kötüye kullanımı ilişkisi. (Yayınlanmış Yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi, Muğla.

Tekneci, E. (2010). Zihin engelliler öğretmenliği 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Tekneci, E. (2010). Zihin engelliler öğretmenliği 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Toktaş, Sermet (2017) Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı, Özgüven Ve Güdülenmeleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon

Tuncer, B. ve Voltan-Acar, N. ( 2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. Kriz Dergisi, 14 (2),1-15.

Tutar, H. (2013). Davranış bilimleri. Kavramlar ve kuramlar. Ankara: Seçkin Yayınları.

Tükel, R. (2001). Yalnızlık üzerine notlar. İstanbul: Bağlam Yayınları

Twenge, J. M. and Im, C. (2007). Changes in the need for social approval, 1958-2001. Journal Of Research Inpersonality, 41, 171-189.

Ulusoy, M. (1993) Beck Anksiyete Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri. Bakırköy Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi. İstanbul

Yalom, I. (2001). Varoluşçu Psikoterapi, (Çev. Z. İ. Babayiğit). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.

Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara. Detay Yayıncılık.

Young, J. E. Klosko, J. S. Marjorie, E. and Weishaar, M. E. (2009). Şema terapi. T. Özakkaş. (Editör). (T. V. Soylu,Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (2003).

Yurtal, F. D. (1999). Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. (Yayınlanmış Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Yüksel, N. (2001). Ruhsal hastalıklar. 2. Baskı, , Ankara, 2001, Çizgi Tıp Yayınevi ss.168-173

Yüksel, N. (2006). Ruhsal hastalıklar. Ankara: Mn Medical&Nobel.





## **EKLER**

### **Ek 1: Veri Toplama Aracı**

#### **Demografik Bilgiler Formu**

Sayın Katılımcı;

Bu araştırma Üsküdar Üniversitesi Yüksek Lisans programı kapsamında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu çalışma da “ Lise öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacı ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi “amaçlanmaktadır. Elde edilen bilgiler bilimsel araştırma dışında hiçbir amaçla kullanılmayacak ve verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacaktır.

Değerli katkınız için teşekkür ederiz.

Sorularınız ve Problemlerinizi İçin Başvuruda Bulunacağımız Kişi:

Psikolog Ayşegül Yahşi

aysglyhsi@hotmail.com

#### **Kişisel Bilgiler Formu**

1. Adınız Soyadınız:

2. Cinsiyetiniz: (1 ) Kız ( 2) Erkek

3. Yaşınız:

4.Toplam gelirinizi düşündüğünüzde aşağıdaki gelir grubundan hangisi size uygundur?

Düşük (1 ) Ortanın altı (2 ) Orta ( 3) Ortanın üstü (4 ) Yüksek( )

5.Annenizin eğitim durumu:

Okur-yazar değil (1 ) Okur-yazar (2 ) İlkokul ( 3) Ortaokul (4 ) Lise ( 5) Üniversite (6 )

Yüksek Lisans-Doktora (7 )

6.Babanızın eğitim durumu:

Okur-yazar değil (1 ) Okur-yazar (2 ) İlkokul ( 3) Ortaokul (4 ) Lise ( 5) Üniversite (6 )

Yüksek Lisans-Doktora (7 )

7.Aile içerisinde doğum sıranız nedir?

İlk çocuk (1 ) ilk ile son çocuklar arasında (2 ) son çocuk 3( )

8.12 yaşına kadar yaşadığınız yer neresidir?

Köy- kasaba ( 1 ) il ( 2 ) ilçe ( 3 )

9.Kiminle birlikte yaşıyorsunuz?

Anne ( 1 ) Baba ( 2 ) Anne-Baba birlikte ( 3 ) Akraba yanında ( 4 ) Yurt - Öğrenci evi ( 5 )

10.Yeteri kadar arkadaşına sahip olduğunuzu düşünüyor musunuz? Evet ( 1 ) Hayır ( 1 )



## Ek 2: Veri Toplama Aracı

### Sosyal Onay İhtiyaç Ölçeği (SOİÖ)

Aşağıda yer alan maddeler sizlerin çeşitli sosyal durumlardaki tutumlarınıza yöneliktir. Aşağıda yer alan maddeleri dikkatlice okuyup, kendinize en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

		Tamamen	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle
1	Başkaları tarafından onaylanmadığımda kendimi değersiz hissedirim.	5	4	3	2	1
2	Sosyal ortamlarda hata yapmaktan korkarım.	5	4	3	2	1
3	Bir kişi benimle ilgili olumsuz bir tutuma sahipse, o kişinin tutumunu olumlu hale	5	4	3	2	1
4	Başkalarına danışmadan bir işe başlamakta	5	4	3	2	1
5	Davranışlarımın başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğiyle ilgili kaygılanırım.	5	4	3	2	1
6	Başkaları beni olumsuz değerlendirdiğinde	5	4	3	2	1
7	Başkaları üzerinde nasıl bir izlenim oluşturduğum benim için önemlidir.	5	4	3	2	1
8	Eleştiri almaktan kaçınırım.	5	4	3	2	1
9	Davranışlarımın, başkaları tarafından onaylanması benim için önemlidir.	5	4	3	2	1
10	Doğru olmadığına inansam bile, çoğunluğun kabul ettiği görüşlere itiraz etmekten kaçınırım.	5	4	3	2	1
11	Başkalarının davranışlarından çabuk etkilenirim.	5	4	3	2	1
12	Düşüncelerimin, başkaları tarafından onaylanması benim için önemlidir.	5	4	3	2	1
13	Başkaları tarafından sevilmediğim düşüncesini	5	4	3	2	1
14	Reddedilmeyi utanç verici bulurum.	5	4	3	2	1
15	Olumsuz yönlerimi gizlemeyi tercih ederim.	5	4	3	2	1

16	Olumlu yönlerimi ön plana çıkartmaya çalışırım.	5	4	3	2	1
17	Olumsuz duygularımı onaylanmayacağım korkusuyla saklarım.	5	4	3	2	1
18	Başkalarının onaylamayacağı şeylerden	5	4	3	2	1
19	Beğenilmek ve takdir edilmek için çaba	5	4	3	2	1
20	Eğer bir espriye başkaları gülüyorsa, kişisel olarak komik bulmasam bile ben de gülümserim.	5	4	3	2	1
21	Aldığım kararlarda başkalarının beklentileri	5	4	3	2	1
22	Başkaları tarafından onaylanmayan hareketlerimi düzeltmeye çalışırım.	5	4	3	2	1
23	Başkalarının beni olumsuz bir şekilde değerlendirmemesi için davranışlarıma dikkat ederim.	5	4	3	2	1
24	Onaylanıp onaylamadığımı anlamak için insanların yüz ifadelerine dikkat ederim.	5	4	3	2	1
25	Başkalarının ne diyeceğini düşünerek kendi isteklerimden vazgeçerim.	5	4	3	2	1

### Ek 3: Veri Toplama Aracı

## Beck Anksiyete Ölçeği

Hastanın Soyadı, Adı:.....

Tarih:.....

Aşağıda insanları kaygılı ya da endişeli olduktan zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirmiş **BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	HİÇ	Hafif düzeyde Beni pek etkilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zorlandım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karın-calanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sınırlılık				
11. Boşuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklilik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

## **Ek 4: Özgeçmiş**

### **Kişisel Bilgiler:**

Doğum tarihi: 18.03.1993

Doğum yeri: İstanbul

### **Eğitim durumu:**

Üsküdar Üniversitesi

İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi

Psikoloji Bölümü, İSTANBUL

### **Yabancı Dil:**

İngilizce

### **İş deneyimi:**

Sancaktepe belediyesi rehberlik ve psikolojik danışmanlık merkezi (2016-halen )