

T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖN ERGENLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI, BENLİK  
SAYGISI VE OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN SOSYAL KAYGIYI  
YORDAMADAKİ ROLÜ

METİN TOPAL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZİRAN, 2019

MUĞLA

T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖN ERGENLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI, BENLİK SAYGISI VE  
OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN SOSYAL KAYGIYI YORDAMADAKİ ROLÜ

METİN TOPAL

Eğitim Bilimleri Enstitüsünce  
“Yüksek Lisans”  
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Sözlü Savunma Tarihi: 17.06.2019

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Nermin KORUKLU

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Halim SARICA OĞLU

Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

HAZİRAN, 2019

## TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 24/05/2019 tarih ve 289/1 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin (24/7) maddesine göre, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Metin TOPAL'ın "Ön Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşüncelerin Sosyal Kaygıyı Yordamadaki Rolü" başlıklı tezini incelemiş ve aday 17/06/2019 tarihinde saat 14:00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul edildiğine oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL  
Tez Danışmanı

Doç. Dr. Nermin KORUKLU  
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Halim SARICAOĞLU  
Üye

## ETİK BEYANI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanan “Ön Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşüncelerin Sosyal Kaygıyı Yordamadaki Rolü” başlıklı Yüksek Lisans tez çalışmasında;

- Tez içinde sunulan veriler, bilgiler ve dokümanların akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde edildiğini,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunulduğunu,
- Tez çalışmasında yararlanılan eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterildiğini,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapılmadığını,
- Bu tezde sunulan çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 17 / 06 / 2019

  
Metin TOPAL

*Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.*

## ÖZET

### ÖN ERGENLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI, BENLİK SAYGISI VE OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN SOSYAL KAYGIYI YORDAMADAKİ ROLÜ

METİN TOPAL

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

Haziran 2019, 80 sayfa

Bu araştırmada ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı yordamadaki rollerini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma Muğla İli Milas İlçesinde ortaokullarda öğrenim gören ve 11-14 yaş aralığındaki 627 kız (%52.5) ve 568 erkek (%47.5) öğrenci ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada ölçme aracı olarak “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği” (La Greca ve Lopez, 1998), “Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği” (Schniering ve Rapee, 2002), “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” (Rosenberg, 1965), “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” (Hart, Flora, Palyo, Fresco, Holle ve Heimberg, 2008) ve kişisel verilerin toplanması amacıyla da “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Araştırma sonucuna göre sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı ve toplam varyansın %51’ini açıkladığı görülmektedir. Cinsiyete göre bakıldığında otomatik düşünceler ve sosyal kaygı puanlarında anlamlı farklılık olduğu ve kızların otomatik düşünce ve sosyal kaygı puanlarının erkeklere göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Sosyal kaygı, otomatik düşünceler, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı.

## ABSTRACT

### THE ROLE OF SOCIAL APPEARANCE ANXIETY, SELF-ESTEEM AND AUTOMATIC THOUGHTS IN PREDICTING SOCIAL ANXIETY AMONG PREADOLESCENTS

METİN TOPAL

Master Thesis, Department of Educational Sciences

Supervisor: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

Jun 2019, 80 pages

In this study, it was aimed to examine social appearance anxiety, self-esteem and the role of automatic thoughts in predicting social anxiety among preadolescents. The study was carried out with 627 girls (52.5%) and 568 boys (47.5%) who were studying in secondary schools in Milas District of Muğla and aged between 11-14.

In the study, as measuring instruments "Social Anxiety Scale for Adolescents (La Greca & Lopez, 1998)," Scale of Auto Thoughts for Children (Schniering & Rapee, 2002), Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965), Social Appearance Anxiety Scale (Hart, Flora, Palyo, Fresco, Holle & Heimberg, 2008) and also to collect personal data "Personal Information Form" were used.

According to the result of this study, it is seen that social appearance anxiety and automatic thoughts significantly predict social anxiety and explain 51% of total variance. According to gender, there is a significant difference in automatic thoughts and social anxiety scores and it is concluded that automatic thought and social anxiety scores of girls are higher than boys.

**Keywords:** Social anxiety, automatic thoughts, self-esteem, social appearance anxiety.

## ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimimde bilgi, enerji ve neşesiyle her zaman bana destek olan ve yol gösteren değerli hocam Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL'a,

Ders dönemindeki katkılarından dolayı Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN, Doç. Dr. Raşit AVCI, Doç. Dr. Uğur DOĞAN, Doç. Dr. Öner ÇELİKKALELİ ve Doç. Dr. Aslı TAYLI hocalarım,

Hayatımın anlamı, yol arkadaşım, biricik eşim Nazlı'ya,

Dünyamıza yeni katılan ve yolunu gözlediğimiz biricik oğlum Doruk'a teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ .....	vii
TABLOLAR DİZİNİ.....	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	xiii
KISALTMALAR DİZİNİ .....	xiv
EKLER DİZİNİ .....	xv

### BÖLÜM I

#### GİRİŞ

1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar.....	5
1.2. Araştırmanın Önemi .....	6
1.3. Araştırmanın Sayıltıları.....	7
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.5. Tanımlar.....	7
1.6. Kısaltmalar.....	8

### BÖLÜM II

#### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Sosyal Kaygı.....	9
2.2.Sosyal Görünüş Kaygısı .....	13
2.3.Benlik Saygısı .....	15
2.4.Otomatik Düşünceler.....	16
2.5.İlgili Araştırmalar .....	18
2.5.1.İlgili Yurtdışı Araştırmalar .....	18
2.5.2.İlgili Yurtiçi Araştırmalar .....	20



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	23
3.2. Evren ve Örneklem.....	24
3.3. Verilerin Toplanması.....	25
3.4. Veri Toplama Araçları.....	25
3.4.1. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	25
3.4.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	26
3.4.3. Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	26
3.4.4. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği.....	27
3.4.5. Kişisel Bilgi Formu.....	27
3.5. Verilerin Analizi.....	27

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

4.1. Sosyal Görünüş Kaygısı, Rosenberg Benlik Saygısı, Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğine İlişkin En Düşük, En Yüksek, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	29
4.2. Sosyal Görünüş Kaygısı, Rosenberg Benlik Saygısı, Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğine İlişkin Korelasyon Katsayıları.....	30
4.3. Ön Ergenlerde Sosyal Kaygı (Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma, Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma) ile Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler (Fiziksel Tehdit, Sosyal Tehdit, Kişisel Başarısızlık, Düşmanlık) arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular.....	31
4.4. Genel Örnekleme Ön Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünce Değişkenlerinden Sosyal Kaygıyı En Çok Hangi Değişkenin Yordadığına İlişkin Bulgular.....	33
4.5. Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Boyutlarından Olumsuz Değerlendirilme Korkusunu Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Alt Boyutlarından (Fiziksel Tehdit, Sosyal Tehdit, Kişisel Başarısızlık, Düşmanlık) En Çok Hangi Değişkenin Yordadığına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	34
4.6. Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Boyutlarından Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duymanın Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Alt Boyutlarından (Fiziksel Tehdit, Sosyal Tehdit, Kişisel Başarısızlık, Düşmanlık) En Çok Hangi Değişkenin Yordadığına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	35

4.7. Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Boyutlarından Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duymanın Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Alt Boyutlarından (Fiziksel Tehdit, Sosyal Tehdit, Kişisel Başarısızlık, Düşmanlık) En Çok Hangi Değişkenin Yordadığına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	76
4.8. Kız Ön Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünce Değişkenlerinden En Çok Hangisinin Sosyal Kaygıyı Yordadığına İlişkin Bulgular.....	39
4.9. Erkek Ön Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünce Değişkenlerinden En Çok Hangisinin Sosyal Kaygıyı Yordadığına İlişkin Bulgular.....	40
4.10. Cinsiyete Göre Sosyal Görünüş Kaygısı, Rosenberg Benlik Saygısı, Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları .....	42

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç .....	43
5.1.1. Genel örneklemede (kız-erkek) ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler değişkenlerinden en çok hangisi sosyal kaygıyı yordamaktadır?.....	43
5.1.2. Sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarından olumsuz değerlendirilme korkusunu sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler ölçeğinin alt boyutlarından (fiziksel tehdit, sosyal tehdit, kişisel başarısızlık, düşmanlık) en çok hangi değişken yordamaktadır?.....	44
5.1.3. Sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarından genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymayı sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler ölçeğinin alt boyutlarından. (fiziksel tehdit, sosyal tehdit, kişisel başarısızlık, düşmanlık) en çok hangi değişken yordamaktadır?.....	45
5.1.4. Sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarından yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymayı sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler ölçeğinin alt boyutlarından (fiziksel tehdit, sosyal tehdit, kişisel başarısızlık, düşmanlık) en çok hangi değişken yordamaktadır?.....	45
5.1.5. Kız ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler değişkenlerinden en çok hangisi sosyal kaygıyı yordamaktadır? .....	46
5.1.6. Erkek ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler değişkenlerinden en çok hangisi sosyal kaygıyı yordamaktadır? .....	46
5.1.7. Ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı, otomatik düşünceler ve sosyal kaygı toplam puanları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır? .....	46
5.2. Öneriler .....	47

KAYNAKÇA.....	48
EKLER.....	59
ÖZGEÇMİŞ.....	65

## TABLULAR DİZİNİ

- Tablo 1.** Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Yaş, Sınıf Düzeyi, Akademik Ortalaması, Anne Eğitim Düzeyi ve Baba Eğitim Düzeyine Ait Bulgular .....24
- Tablo 2.** Sosyal Görünüş Kaygısı, Rosenberg Benlik Saygısı, Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğine İlişkin En Düşük, En Yüksek, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri ..... 29
- Tablo 3.** Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinin Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Katsayıları ..... 30
- Tablo 4.** Sosyal Kaygı Alt Ölçekleri İle Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler (Fiziksel Tehdit, Sosyal Tehdit, Kişisel Başarısızlık, Düşmanlık) Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular ..... 31
- Tablo 5.** Sosyal Kaygının Yordayıcıları Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puanı, Benlik Saygısı Toplam Puanı ve Otomatik Düşünceler Toplam Puanına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları..... 33
- Tablo 6.** Olumsuz değerlendirilme korkusunun yordayıcıları olarak Benlik Saygısı Toplam Puanı, Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puanı, Fiziksel Tehdit, Sosyal Tehdit, Kişisel Başarısızlık, Düşmanlığa İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları ..... 34
- Tablo 7.** Genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymanın yordayıcıları olarak Benlik Saygısı Toplam Puanı, Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puanı, Fiziksel Tehdit, Sosyal Tehdit, Kişisel Başarısızlık, Düşmanlığa İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları ..... 36
- Tablo 8.** Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duymanın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı Toplam Puanı, Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puanı, Fiziksel Tehdit, Sosyal Tehdit, Kişisel Başarısızlık, Düşmanlığa İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları ..... 38
- Tablo 9.** Kız Ön Ergenlerde Sosyal Kaygının Yordayıcıları Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puanı, Benlik Saygısı Toplam Puanı ve Otomatik Düşünceler Toplam Puanına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları ..... 39
- Tablo 10.** Erkek Ön Ergenlerde Sosyal Kaygının Yordayıcıları Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puanı, Benlik Saygısı Toplam Puanı ve Otomatik Düşünceler Toplam Puanına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları ..... 41
- Tablo 11.** Örnekleme Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Sosyal Görünüş Kaygısı, Rosenberg Benlik Saygısı, Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları ..... 42

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı yordamasına ilişkin model.....	23
--	----

## KISALTMALAR DİZİNİ

<b>APA</b>	: Amerikan Psikiyatri Birliği
<b>ÇODÖ</b>	: Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği
<b>ESKÖ</b>	: Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği
<b>G-SKHD</b>	: Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma
<b>KBF</b>	: Kişisel Bilgi Formu
<b>ODK</b>	: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu
<b>RBSÖ</b>	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
<b>SGKÖ</b>	: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
<b>Y-SKHD</b>	: Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma

## EKLER DİZİNİ

Ek 1. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği .....	59
Ek 2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği .....	60
Ek 3. Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	61
Ek 4. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği .....	62
Ek 5. Kişisel Bilgi Formu.....	63
Ek 6. İl Millî Eğitim Müdürlüğü Uygulama İzni .....	64

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Kaygı; bir durum ya da davranışın geleceğe dönük sonuçları ile ilgili sıkıntı, üzüntü, yargılanma, başarısızlık duygusu ve korku gibi heyecanlardan birini veya birkaçını içeren duygu durumudur (Cüceloğlu, 1997). Sosyal kaygı; kişinin toplumsal bir eylem gerçekleştirirken, küçük düşmekten ya da utanç duymaktan korkarak kaçınma tepkisi geliştirdiği veya yoğun sıkıntı yaşayarak eylemi gerçekleştirdiği, işlevselliğini ve ilişkilerini bozan bir durumdur (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013). Sosyal kaygı yaşayan kişi başkalarının onu değerlendirebileceği birden fazla durum karşısında sürekli korku hisseder ve gülünç duruma düşeceğini düşünür (Dilbaz, 1997). Bu düşünce yapısı, olumsuz düşüncelerle başlar, endişe ve tedirginlik hissiyle birlikte çıkmaz içerisine girer (Burkovik, 2004). Diğer kişilerin yargılamasından korkar ve telefonla bir başkasıyla görüşmekten bile çekinir hale gelebilir (Cüceloğlu, 1997). Bu durum karşısında sosyal hayattaki kişiler arası iletişim büyük ölçüde olumsuz etkilenir. Sahip olduğu sosyal beceri düzeyini yeterli bulmadığından sosyal bir ortamda endişe ve kaygı duyar (Öztürk, 2014).

Ergenlik döneminde sosyal kaygının kaynakları ile ilgili alanyazın incelendiğinde otomatik düşünceler (Tezcan, 2015), beden imajı (Aslan, 2017), kültürel faktörler (Öztürk, 2014), anne-baba ilgisi (Eren-Gümüş, 2006), ergenlik dönemindeki arkadaşlık yaşantıları ve anne-baba tutumu (Eriş, 2013) gibi pek çok farklı değişkenin sosyal kaygıya katkıda bulunduğu görülmektedir.

Ülkemizde sosyal kaygı hakkında yapılan iki farklı çalışmada başlangıç yaş aralığı 11-13 (Aksu ve Gürbüz-Özgür, 2015) ve 13-24 (Dilbaz, 1997) olarak belirtilmiştir. Yaşam



boyu yaygınlığı ile ilgili ülkemizde üniversite öğrencileriyle yapılan farklı araştırmalarda %21.7 (Gültekin ve Dereboy, 2011), %9.6 (İzgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2000) ve farklı toplumlarda incelendiğinde 14-39 yaş arası bir grupta yaygınlık oranının %0.4 - %12.1 (Çakın-Memik, Yıldız, Tural ve Ağaoğlu, 2011) arasında olduğu ortaya konmuştur. Ergenlik döneminde görülme sıklığı ile ilgili alan yazın incelendiğinde az sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Bayramkaya, Toros ve Özge'nin (2005) 13-17 yaş aralığındaki ergen grupla yaptıkları çalışmalarında sosyal kaygı sıklığının %14.4 olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde sosyal kaygının yaygınlığının hiç de az olmadığı ve sosyal kaygının bireylerin yaşam kalitesini ve yaşam doyumunu önemli ölçüde azaltabileceği düşünülmektedir.

İlgili alanyazın araştırmaları incelendiğinde Sertelin-Mercan ve Yavuzer'in (2017) ergenlerle yarı deneysel desenle yaptıkları araştırmaya göre bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı hazırlanmış sosyal beceri eğitiminin sosyal kaygının azaltılmasında etkili olduğu belirtilmiştir.

Sosyal görünüş kaygısı, kişinin görünümü ile ilgili duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak yaşadığı kaygılardır (Hart, Flora, Palyo, Fresco, Holle ve Heimberg, 2008). Fiziksel görünüm ile ilgili yaşanan kaygılar ergenlerin özgüvenlerini büyük ölçüde etkileyebilmektedir (Bektaş, 2004). Ülkemizde 2400 ergen ile yapılan bir çalışmada; ergenlik döneminde karşılaşılan sorunlar arasında %35.7 ile ilk sırada yer alan fiziksel görünümün, kızlar için %41, erkekler için %30.6 olarak ortaya konması önemli bir gelişim görevi olduğunu göstermektedir (Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, 1997). Ergenlik dönemindeki bedensel değişimin hızla artması gençlerin bu duruma farklı tepki vermelerine neden olur. Bazıları bu değişime sevinirken, bazıları üzülebilir. Benzer değişimi yaşayan ergenler, durumlarının aynı olmasına rağmen farklı düşüncelerle bu duruma farklı tepkiler verirler. Bu da sosyal görünüm ile ilgili bir kaygı durumunu ortaya koyabilir (Yörükoğlu, 2007).

Yörükoğlu (2007)'na göre benlik saygısı, bireyin kendisi ile ilgili değerlendirmeleri sonucunda olduğu durumdan memnun olmasıdır. Bu durum içerisinde kendisini olduğundan üstün ya da aşağıda görme yoktur. Kişi, kendisini değerli hisseder, olumlu, sevmeye ve beğenilmeye değer bulur. Kısacası olduğu ve görüldüğü şekliyle özüne güvenen bir ruh hali içerisinde dir. Haspolat ve Kağan'ın (2017) yaptığı araştırmada benlik saygısının, sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı ortaya konmuştur. Bir diğer araştırma incelendiğinde Kılıç (2015) üniversite öğrencilerinden oluşan bir grupta

yaptığı araştırmasında sosyal görünüş kaygısı ve yalnızlık ile benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu rapor etmiştir.

Otomatik düşünceler; herhangi bir durum veya olay karşısında bir anlık ve kendiliğinden, bilinçli bir çaba veya amaç olmadan, genellikle çok kısa ve gelip geçici, doğruluğu her hangi bir değerlendirmeden geçmeden ortaya çıkan düşünce ve imgelerdir. Bu düşünceler öğrenilerek belirlenebilir ve gerekli pratik yapıldığında rahatlıkla ortaya çıkarılabilir (Beck, 1995). Otomatik düşünceler, yalnızca psikolojik anlamda sorunları olan insanlara özgü değil, tüm insanlar için geçerli bir yapıya sahiptir. Biraz deneyim ve alıştırma ile bilincimize getirebileceğimiz bu düşünceler, farkına varıldığında her hangi bir psikolojik rahatsızlığımız yoksa gerçeklik değerlendirmesini otomatik olarak yapabiliriz (Beck, 2001). Ergenlerde otomatik düşüncelerle ilgili çalışmalara bakıldığında Yavuzer ve Karataş (2012) lisede öğrenim gören bir ergen grupta fiziksel saldırganlık ve otomatik düşünceler ilişkisinde öfkenin aracı rolünü incelemiş, kız-erkek ergenlerin otomatik düşünce, fiziksel saldırganlık ve öfke puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki belirtmişlerdir. Bu çalışmada otomatik düşüncelerin, kız-erkek ergenlerde fiziksel saldırganlık ve öfke düzeyinin yordayıcısı olduğu rapor edilmiştir.

Aizawa (2015)'ya göre sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin belirsizlik içeren sosyal durumları olumsuz yorumlama eğiliminde oldukları belirtilmiştir. Yapılan çalışmada olumsuz yorumlama yanlılığı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygı üzerindeki etkilerini araştırılmış ve olumsuz yorumlama önyargısının ve otomatik düşüncelerin, sosyal durumlarda güçsüzlük duygusuna neden olduğu ve kişinin sosyal ortamlarda kendisi ve diğerleri hakkında yüksek düzeyde endişe duyduğu durumlarda bilişsel olarak baskı yarattığı, olumlu otomatik düşüncelerin de bu baskıyı azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni sosyal kaygı ile ilgili yurt dışında ve ülkemizde birçok araştırma yapılmıştır. Yurtdışında yapılan araştırmalar incelendiğinde; Iancu, Bodner ve Ben-Zion (2015) yaptıkları bir çalışmada, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin, daha yüksek öz eleştiri puanına sahip olduğunu ve benlik saygısı düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğunu belirtmişlerdir. Bir diğer çalışmada Essau, Conrardt ve Petermann (1999) 12-17 yaş aralığındaki ergen grupta yaptıkları incelemede ergenlerin %1.6'sının DSM-IV tanı ölçütlerine göre sosyal kaygı belirttiğini ve depresif bozukluklar, somatoform bozukluklar ve madde kullanımının sosyal kaygıya eşlik

ettiğini ortaya koymuştur. Turner, Beidel ve Larkin (1986) sosyal kaygı ile ilgili herhangi bir sağlık kuruluşuna başvuruda bulunmuş ya da başvurmamış sosyal kaygıya sahip bireyler ile sosyal kaygısı olmayan bireylerden oluşan üç gruba yaptığı çalışmada sosyal kaygıya sahip bireylerden oluşan iki grubun diğerlerine göre daha yüksek oranda olumsuz düşünce ve daha düşük oranda olumlu düşünce bildirdiğini ortaya koymuştur. Yurtiçinde sosyal kaygı ile yapılan çalışmalar incelendiğinde ise Eriş ve İkiz (2013) ergen örnekleme yaptıkları bir çalışmada sosyal kaygı düzeyi ile benlik saygısı düzeyinin orta derecede negatif yönlü bir ilişkisi olduğunu rapor etmiştir. Aynı çalışmada ergenlerde beden imajı olumlu olanların benlik saygısı düzeylerinin, olumsuz olanlara göre daha yüksek olduğu ve sosyal kaygı düzeylerinin olumlu beden imajına sahip olanlarda düşük, olumsuz beden imajına sahip olanlarda ise yüksek olduğu belirtilmiştir.

Demir (1997) çocuk ve ergenlerden oluşan grupta sosyal kaygı tanımı, tarihçesi, tanısı ve sınıflandırması, klinik görünüm ve eşlik eden rahatsızlıklar üzerine epidemiyolojik bir çalışma ortaya koymuştur. Doğan (2009) araştırmasında olumsuz değerlendirilme korkusu, sınırlılık şemaları, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, özeleştirme, sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ile sosyal kaygı ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda sosyal kaygının benlik saygısı ile negatif ilişkili olduğu ve diğer tüm değişkenlerle pozitif ilişkili olduğunu görülmüştür. Eriş (2013) lise 10. ve 11. sınıf öğrencilerinden oluşan bir örnekleme yaptığı araştırmasında benlik saygısı ile sosyal kaygı ilişkisini bazı sosyo-demografik özellikler açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda ergenlerde sosyal kaygı ile benlik saygısı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu fakat sosyal kaygı ve benlik saygısı puanlarının cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre farklılaşmadığını rapor etmiştir.

Sosyal kaygı ve cinsiyet arasındaki ilişkileri inceleyen yurtdışındaki ve yurtiçindeki araştırmalarda kız ergenlerin erkek ergenlerden daha fazla sosyal kaygı yaşadığı ortaya konmuştur (Çakın-Memik ve diğerleri, 2011; Essau ve diğerleri, 1999; Göker, Güney, Dinç, Hekim ve Üneri 2015; Gren-Landel, Tillfors, Furmark, Bohlin, Andersson ve Svedin, 2009; Gültekin ve Dereboy, 2011; İzgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2000; Ranta, Kaltiala-Heino, Rantanen ve Marttunen, 2009). Ergenler üzerinde yapılan bazı çalışmalarda ise kız ve erkeklerde sosyal kaygı açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Eriş, 2013; Garcia-Lopez, Inglés, García-Fernández, Hidalgo, Bermejo ve Puklek-Levpušček, 2011).

İlgili literatür incelendiğinde sosyal kaygı ile bir çok farklı değişken ve çeşitli yaş aralıkları ele alınarak araştırma yapıldığı görülmektedir. Araştırmamız ön ergen bir örnekleme sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı yordamadaki rolünü incelemeyi amaçlamasıyla literatürden farklılaşmaktadır ve bu yönüyle özgündür.

### 1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar

Bu araştırmanın genel amacı; ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı yordamadaki rollerini ortaya koymaktır.

Bu amaç doğrultusunda şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Genel örnekleme (kız-erkek) ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler değişkenlerinden en çok hangisi sosyal kaygıyı yordamaktadır?
2. Sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarından olumsuz değerlendirilme korkusunu sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler ölçeğinin alt boyutlarından (fiziksel tehdit, sosyal tehdit, kişisel başarısızlık, düşmanlık) en çok hangi değişken yordamaktadır?
3. Sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarından genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymayı sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler ölçeğinin alt boyutlarından (fiziksel tehdit, sosyal tehdit, kişisel başarısızlık, düşmanlık) en çok hangi değişken yordamaktadır?
4. Sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarından yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymayı sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler ölçeğinin alt boyutlarından (fiziksel tehdit, sosyal tehdit, kişisel başarısızlık, düşmanlık) en çok hangi değişken yordamaktadır?
5. Kız ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler değişkenlerinden en çok hangisi sosyal kaygıyı yordamaktadır?
6. Erkek ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler değişkenlerinden en çok hangisi sosyal kaygıyı yordamaktadır?
7. Ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı, otomatik düşünceler ve sosyal kaygı toplam puanları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

## 1.2. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemine genel olarak baktığımızda; ergenlik hem bedensel hem de ruhsal olarak yoğun bir gelişim ve değişim dönemidir. Bu dönem içerisinde ergen karşılaştığı bedensel değişimlerin bazılarını olumlu, bazılarını olumsuz tepki gösterir. Ergen özellikle bedensel değişimlerle ilgili kendini olduğundan farklı görme eğilimindedir. Ergenlik döneminde bedensel görünüm her iki cinsiyet için de artık ön plandadır.

Bedensel değişimin yanı sıra ergenin ruhsal durumu da inişli çıkışlı bir yapıda hareket eder. Duygusal olarak kısa süre içerisinde üzüntü-mutluluk değişimleri yaşayabilir. Ergen kendine ait bir kimlik ve ben arayışı içindedir. Yoğun bir değişim sürecinde olan ergen sağlığıyla, kişiliğiyle, ailevi konularda, arkadaşlık ilişkilerinde ve okul-meslek ile ilgili konularda kaygı yaşayabilir. Bunların yanı sıra ön plana çıkan konulardan bir tanesi de ergenlerin yaşadığı sosyal kaygıdır.

Düşük düzeyde benlik saygısına sahip bireylerin özgüven konusunda problem yaşayabileceği, buna bağlı bu insanlarda aynı şekilde bedeniyle ilgili olumsuz bir algıya sahip olan bireyler gibi sosyal bir ortamda eleştiri alma, küçük düşme gibi kaygılardan dolayı sosyal ortama katılım sağlamakta isteksiz olacağı söylenebilir. Bu sebeple sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının sosyal kaygının birer yordayıcısı olacağı yönünde bir değerlendirme yapılabilir (Haspolat, 2016).

Sosyal kaygı ve olumlu-olumsuz otomatik düşünceler ile ilgili yapılan bir çalışmada sağlıklı bir gruba sosyal kaygı yaşayan bir grup karşılaştırılmıştır. Sosyal kaygı yaşayan grup, sağlıklı gruba göre daha yüksek olumsuz otomatik düşünce, daha az olumlu otomatik düşünce ve daha yüksek sosyal korku ve kaçınma belirtmiştir (Iancu, Bodner, Joubran, Lupinsky ve Barenboim, 2015). Otomatik düşünceler ve sosyal kaygı ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada çocukların annelerinden olumsuz düşünme kalıplarını öğrendikleri, bu düşüncelerin de sosyal kaygı düzeyini anlamlı bir şekilde yükselttiği ortaya konmuştur (Pasarelu ve Dobrea, 2015).

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki sosyal kaygı çocukluk döneminde başlayıp, gençlik döneminde de olumsuz anlamda hayatımızı etkilemektedir (Dilbaz, 1997). Farklı toplumdaki yaygınlık düzeyi %0.4 - %12.1 (Çakın-Memik ve diğerleri, 2011) şeklinde olan oranlar bu konunun üzerinde önemle durulması ve çalışılması gerektiği sonucunu doğurmaktadır. Farklı örneklem ve değişkenlerle ilgili yapılan araştırmalar göstermektedir ki otomatik düşünceler, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı

değişkenleri sosyal kaygı üzerinde etkili olmaktadır (Doğan, 2009; Haspolat, 2016; Tezcan, 2015).

Literatür incelendiğinde ergenlerle ilgili sosyal kaygı, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşünceleri ayrı ayrı ele alan araştırmalar mevcuttur. Özellikle ergenlik döneminde bu kavramlar ayrı bir önem teşkil etmektedir. Çünkü ergen bedenini inceler, duygularını, ne olmak istediğini ve nasıl biri olduğunu düşünür. Bu dönemin sağlıklı bir şekilde geçmesinin ileriki dönemleri de olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

Bunlarla birlikte literatürde ergen örnekleminde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı yordamadaki rolünü inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın önemli bir gelişim dönemi olan ergenlik döneminde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı yordamadaki rolünü ele alarak alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### 1.3. Araştırmanın Sayıtları

1. Katılımcıların uygulanan ölçeklere içten ve doğru bir şekilde yanıt verdikleri varsayılmıştır.
2. Katılımcıların ölçeklere cevap verecek yeterliliğe sahip olduğu varsayılmıştır.

### 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın çalışma grubu 2018 - 2019 Eğitim - Öğretim yılında Muğla İli Milas İlçesi 6, 7 ve 8. sınıf ortaokul öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Bu çalışmada elde edilecek veriler, kullanılan ölçme araçlarının ortaya koyduğu sonuçlarla sınırlıdır.

### 1.5. Tanımlar

**Sosyal Kaygı (*Social Anxiety*):** Kişinin toplumsal bir eylem gerçekleştirirken, küçük düşmekten ya da utanç duymaktan korkarak kaçınma tepkisi geliştirdiği veya yoğun sıkıntı yaşayarak eylemi gerçekleştirdiği, işlevselliğini ve ilişkilerini bozan bir durumdur (APA, 2013).

**Benlik Saygısı (*Self Esteem*):** Bireyin kendisi ile ilgili değerlendirmeleri sonucunda

olduğu durumdan memnun olmasıdır (Yörükoğlu, 2007).

**Sosyal Görünüş Kaygısı (*Social Appearance Anxiety*):** Kişinin genel görünüşü ve vücut şekli ile ilgili kendisinin veya diğerlerinin olumsuz değerlendireceği endişesi yaşamasıdır (Hart ve diğerleri, 2008).

**Otomatik Düşünce (*Automatic Thought*):** Bireyin belli bir zamanda zihninden geçen düşünce ve imgelerdir (Türkçapar, 2014).

## 1.6. Kısaltmalar

**APA:** American Psychological Association

**ÇODÖ:** Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği

**ESKÖ:** Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

**G-SKHD:** Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma

**KBF:** Kişisel Bilgi Formu

**ODK:** Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

**RBSÖ:** Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

**SGKÖ:** Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

**Y-SKHD:** Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırma konusuna ilişkin sosyal kaygı, sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler ile ilgili kuramsal çerçeve açıklanmıştır. Kuramsal çerçeve açıklandıktan sonra yurtdışı ve yurtiçi literatüre ilişkin araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, kişinin toplumsal bir eylem gerçekleştirirken, küçük düşmekten ya da utanç duymaktan korkarak kaçınma tepkisi geliştirdiği veya yoğun sıkıntı yaşayarak eylemi gerçekleştirdiği, işlevselliğini ve ilişkilerini bozan bir durumdur (APA, 2013). Kişi, duygu ve davranışlarının diğer kişiler tarafından olumsuz değerlendirileceği düşüncesiyle reddedilmekten korkup, duygu ve davranışlarını bastırmak isteyebilir (Bintaş-Zörer, 2015). Kişinin kaygı yaşadığı durumlarda kendisine olan dikkati daha da yoğunlaşmaktadır. Sosyal kaygı ile ilgili bilgi ve farkındalığı arttıkça kişinin yaşamında daha yoğun güçlükler meydana gelebilir (Demir, 1997). Başkaları ile konuşmama, uygun akran ilişkileri geliştirememeye görülebilir (Kearney, 2005).

Sosyal kaygıya neden olan faktörlerle ilgili yapılan araştırmalarda kişilik özellikleri, genetik, anne-baba tutumu, ergenlik dönemindeki arkadaşlık yaşantıları ön plana çıkmaktadır (Eriş, 2013). Ebeveyn tutumlarına ve aile ortamına bağlı olarak sosyal kaygı, tüm ailede de görülebilmektedir (Kearney, 2005). Yapılan bir çalışmada ana-baba ilgisi, insanlara, tartışmalara katılabilme derecesi, psikosomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit algılama, eleştiriye duyarlılık ve psikik izolasyonun sosyal kaygıyı önemli düzeyde yordadıkları sonucu elde edilmiştir (Eren-Gümüş, 2006). Ergenlik dönemi içerisinde yeterli sosyal ilişki ağı oluşmaması, akran gruplarının



dışında kalınması ve akranlarla etkili ilişkiler kurulamaması sosyal kaygıyı ortaya çıkarabilir (Eriş, 2013). Sosyal kaygıya sahip bireylerin zihinlerinde kendileriyle ilgili olumsuz düşünceler taşıdığı, etkileşime girdiği diğer kişi ve sosyal olaylarla ilgili çarpıtılmış varsayımlara sahip olduğu düşünülmektedir (Tekin, 2008).

Merikangas, Avenevoli, Dierker ve Grillon (1999)'a göre sosyal kaygının nedenleri incelendiğinde biyolojik faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Anne ve babalarda görülen sosyal kaygı kalıtım yoluyla çocuklara geçebilmekte ve çocukların çevre ile iletişimde güçlükler yaşadığı gözlenmektedir. Stein ve diğerleri (1998)'ne göre ailesinde sosyal kaygı bulunan bireyler, bulunmayanlara göre sosyal kaygı yaşamaya daha yatkındır. Kendler, Karkowski ve Prescott (1999) farklı çevrelerde yetişerek kalıtımın etkisinin araştırıldığı tek yumurta ikizlerinden birinde sosyal kaygı varsa diğerinde de görülme riskinin bulunduğunu rapor etmiştir.

Kültürel faktörler açısından incelendiğinde sosyal kaygının farklı kültürlerde görülme oranları değişiklik gösterse de hemen her toplumda görülmektedir ve toplumsal tutumlarla ilişkilidir (Öztürk, 2014).

Sosyal kaygıyı ele alan kuramlardan psikanalitik kurama göre kaygı; utanç, suçluluk ve cezalandırılma korkusu şeklinde yaşanır. Kişiyi uygun davranışa hazırlayan koruyucu bir işlevi yerine getirirse de genellikle beklenenden yüksek düzeydedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Bilişsel modelde sosyal kaygı yaşayan birey olumsuz otomatik düşüncelerinden dolayı karşılaştığı durumlar karşısında sürekli bir korku eğilimindedir. Çevresel uyaranları düşüncelerini destekler bir şekilde seçici algılamaları da bu düşüncelerini desteklemektedir (Sapmaz, 2011). Beck (1976)'e göre sosyal kaygı yaşayan kişinin sosyal durumlarda, diğer bireylerin kendisine yönelik tepki ve değerlendirmeleri ön plandadır. Kendisi ile ilgili neler düşünüldüğünü tahmin etmeye çalışır ve bu durum karşısında endişe duyar. Sosyal ortamda fiziksel olarak çekici görünmediğinde veya güzel konuşamadığında insanların onu sevmeyeceği ve değerli bulmayacağını düşünür.

Davranışçı modelde insan davranışının nedenleri, yaşantı yoluyla öğrenme ve koşullanma ile açıklanmaktadır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011). Bu modele göre sosyal kaygı; koşullanma, gözlemle öğrenme ve bilginin aktarımı şeklinde oluşmaktadır (Türkçapar, 1999). Sosyal kaygı, bireylerin toplum içinde küçük düştükleri bir olay sonrası başlayabilmekte ve giderek daha büyük bir boyuta ulaşabilmektedir. Bu küçük düşürücü yaşantı, kişinin sosyal ortamda yaptığı bir konuşma durumunda meydana

gelirse sosyal kaygıyı artırıcı etkisi daha da fazla olabilmektedir (Stemberger, Turner ve Beidel, 1995).

Sosyal kaygı yaşanan bazı durumlarla ilgili öğrencilerle yapılan bir çalışmada en çok korku yaşanan ilk beş durum; ön hazırlık olmadan bir toplulukta konuşmak (%35.2), romantik ya da cinsel bir ilişki kurmak için biriyle yakınlaşmaya çalışmak (%26.0), konuşmak, oynamak ya da seyirci önünde rol yapmak (%25.6), genel bir tuvalette idrar yapmak (%24.4) ve başkaları tarafından izlenirken çalışmak (%16.8); en çok kaçındıkları ilk beş durum ise; ön hazırlık olmadan bir toplulukta konuşmak (%35.2), genel bir tuvalette idrar yapmak (%28.4), romantik ya da cinsel bir ilişki kurmak için biriyle yakınlaşmaya çalışmak (%26.8), konuşma yapmak veya seyirci önünde rol yapmak, oynamak (%24.4) ve satın alınan bir ürünü para iadesi almak üzere geri götürmek (%18.4) olarak belirtilmiştir. Aynı çalışmada öğrencilerde sosyal kaygı korku düzeyi arttıkça kaçınma düzeyinin de arttığı bulunmuştur (Tekin, 2008). Ayrıca sosyal kaygı, kişinin yaşam kalitesini kısıtlayıp iş, özel ve eğitim yaşamında gerçek performansını düşürebilir (Doğan, 2009).

Sosyal kaygının yaygınlığına ilişkin literatür incelendiğinde ergenler ile ilgili yapılan bir çalışmada sosyal kaygı sıklığı %14.4 olarak bulunmuştur ve başlangıç dönemi erken ergenlik olarak belirtilmiştir. (Bayramkaya, Toros ve Özge, 2005). Bu dönemde bedensel ve bilişsel olarak hızla meydana gelen değişimlerden kaynaklı kişinin kendisi ile ilgili olumsuz değerlendirmeleri, sosyal ortamlarda daha yoğun sosyal kaygı yaşamasına neden olabilir (Eriş, 2013). 12-14 yaş aralığında 2128 öğrenciyle yapılan bir çalışmada sosyal kaygı yaygınlığı %4.4 olarak bulunmuştur. Kızlarda %6.6; erkeklerde %1.8'dir (Gren-Landel ve diğerleri, 2009). Benzer şekilde Finlandiya'da yaş ortalaması 15.5 olan 2038 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada sosyal kaygının erkeklerde görülme olasılığı %3.6 iken kızlarda %7.8'dir (Ranta, Kaltiala-Heino, Rantanen ve Marttunen, 2009). Göker, Güney, Dinç, Hekim ve Üneri (2015) tarafından Mayıs 2012-2013 tarihleri arasındaki bir yıllık dönemde Ankara Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hematoloji - Onkoloji Eğitim Araştırma Hastanesi Çocuk Psikiyatri bölümüne yapılan başvurulardan 25013'ü taranarak 1910 kaygı tanısı konulduğu ve bunun %9.7'sinin sosyal kaygı olduğu belirtilmiştir. Cinsiyete göre dağılımı kızlarda %11.1, erkeklerde %8.1 olarak bulunmuştur. 12-17 yaş arası ergenlerle yapılan bir çalışmada sosyal kaygı düzeyinin diğer psikiyatrik bozukluklara oranla sıklığı %1.6 olduğu, cinsiyetlere göre karşılaştırıldığında kızlarda daha fazla görüldüğü ve yaş ile paralel olarak artış

gösterdiği bulunmuştur (Essau, Conradt ve Petermann, 1999).

Sosyal kaygının diğer değişkenlerle ele alındığı araştırmalara bakıldığında İstanbul'daki üniversite öğrencileriyle ilgili yapılan bir çalışmada sosyal kaygı ile sosyal görünüş kaygısı, beden algısı ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Ben, 2017). Haspolat'ın (2016) üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada beden imajı ve benlik saygısının sosyal kaygıyı yordadığı görülmüştür. Kişilerin dış görünüşleri ile ilgili algıları sosyal kaygı etkileyen bir durum haline gelebilmektedir. Düzenli bir arkadaş çevresine sahip olmak düşük düzeyde sosyal kaygıyı ortaya koymaktadır. Bedenleri ile ilgili olumsuz düşünceleri sosyal ortamlardan kaçınmalarına neden olabilmektedir. Buradan da hareketle beden imajı ve benlik saygısını yükseltmeye yönelik çalışmaların sosyal kaygıyı azaltacağı düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada çocuğun aile yaşantısı ile şekillenen otomatik düşüncelerinin, sosyal kaygı düzeyi üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tezcan, 2015). Sübaşı (2007) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada bazı değişkenlerin sosyal kaygıyı yordama gücünü incelemiş ve benlik saygısını, sosyal kaygının diğer değişkenlere göre en güçlü yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Kişilerin yalnızlık düzeyi ile sosyal kaygı düzeyi arasında pozitif bir ilişki varken, benlik saygısı düzeyleri ile negatif bir ilişki bulunmuştur. Bireye ailesi ve eğitim veren kişilerin olumlu benlik saygısı geliştirmesine yönelik yapacağı çalışmaların sosyal kaygı düzeyini düşüreceği düşünülmektedir. Çankaya (2007) ergenlerde sosyal kaygı düzeyinin azalmasının, sosyal etkileşimi arttırdığı ve benlik saygısının yükselmesine katkı sağladığını ortaya koymuştur. Sertelin-Mercan (2007) 6. ve 7. sınıfta öğrenim gören ergenlere sosyal kaygıyı azaltmak amacıyla bir program hazırlayıp, uygulamış ve işlevselliğini sınamıştır. Bilişsel - davranışçı yaklaşıma dayalı hazırlanmış sosyal beceri eğitimi programının ergenlerde sosyal kaygı düzeyinin azaltılmasında etkili olduğu sonucu ortaya konmuştur. Bu çalışmaya benzer şekilde sosyal beceri grup rehberliği programının da olumsuz değerlendirilmekten korkma ve sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Şimşek, 2011).

Sosyal kaygı düzeyi yüksek bireyler genel olarak incelendiğinde başarılarını küçümseyerek ve yüksek başarı beklentisi içerisine girerek başarı anlamında kendilerini yeterli hissetmeyebilirler. Benzer şekilde başarılı olabileceği okul başarısı, spor faaliyetleri ve mesleki kariyer gibi alanlarda olumsuz değerlendirilme korkusu yaşadığından ve kendisinden daha yüksek bir performans beklediği için gerekli adımları

atmakta güçlük yaşayabilir. Kişinin özgüvenini destekleyen yaşantılardan bir tanesi de kişisel başarılarıdır. Başarısız olacağı konusundaki düşünceler yetersizlik hissi yaratabilir ve performans kaygısı ile kaçınma davranışı gösterebilir. Yaşanan bu durumun da sosyal kaygı düzeyini koruduğu hatta artmasına neden olduğu düşünülmektedir (Ceylan, 2011). Ailenin eğitim düzeyi açısından incelendiğinde; Terzi'nin (2009) araştırmasında anne eğitim düzeyi ile sosyal kaygının görülme sıklığı arasında ters yönde ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde annenin eğitim seviyesi ile çocuğun sosyal kaygı düzeyinin negatif ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Taşın-Yeter, 2010).

## 2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı

Beden ile ilgili en büyük değişim, hormonların da etkisiyle ergenlik döneminde gerçekleşir. Özellikle el ve ayakta büyümenin artması, burun, kulak, çene, yüzdeki değişimler, hızla boyun uzaması ergenin bedenine alışmasını zor bir durum haline getirmektedir (Şenol, 2006). Ergen bu dönemde bedenindeki gelişim ve görünümle yakından ilgilidir. Bedeniyle yaşadığı memnuniyet duygusu toplumsal gelişimiyle de ilişkilidir. Bu konuda yaşadığı memnuniyetin okulda popüler olmak gibi bir sonucu da olacaktır. İçinde bulunduğu dönemi ne kadar çok tanır ve farkında olursa, kişisel doyumu ve bedenine ilişkin sorgulamaları da aynı derecede desteklenecektir (Çok ve Kutlu, 2010). Sosyal görünüş kaygısı, kişinin beden imajına ve bedeninin görünümüne yönelik olumsuz algılama ve değerlendirmesinin sonucunda oluşmaktadır (Doğan, 2009).

Günümüzde fiziksel görünüm ile ilgili özellikle de medyanın etkisi ile batı toplumlarında ve ülkemizde medya destekli hem kız hem de erkek bireyler için ideal karakteristik beden imajı oluşturulmaktadır. Medya zayıf olmanın güzel olmakla eşdeğer olduğu mesajını vermektedir. Bu durum da beden imajlarının oluşmasında aktif bir rol almaktadır. Medyada bireylere ince bir bedene sahip olmak açısından ideal kadın imajı; uzun boylu ve kaslı bir beden görünümü ise ideal erkek imajı olarak sunulmaktadır. Bireylerin fiziksel görünümleri ile medyada yer alan ideal imajları karşılaştırdıklarında görünümleriyle ilgili yaşanan memnuniyetsizlik erkekler ve kadınlar açısından sosyal görünüş kaygısına sebep olmaktadır (Öztürk, Kara ve Körük, 2015).

Sosyal görünüş kaygısı kişinin genel görünüşü ve vücut şekli ile ilgili kendisinin veya

diğerlerinin olumsuz değerlendireceği endişesi yaşamasıdır (Hart ve diğerleri, 2008). Bir başka deyişle kişinin bedeniyle ilgili yaşadığı olumsuz algı olarak tanımlanabilir (Doğan, 2010). Sosyal görünüş kaygısı ve kaygı ile ilgili yapılan bir araştırmada pozitif yönde ilişki olduğu belirtilmiştir (lkt, 2017).

Doğan'ın (2009) 18-34 yaş aralığında yaptığı araştırmasında, sosyal kaygı ve alt boyutlarıyla olumsuz değerlendirme korkusu, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, sosyal görünüş kaygısı ve öz-eleştiri ile pozitif; benlik saygısıyla ise negatif yönde ilişki ortaya konmuştur. z-eleştiri, olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal görünüş kaygısının, pozitif; benlik saygısının ise negatif yönlü sosyal kaygıyı yordadığı belirtilmiştir.

Korkmaz (2017) sosyal görünüş kaygısı ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi 16-24 yaş arası bireylerde incelemiş ve pozitif yönlü bir ilişki ortaya konmuştur. Ayrıca gelir düzeyi yüksek ailelerin çocukları, “diğerlerinin ne yaptığını bilmeleri benim için önemli” maddesine “katılıyorum” şeklinde cevap veren bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bu durum da kişinin dışarıdan gelen olumsuz değerlendirme ve algılamalardan kolayca etkilenebileceğini düşündürmektedir.

Spor yapıp yapmama durumuna göre gruplandırılmış niversite düzeyinde öğrencilerle yapılan çalışmada, sosyal görünüş kaygısı düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğu; spor yapmayanların, yapanlara oranla daha yüksek sosyal görünüş kaygısı yaşadığı belirtilmiştir. Aynı zamanda spor yapmayanların, yapanlara oranla daha düşük düzeyde benlik saygısına sahip olduğu ortaya konmuştur. Erman'a göre (2017) sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki mevcuttur.

Ben'in (2017) 18-24 yaş arası niversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında; olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal görünüş kaygısı, beden algısı ve sosyal kaygı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Meral'in (2018) araştırmasında kilo düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü bir ilişki ortaya konmuştur. Aile ve yakın çevresinden yeterli desteği bulamayan öğrencilerin diğerlerine göre daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadığı belirtilmiştir. Benzer şekilde anne ve babasından sevgi gördüğünü beliren öğrencilerin benlik saygısı, bazen sevgi gösterildiğini belirten öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur (Yüksekaya, 1995). Lise ğrencileriyle yapılmış bir çalışmada sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki ortaya konmuştur (Seki, 2014).

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerle yapılan bir çalışmada cinsiyet açısından incelendiğinde erkek öğrencilerin kızlara göre bedenlerinden daha fazla memnun oldukları belirtilmiştir. Beden memnuniyeti ile benlik saygısı arasında pozitif (Sel, 2016; Baydemir, 2012); sosyal görünüş kaygısı ile beden memnuniyeti ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla negatif ilişki olduğu ortaya konmuştur (Sel, 2016). Çetinkaya'nın (2004) araştırmasında erkeklerin beden imgesinin kadınlara oranla daha düşük olduğu ve erkeklerin beden organlarından daha çok memnun olduğu belirtilmiştir. Yapılan bir diğer çalışmada sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının negatif yönlü ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Yılmaz, 2015).

### 2.3. Benlik Saygısı

Benlik kavramı, bireyi kendisi yapan ve başkalarından ayrılan, duygu, tutum, davranışlarının tümünü kapsar. Birey çocukluk döneminde dışa dönük bir yapıda olmasına karşın ergenlikle birlikte kendi içine dönmeye, kendi duygu düşünce ve bedenini incelemeye başlar. Kimlik arayışında olan genç inişli çıkışlı bir yapıyla sürekli bir dalgalanma halindedir. Kendisiyle ilgili her an değerlendirmeler yapmaktadır. Benlik saygısı, bireyin kendisi ile ilgili değerlendirmeleri sonucunda olduğu durumdan memnun olmasıdır (Yörükoğlu, 2007).

Benlik saygısı ile ilgili araştırmalar cinsiyet açısından incelendiğinde lise, ilkokul ve ortaokul öğrencileriyle yapılan farklı çalışmalarda erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyi, kızlara göre daha düşüktür (Ayvalı, 2012; Merter, 2013; Şentürk, 2010) fakat üniversite öğrencileriyle yapılan farklı çalışmalarda cinsiyete göre benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır (Aktaş, 2011; Arıca, 1995; Yüksekaya, 1995). Bu durumun araştırma örnekleminin üniversite öğrencilerinden oluşturulmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Sınıflar arasında anlamlı bir fark oluşmamasına karşın, bölümler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Öğrencilerin anne-baba tutumlarını algılama farklılıkları ile benlik saygısı arasında anlamlı bir fark vardır. Eşit ve demokratik bir ortamda yetişen bireylerin; baskın, otoriter, koruyucu ve tutarsız bir tutum ile yetiştirilen bireylere oranla, benlik saygısı düzeyi anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur (Aktaş, 2011; Arıca, 1995). Annenin çocuğun davranışlarını yönlendirmesinin çocuktaki benlik saygısı düzeyini düşürdüğü görülmüştür (Akça, 2012). Üniversite tercihlerinde istediği bölüme yerleşen

öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri, istemediği bölümlere yerleşenlere oranla anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur (Yüksekkaya, 1995). Eğitim düzeyindeki artış ile birlikte benlik saygısının düzeyinde de bir artış olduğu belirtilmiştir (Çetinkaya, 2004; Korkmaz, 1996). Benzer durum lise öğrencileriyle yapılan araştırmada da ortaya konmuştur (Şentürk, 2010).

Ergenlerle yapılan bir çalışmada, sosyo-ekonomik düzey (Merter, 2013; Suner, 2000) ile okul türünün benlik saygısına etki ettiği ve özel okula devam eden öğrencilerin benlik saygılarının diğerlerine oranla yüksek olduğu ortaya konmuştur (Suner, 2000).

Üniversite öğrencileriyle benlik saygısı ve sosyal fobi arasındaki ilişkiyi etkileyen faktörlerin belirlenmesiyle ilgili yapılan bir çalışmada; sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin benlik saygısı düzeyinin düşük olduğu ortaya konmuştur (Özdemir, 2004).

Anne ve babanın eğitim durumuna göre benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada, üniversite mezunu anne-babaların çocuklarının benlik saygısı puanları yüksek; okuma-yazma bilmeyen ya da sadece okuryazar grubun çocuklarının benlik saygısının düşük olduğu ortaya konmuştur (Şentürk, 2010). Sosyal kaygı ve benlik saygısı ile ilgili yapılan bir araştırmada, benlik saygısının sosyal kaygıyı yordadığı belirtilmiştir (Kurtyılmaz, 2011).

Ortaokul öğrencileriyle yapılan bir çalışmada benlik saygısı ve umut düzeyinin pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Aydoğan, 2010). Çocuklarla yapılan bir çalışmada sosyal uyum düzeyi ve benlik saygısının pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu ortaya konmuştur (Ayvalı, 2012). Ortaokul öğrencilerinde yaş düzeyi ile ilgili benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir fark ortaya konmamıştır (Merter, 2013). Okuldan memnun olanların, olmayanlara göre ve boş vakitlerini iyi geçirenlerin, geçirmeyenlerin göre daha yüksek benlik saygısı durumuna sahip olduğu belirtilmiştir (Merter, 2013).

#### **2.4. Otomatik Düşünceler**

Otomatik düşünce, bireyin belli bir zamanda zihninden geçen düşünce ve imgeleri ifade etmektedir (Türkçapar, 2014). Bu düşünceler anlık otomatik olarak hızla ortaya çıkmasından otomatik düşünce olarak adlandırılmıştır. Otomatik düşünceler net bir şekilde ortaya konulduğunda duygusal durumlar ve rahatsızlıklar daha net tespit edilebilir. Bu düşünceler, danışan bu konuda tam olarak gerekli eğitimi almadan fark

edilemeyebilir. Birçok danışan değerlendirildiğinde otomatik düşüncelerin bazı ortak özellikleri vardır. Bireye özgü ve farklı, anlık ortaya çıkan, problemin ilerlediği zamanlarda değişimi ya da önlenmesi zor, istem dışı, danışan gözüyle akla yatkın ve mantıklı, sorgulanmayan, gerçekliği kabul edilmiş bir yapıya sahiptir (Beck, 1976).

Alanyazında otomatik düşüncelerle ilgili deneysel araştırmalar incelendiğinde; olumlu düşünme eğitimi programının ergenlerde geleceğe yönelik bilişsel çarpıtma, depresyon ve iyimserlik düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla 12 oturum şeklinde uygulanan çalışmaya katılanların katılmayanlara göre bilişsel çarpıtma puanlarında anlamlı düzeyde azalma ortaya konmuştur. Bu programın ergenlere yönelik olumsuz otomatik düşüncelerle baş etme ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin azaltılmasında etkili bir çalışma olacağı düşünülmektedir (Karagöz, 2011). Öğretir (2004) pozitif düşünceye dayalı grup eğitim programı ile programa katılım sağlayan annelerin otomatik düşüncelerinde, katılmayanlara oranla olumlu bir değişim meydana geldiğini belirtmektedir. Yaygın kaygı bozukluğu bulunan kadınlara bilişsel yaklaşım temelli danışmanlık uygulanmış, tedaviyle ilgili otomatik düşünceler ve otomatik düşüncelerin sıklığında azalma görülmüştür. Ayrıca kaygı azalmış ve öz-yeterlik puanlarının artmıştır (Meriç, 2010). Lise öğrencilerinde yapılan bir çalışmada cinsiyetlere göre değerlendirildiğinde erkeklerin kızlara göre otomatik düşüncelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kurtoğlu, 2009). Aynı çalışmada 11.sınıf öğrencilerinin 10. ve 9.sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre otomatik düşünceler ölçeği ortalama puanları daha yüksektir. Kapıcı'nın (2010) yaptığı çalışmada öğrenilmiş çaresizlik ve otomatik düşünceler arasında anlamlı pozitif yönlü; öğrenilmiş çaresizlik ve otomatik düşüncelerin yaratıcılık ile arasında anlamlı negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Sönmez'in (2012) boşanma sürecinde bulunan çiftlerle ilgili yaptığı çalışmasında cinsiyetlere göre ortalama puanlara bakıldığında kadınların ortalama puanlarının, erkeklerin ortalama puanlarından yüksek olduğu ortaya konmuştur. Çalışma sonuçları yaş grupları açısından incelendiğinde tüm yaş gruplarında otomatik düşüncelerin bulunabileceğini göstermektedir. Eğitim düzeyi açısından ilkökul mezunlarının üniversite mezunlarına göre daha fazla otomatik düşünceye sahip olduğu ortaya konmuştur. Evli bireylerle yapılan bir çalışmada, otomatik düşünceler ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü bir ilişki gözlenmiştir (Sarı, 2012).



## 2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde yurtdışında ve yurtiçinde sosyal kaygı ile sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin çalışıldığı araştırmalara yer verilmiştir.

### 2.5.1. İlgili Yurtdışı Araştırmalar

Yurtdışında sosyal kaygı ile sosyal görünüş kaygısı (Hart ve diğerleri, 2008; Levinson, Rodebaugh, White, Menatti, Weeks, Lacovino ve Warren, 2013), benlik saygısı (Abdollahi, Talib, Mobarakeh, Momtaz ve Mobarake, 2016) ve otomatik düşüncelerin (Iancu, Bodner, Joubran, Lupinsky ve Barenboim, 2015) çalışıldığı farklı araştırmalar bulunmaktadır. Hart ve diğerleri (2008) kişinin vücut şekli, genel görünümü ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusunu ölçmek amacıyla sosyal görünüş kaygısı ölçeği geliştirmeyi amaçlamışlardır. Yapılan bu çalışmada sosyal görünüş kaygısının, sosyal kaygının iyi bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir. Abdollahi ve diğerleri (2016) ergenlerde benlik saygısı ve beden saygısının sosyal kaygı ile ilişkisini ortaya koymak amacıyla yaptıkları araştırmada düşük benlik saygısı ve düşük beden saygısı olan öğrencilerin daha yüksek sosyal kaygıya sahip oldukları belirtilmiştir. Erken uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı ilişkisinde endişeli otomatik düşüncelerin rolünü ergen bir grupta inceleyen Calvete, Orue ve Hankin (2013) otomatik düşüncelerin şemalar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Orue ve Calvete'e göre (2012) sosyal kaygı, başkalarına karşı iyi bir izlenim bırakma arzusu karşısında yaşanan güven eksikliğidir. Sosyal kaygı yaşayan insanlar performanslarının başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği ile ilgili otomatik düşüncelere sahiptirler. Yaptıkları araştırmaya göre kötüye kullanılma şeması sosyal kaygıyı yordamaktadır. Utangaçlık, sosyal kaygı ile ilişkilendirilen önemli bir faktördür. 18-25 yaş arası bir örnekleme yapılan araştırmada utangaçlığın sosyal kaygı ile pozitif ilişkili olduğu ve benlik saygısının utangaçlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği rapor edilmiştir (Ran, Zhang ve Huang, 2018).

Temel inançlar, otomatik düşünceler ve müdahale beklentilerinin kamuya açık konuşma endişesini yordaması ile ilgili yapılan bir araştırmada yaşanan sosyal kaygı ve temel inançlar arasında, olumsuz otomatik düşünceler aracılık etmiştir (Vişlă, Cristea, Szentágotai Tătar ve David, 2013). Çinli lisans öğrencileri örnekleminde yapılan bir araştırmada sosyal kaygının farkındalık ve benlik saygısı ile negatif ilişkili olduğu,

benlik saygısının farkındalık ve sosyal kaygı ilişkisine kısmen aracılık ettiği rapor edilmiştir. Farkındalığın sosyal kaygıyı azalttığı ve yüksek farkındalığın, yüksek özgüven sağladığı düşünülmektedir (Tan, Lo, Ge ve Chu, 2016).

Seema ve Kumar (2017)'a göre 16-18 yaş arası ergen bir grupla yapılan araştırmada benlik saygısının sosyal kaygı ile negatif korelasyon gösterdiği rapor edilmiştir. Lisans düzeyinde 271 öğrenci ile gerçekleştirilen bir araştırmada benlik saygısının, sosyal kaygıyla akademik, sosyal ve kurumsal uyum arasındaki ilişkilere aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Nordstrom, Goguen, ve Hiestler, 2014). Kız öğrencilerden oluşan bir örnekleme benlik saygısı, ebeveynlik tarzı ve sosyal kaygı ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada benlik saygısı düzeyinin düşük olmasının sosyal kaygıya neden olduğu ve otoriter ebeveynlik tarzının kızlarda soysa kaygı düzeyini yükselttiği rapor edilmiştir. İzin veren ebeveynlik tarzı ile sosyal kaygının negatif yönlü ilişkili olduğu ve karamsar, otoriter ebeveynlik tarzlarının sosyal kaygıyı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yousaf, 2015). Klinik olmayan ergen bir örnekleme yapılan boylamsal araştırmaya göre depresyon ve sosyal kaygı belirtilerinin düşük benlik saygısını yordamadığı, benlik saygısı düzeyinin yükseltilmesine yönelik müdahalelerin sosyal kaygının önlenmesinde etkili olabileceği rapor edilmiştir (Van Tuijl, de Jong, Sportel, de Hullu ve Nauta, 2014).

Benlik saygısı ve sosyal kaygı ilişkisinin incelendiği araştırmalara bakıldığında sosyal kaygı benlik saygısı negatif ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Bano, Ahmad ve Ali, 2012; Ginsburg, La Greca ve Silverman, 1998; Kocovski ve Endler, 2000; Perczel-Forintos ve Kresznerits, 2017). Bano ve diğerlerine göre (2012) kızlar erkeklere oranlara daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahiptir. Bu durumun kadınların sosyal ortamdaki olumsuz değerlendirilme korkusuna karşı daha duyarlı olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Benlik saygısı ve sosyal kaygı eksikliği iyi bir ruh sağlığının temel bileşenleri arasında sayılmaktadır. Bu özelliklerin diğer zihinsel yönler gibi yaşamın ilk yıllarında yaratılması daha olası bir durumdur. Atayi, Hashemi Razini ve Hatami (2018) bu durumla ilgili bilişsel davranışçı oyun terapisinin benlik saygısı ve sosyal kaygı üzerindeki etkisini araştırmayı amaçladıkları bir çalışma yapmıştır. Deney grubuna uygulanan grup oyun terapisi, benlik saygısının artmasında ve sosyal kaygının azalmasında etkili sonuç ortaya koymuştur. Benzer bir araştırmada satranç eğitiminin öğrencilerin benlik saygısı, sosyal kaygı ve öz yeterliği üzerindeki etkisi incelenmiştir. Buna göre satranç eğitiminin öğrencilerin öz yeterlikleri, benlik saygıları ve sosyal kaygıları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu rapor edilmiştir. Park, Han, Kim, Cheong

ve Lee (2016) problemli çevrimiçi oyun oynama bağımlılığı olan kişilerde sosyal kaygı, benlik saygısı, dürtüsellik ve oyun türü arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre binlerce kişinin yer aldığı büyük çok oyunculu oyun oynayan kişilerin sosyal kaygı puanları yüksek, tek başına belirli bir düşmana yönelik birinci şahıs nişancı oyununu oynayanların sosyal kaygı puanları ise düşük olduğu belirtilmiştir. Gerçek zamanlı strateji oyunu oynayanların ise benlik saygısı puanlarının diğerlerine göre yüksek olduğu ortaya konmuştur. Buna göre sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin sanal ortamda sosyalliğin yüksek olduğu bir ortamda yer almayı tercih ettiği düşünülebilir. 18-29 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme benlik saygısının, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygıyı yordamasına ilişkin yapılan araştırmada benlik saygısının, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygının önemli bir yordayıcısı olduğu rapor edilmiştir. Buna göre olumlu benlik saygısının geliştirilmesine yönelik yapılacak çalışmaların, olumlu sosyal davranışları geliştireceği, sosyal durumlarda güven eksikliği ve eleştirel değerlendirilme korkusu ile daha rahat başa çıkmasına katkı sağlayacağı düşünülebilir (Khanam ve Moghal 2012). Yurtdışındaki sosyal kaygı ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde cinsiyete ilişkin sonuçlar, kızlarda erkeklere oranla sosyal kaygı düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Essau, Conradt, Petermann, 1999; Puklek ve Vidmar, 2000).

### 2.5.2. İlgili Yurtiçi Araştırmalar

Ülkemizde sosyal kaygı ile sosyal görünüş kaygısı (Doğan, 2009), benlik saygısı (Eren-Gümüş, 2006), ve otomatik düşüncelerin (Tezcan, Erden ve Yiğit, 2017) çalışıldığı farklı araştırmalar mevcuttur. Doğan'ın (2009) 18-34 yaş aralığında 781 katılımcıyla yaptığı çalışmasında bilişsel ve kendini değerlendirme süreçleri sosyal kaygı açısından incelenmiştir. Araştırmaya göre sosyal kaygı ile öz eleştiri, bilişsel çarpıtmalar, sosyal görünüş kaygısı ve olumsuz değerlendirilme korkusu pozitif; benlik saygısı ile negatif ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Tezcan, Erden ve Yiğit (2017) 389 ilkökul öğrencisi ile sosyal kaygı ve ebeveyn kabul-red ilişkisinde otomatik düşüncelerin aracı rolünü inceledikleri çalışmaya göre çocuğun annesinden algıladığı reddin artması, kendisine, geleceğe ve dünyaya ilişkin olumsuz düşüncesini arttırmakta ve bununla ilişkili olarak sosyal kaygı düzeyi de artmaktadır. Eriş ve İkiz (2013) sosyal kaygı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında algılanan beden imajı, cinsiyet, okul başarısı gibi kişisel değişkenleri de araştırmışlardır. Ergen bir örnekleme

gerçekleştirilen bu çalışmada benlik saygısı düzeylerinin beden imajı olumlu olanların, beden imajı olumsuz olanlardan daha yüksek olduğu; olumlu beden imajına sahip olanların değersizlik duygusu, kritize edilme kaygısı, sosyal kaçınma ve sosyal kaygı düzeylerinin olumsuz beden imajına sahip olanlardan düşük olduğu belirtilmiştir. Genel sosyal kaygı alt ölçekleri ile benlik saygısı ilişkisi incelendiğinde tüm alt boyutlar ile negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Erözkan'ın (2011) üniversite örnekleminde sosyal kaygıyı yordayan değişkenlerin incelenmesi ile ilgili araştırmasında benlik saygısının önemli bir yordayıcı olduğu rapor edilmiştir. Sosyal kaygı düzeyi ve anne-baba eğitim düzeyi ile ilgili araştırmalar incelendiğinde sosyal kaygı düzeyinin anne eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır (Yazıcı-Çelebi, 2017). Araştırma incelendiğinde anne eğitim düzeyi ilkököl olan öğrencilerin, annesi üniversite mezunu olan öğrencilerden daha yüksek sosyal kaygı yaşadığı rapor edilmiştir. Eğitim ve gelişmişlik düzeyinin sosyal kaygıyı etkilediği ve eğitim düzeyinin sosyal kaygı yaşayan bireylere destek olunması ve profesyonel çözüm bulunması noktasında olumlu etki yarattığı belirtilmiştir (Öztürk, 2014). Yapılan bir araştırmada annesi okuryazar olan öğrenciler, annesi ilkököl, ortaokul ve üniversite mezunu olan öğrencilere göre ve annesi ilkököl mezunu öğrenciler, annesi ortaokul mezunu olanlara göre daha yüksek düzeyde sosyal kaçınma gösterdikleri bulunmuştur (Karaşar, 2014). Kaya, Bozaslan ve Genç (2012) eğitim düzeyi yüksek olan anne-babaların çocuklarının sosyal kaygı puanlarının düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Kaygı duyarlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide cinsiyetin etkisinin araştırıldığı bir araştırmada anne eğitim düzeyinin erkekler üzerinde etkili olduğu, kızlarda her hangi bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Anne eğitim düzeyi ile erkeklerde sosyal kaygı negatif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur (Ak ve Kılıç, 2017). Yazıcı-Çelebi'ye göre (2017) babası ortaokul mezunu olan öğrenciler, babası üniversite mezunu olan öğrencilere göre daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahiptir. Benzer bir araştırma sonucu babası ilkököl mezunu olan öğrencilerin, üniversite mezunu olanlara göre daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip olduğunu göstermektedir (Karaşar, 2014). Anne ve babaların çocuk yetiştirirken duygularını anlama, kaygı yaşadıkları durumlarda onlara yardımcı olma, yeni olay ve durumlara karşı onları hazırlayabilme konusunda anne-baba eğitim düzeyi önemli rol oynamaktadır (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003). Yurtiçindeki sosyal kaygı ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde cinsiyete ilişkin sonuçlar, kızlarda erkeklere oranla sosyal kaygı düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Çakın-Memik ve

diğerleri, 2011; Demir, 1997; Göker, Güney, Dinç, Hekim, Üneri, 2015; Kermen, İlçin-Tosun ve Doğan, 2016).

Sonuç olarak ulaşılan kaynaklara bakıldığında ÷lkemizde ön ergenlerde sosyal kaygı ile ilgili yapılan araştırma sayısı yeterli değildir. Araştırmanın amacı ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı yordamasını incelemektir. Bu araştırma ön ergenlerde sosyal kaygıyı yordayan faktörlere katkı sağlamak bakımından da önemlidir.

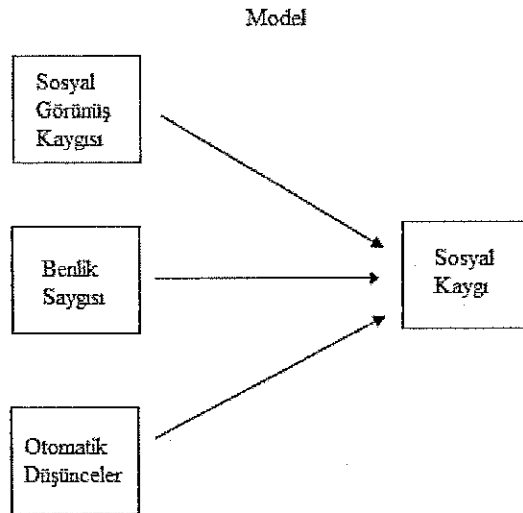
## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümde yönetime ilişkin bilgiler sunulmuştur. Bu çerçevede; Bu araştırmanın modeli, evren ve örneklem, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi alt başlıklarına yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma; ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı yordamadaki rollerini ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır.



Şekil 1. Sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı yordamasına ilişkin model

### 3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, 2018-2019 Eğitim - Öğretim yılı içerisinde Muğla'nın Milas ilçesinde ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini seçkisiz olmayan, uygun örnekleme yöntemi ile Merkez Ortaokulu, Sakarya Ortaokulu ve Doktor Mete Ersoy Ortaokulu 6, 7 ve 8. sınıfta öğrenim gören araştırmaya katılma konusunda gönüllü bireylerden oluşmaktadır. Bu bağlamda örneklemini oluşturan öğrencilerin cinsiyete göre yaş, sınıf düzeyi, akademik ortalaması, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyine ilişkin betimsel istatistik sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

*Örneklemini oluşturan öğrencilerin cinsiyete göre yaş, sınıf düzeyi, akademik ortalaması, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyine ait bulgular*

Cinsiyet		Kız	Erkek	%	F	N
Yaş	11	170	139	25.9	309	1195
	12	300	273	47.9	573	
	13	134	134	22.4	268	
	14	23	22	3.8	45	
Sınıf	6.Sınıf	185	168	29.5	353	1195
	7.Sınıf	255	230	40.6	485	
	8.Sınıf	187	170	29.9	357	
Akademik Ortalama	45-54	6	12	1.5	18	1195
	55-69	60	82	11.9	142	
	70-84	159	186	28.9	345	
	85-100	402	288	57.7	690	
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	158	157	26.4	315	1195
	Ortaokul	135	116	21.0	251	
	Ortaöğretim	216	179	33.1	395	
	Üniversite	118	116	19.6	234	
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	140	109	20.8	249	1195
	Ortaokul	141	118	21.7	259	
	Ortaöğretim	198	183	31.9	381	
	Üniversite	148	158	25.6	306	

Tablo 1 incelendiğinde örnekleme oluşturan öğrencilerin %52.5'i (627) kız ve %47.5'i (568) erkektir. %25.9'u 11 yaşında, 47.9'u 12 yaşında, %22.4'ü 13 yaşında ve %3.8'i 14 yaşındadır. %29.5'i 6.sınıfta, 40.6'sı 7.sınıfta ve 29.9'u 8.sınıfta öğrenim görmektedir.

### 3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması için ilk olarak Muğla İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden 15.01.2019 tarih ve 1007402 sayılı uygulama izini alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra ölçme araçları katılımcılara araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Araştırmada ilk olarak ortaokul öğrencilerinin yaş, sınıf düzeyi, cinsiyet, akademik ortalama, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyinin yer aldığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Sonrasında diğer ölçme araçları olan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği sırasıyla uygulanmıştır. Uygulama 2018-2019 eğitim-öğretim yılının 2.döneminde gerçekleştirilmiştir. Uygulama ortalama 30 dakika sürmüştür. Ölçme araçlarının uygulanması araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiş ve her sınıfta eksik veya yanlış kodlama olmaması ile ilgili gerekli açıklamalar yapılmıştır.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak; Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

#### 3.4.1. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Hart ve diğerleri (2008) tarafından bireyin genel görünüşü, vücut şekli ve başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirilme endişesini ölçmek için Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği oluşturulmuştur. Sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği'nin bireyin genel görünümüne ilişkin psikolojik olarak sosyal kaygı durumunu ölçen bir ölçme aracı olduğu düşünülmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileri örnekleminde uyarlanan ölçek 2011'de 12-15 yaş ergen formu için yeniden incelenmiştir. Ölçek 5'li likert



tipinde 16 maddeden oluşmaktadır. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına bakıldığında tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ortaya konmuştur. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .91 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .80'tir. Ergenler için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin 1.maddesi ters madde olarak kodlanmaktadır (Doğan, 2011). Bu çalışmada ölçeğe ilişkin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

### 3.4.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

M. Rosenberg'in (1965) ergenelerde benlik saygısını ölçmek amacıyla geliştirdiği ölçek, Çuhadaroğlu (1986) tarafından geçerlik güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. "Benlik Saygısı, Depresif Duygulanım, Psikosomatik Belirtiler, Eleştiriye Duyarlılık, Kendilik Kavramının Sürekliliği, Hayalperestlik, İnsanlara Güven Duyma, Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme, Tartışmalara Katılabilme Derecesi, Ana-Baba İlgisi, Psişik İzolasyon, Babayla İlişki" olmak üzere 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu araştırma için kullanılan "Benlik Saygısı" alt ölçeği 10 maddelik 4'lü likert bir yapıya sahiptir. Ölçeğin 1., 2., 4., 6. ve 7. maddeleri ters olarak kodlanmaktadır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı .75, psikiyatrik görüşmelerle ortaya konan geçerlik kat sayısı .71 ve iç tutarlık katsayısı .82'dir (Çuhadaroğlu, 1986). Bu çalışmada ölçeğe ilişkin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

### 3.4.3. Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği

Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği, Schniering ve Rapee'in (2002) geliştirmiş olduğu ve Çeçen-Eroğul'un (2013) geçerlik güvenilirlik çalışmasını yaparak Türkçeye uyarladığı, 5'li likert tipinde 40 maddeden oluşan bir ölçektir. "Fiziksel Tehdit", "Sosyal Tehdit", "Kişisel Başarısızlık" ve "Düşmanlık" olmak üzere dört alt boyuta sahiptir (Schniering ve Rapee 2002). Maddeler "0" (Hiçbir Zaman), "4" (Her Zaman) arasında puanlanmakta ve alt ölçekten alınan yüksek puan, o alt boyutla ilgili yüksek otomatik düşünceyi belirtmektedir. Cronbach alfa değeri .93 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .81'tir (Çeçen-Eroğul, 2013). Bu çalışmada Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeğine ilişkin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarına ilişkin değerler ise fiziksel tehdit .84, sosyal tehdit .86, kişisel başarısızlık .83 ve düşmanlık .80'dir.

### 3.4.4. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

Ölçek La Greca ve Lopez (1998) tarafından geliştirilmiştir. Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) Türk 12-15 yaş ergen grubu için psikometrik özelliklerini incelemişlerdir. 22 maddeden oluşan fakat 18 maddesi değerlendirmeye alınan, 5'li likert tipinde ve 3 alt ölçekten oluşan bir yapıya sahiptir. [Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (6-8-9-12-14-17-18), Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma (15-19-20-21-22), Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma (1-3-4-5-10-13)]

2, 7, 11, ve 16. madde değerlendirmeye alınmamaktadır. Bu maddeler çocukların etkinlik ve sosyal tercihlerini yansıtan; "okumayı severim, spor yapmayı severim, diğer çocuklarla oynamayı severim, kendim oynamayı severim" maddeleridir (La Greca ve Stone, 1993). Cronbach Alfa değeri .88 ve iki yarı güvenilirliği .85 olarak bulunmuştur (Aydın ve Tekinsav-Sütçü, 2007). Bu çalışmada Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğine ilişkin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarına ilişkin değerler ise olumsuz değerlendirilme korkusu .90, genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma .73 ve yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma .71'dir.

### 3.4.5. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından oluşturulmuş, katılımcıların yaşı, cinsiyeti, sınıf düzeyi, akademik ortalaması ve anne-babanın eğitim düzeyine dair bilgilerin sorulduğu sorulardan oluşmaktadır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada ölçekler uygulandıktan sonra formlar incelenmiştir. Toplamda 1270 öğrenciye ulaşılmış olup 29 öğrencinin ölçekleri hatalı ya da eksik doldurmasından dolayı 1241 öğrencinin formu sınıflandırılarak IBM SPSS-Statistics 22 paket programına gerekli analizlerin yapılması amacıyla aktarılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı yordamasını incelemek amacıyla yapılan çalışmada verilerin analizi aşamasında çoklu doğrusal regresyon analizi, pearson momentler çarpımı ve ilişkisiz örneklem için t testi yöntemlerinden yararlanılmıştır. Mahalanobis uzaklık değeri aracılığıyla regresyonda "normallik" ve

“doğrusallık” varsayımlarını güçleştiren uç değerlerin olup olmadığı incelenmiştir. Durbin-Watson katsayısının 1.5 ile 2.5 arasında olması otokorelasyon probleminin olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2018). Durbin-Watson değerleri benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşünceler için sırasıyla 1.895, 1.978, 1.937 olarak bulunmuştur. Bu değerlere göre araştırmada otokorelasyon probleminin olmadığı söylenebilir. Tabachnick ve Fidell’e göre (2015) .05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınarak bulguların anlamlılığı değerlendirilmiştir. İstatistiksel olarak verilerle ilgili analizler yapılmadan önce gerekli incelemeler yapılmıştır. İlk aşamada verilerin girilmesi sırasındaki hatalar belirlenmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Frekans, en düşük ve en yüksek değerlere bakılarak bu işlem tamamlanmıştır. Kayıp verilerle ilgili ortalama değer ataması yapılmıştır. Normallik sayılıısının karşılanması amacıyla uç değerler belirlenmiştir. Büyüköztürk 2018’e göre Mahalanobis değeri .01’den küçük veriler uç değer olarak kabul edilir. Mahalanobis değeri .01’den küçük olan 24 veri ve Z puanı 3’ün üzerinde olan 22 kişi çıkartılmış ve analize dâhil edilmemiştir. Yordayıcı değişkenler arasında çoklu doğrusallık sorunu bulunmamaktadır. 1195 verinin istatistiksel olarak analizlerinin uygun olduğu yukarıda anlatılan yöntemlerle değerlendirilmiş ve araştırma kapsamında kullanılmasına karar verilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sonuçlarından elde edilen analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

#### 4.1. Sosyal Görünüş Kaygısı, Rosenberg Benlik Saygısı, Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğine İlişkin En Düşük, En Yüksek, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri:

Tablo 2’de Sosyal Görünüş Kaygısı, Rosenberg Benlik Saygısı, Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğine ilişkin en düşük, en yüksek, aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri sunulmuştur.

Tablo 2

*Sosyal Görünüş Kaygısı, Rosenberg Benlik Saygısı, Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğine İlişkin En Düşük, En Yüksek, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri*

Ölçekler	N	En Düşük	En Yüksek	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
SGKÖ	1195	16.00	79.00	36.22	14.06	.61	-.32
RBSÖ	1195	15.00	40.00	31.42	5.12	-.38	-.39
ÇODÖ	1195	40.00	169.00	82.25	26.14	.73	.05
ESKÖ	1195	18.00	86.00	41.07	14.29	.52	-.33

*Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği (ÇODÖ), Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ).*

Tablo 2 incelendiğinde çarpıklık katsayıları -.38 ile .73 arasında ve basıklık katsayı değerleri -.39 ile .05 arasında olduğu, verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2010).

#### 4.2. Sosyal Görünüş Kaygısı, Rosenberg Benlik Saygısı, Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğine İlişkin Korelasyon Katsayıları:

Tablo 3’de Sosyal Görünüş Kaygısı, Rosenberg Benlik Saygısı, Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğine ilişkin korelasyon değerleri sunulmuştur.

Tablo 3

*Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinin Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Katsayıları*

	SGKÖ	RBSÖ	ÇODÖ	ESKÖ
SGKÖ	1			
RBSÖ	-.62**	1		
ÇODÖ	.67**	-.57**	1	
ESKÖ	.68**	-.48**	.62**	1

*Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği (ÇODÖ), Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ). \*\*( $p < .01$ )*

Araştırmanın bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Benlik saygısı arasında ( $r = -.62$ ,  $p < 0.01$ ) yüksek düzeyde negatif yönde anlamlı ve Otomatik Düşüncelerle ( $r = .67$ ,  $p < 0.01$ ) pozitif yönlü anlamlı; Benlik Saygısı ile Otomatik Düşünceler arasında ( $r = -.57$ ,  $p < 0.01$ ) negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bağımlı değişken Sosyal Kaygı ile olan ilişkiler incelendiğinde, Sosyal Görünüş Kaygısı ile ( $r = .68$ ,  $p < 0.01$ ) pozitif yönlü anlamlı, benlik saygısı ile ( $r = -.48$ ,  $p < 0.01$ ) negatif yönlü anlamlı ve Otomatik Düşüncelerle ( $r = .62$ ,  $p < 0.01$ ) pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**4.3. Ergenlerde Sosyal Kaygı (Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma, Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma) ile Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler (Fiziksel Tehdit, Sosyal Tehdit, Kişisel Başarısızlık, Düşmanlık) arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular:**

Sosyal kaygı ölçeği alt boyutları ile sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyona ilişkin bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

*Sosyal Kaygı alt ölçekleri ile Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler (Fiziksel Tehdit, Sosyal Tehdit, Kişisel Başarısızlık, Düşmanlık) arasındaki Korelasyona İlişkin bulgular*

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1- ODK	1195	15.06	7.13	1								
2-G-SKHD	1195	10.22	4.19	.64**	1							
3-Y-SKHD	1195	15.78	5.20	.59**	.61**	1						
4-Sosyal Görünüş Kaygısı	1195	36.22	14.06	.70**	.56**	.46**	1					
5-Benlik Saygısı	1195	31.42	5.12	-.50**	-.40**	-.33**	-.62**	1				
6-Fiziksel Tehdit	1195	20.84	8.45	.56**	.44**	.34**	.58**	-.50**	1			
7-Sosyal Tehdit	1195	17.36	7.31	.76**	.57**	.46**	.70**	-.55**	.68**	1		
8-Kişisel Başarısızlık	1195	18.06	7.00	.59**	.50**	.35**	.64**	-.63**	.75**	.74**	1	
9-Düşmanlık	1195	25.97	8.34	.31**	.24**	.16**	.34**	-.25**	.55**	.44**	.48**	1

\*\*p<.01

*Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK), Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma (G-SKHD), Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma (Y-SKHD).*

Tablo 4'te sosyal kaygı (olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma, yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma) ile sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler (fiziksel tehdit, sosyal tehdit, kişisel başarısızlık, düşmanlık) arasındaki korelasyona ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Buna göre olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal görünüş kaygısı pozitif yönde ( $r=.70$ ,  $p<.01$ ); benlik saygısı ile negatif yönde ( $r=-.50$ ,  $p<.01$ ); fiziksel tehdit ile pozitif yönde ( $r=.56$ ,  $p<.01$ ); sosyal tehdit ile pozitif yönde ( $r=.76$ ,  $p<.01$ ); kişisel başarısızlık ile pozitif yönde ( $r=.59$ ,  $p<.01$ ); düşmanlık ile pozitif yönde ( $r=.31$ ,  $p<.01$ ) anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma ile sosyal görünüş kaygısı pozitif yönde ( $r=.56$ ,  $p<.01$ ); benlik saygısı negatif yönde ( $r=-.40$ ,  $p<.01$ ), fiziksel tehdit pozitif yönde ( $r=.44$ ,  $p<.01$ ); sosyal tehdit pozitif yönde ( $r=.57$ ,  $p<.01$ ); kişisel başarısızlık pozitif yönde ( $r=.50$ ,  $p<.01$ ); düşmanlık pozitif yönde ( $r=.24$ ,  $p<.01$ ) anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma alt ölçeği ile ilgili korelasyona bakıldığında sosyal görünüş kaygısı ile pozitif yönlü ( $r=.46$ ,  $p<.01$ ); benlik saygısı ile negatif yönlü ( $r=-.33$ ,  $p<.01$ ); fiziksel tehdit ile pozitif yönlü ( $r=.34$ ,  $p<.01$ ); sosyal tehdit ile pozitif yönlü ( $r=.46$ ,  $p<.01$ ); kişisel başarısızlık ile pozitif yönlü ( $r=.35$ ,  $p<.01$ ); düşmanlık ile pozitif yönlü ( $r=.16$ ,  $p<.01$ ) ilişkili olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasında regresyon analizini bozacak çok yüksek ilişkiler bulunmamaktadır. Bu da çoklu bağlantı sorununun olmadığı değerlendirilmesi yapılabilir.

#### 4.4. Genel Örneklemede Ön Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünce Değişkenlerinden Sosyal Kaygıyı En Çok Hangi Değişkenin Yordadığına İlişkin Bulgular:

Sosyal kaygının yordayıcıları olarak sosyal görünüş kaygısı toplam puanı, benlik saygısı toplam puanı ve otomatik düşünceler toplam puanına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

*Sosyal Kaygının Yordayıcıları Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puanı, Benlik Saygısı Toplam Puanı ve Otomatik Düşünceler Toplam Puanına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

	Yordayıcı	B	SH	$\beta$	t	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F	F Değişim
1	Sosyal Görünüş Kaygısı	.69	.02	.68	32.64	.687	.472	.471	1065.53	1065.53
2	Sosyal Görünüş Kaygısı	.50	.02	.49	18.17	.720	.519	.047	643.12	117.06
	Otomatik Düşünceler	.16	.01	.29	10.81					

Tablo 5'te görüldüğü gibi Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler ölçeği ile aşamalı regresyon analizi iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk olarak sosyal görünüş kaygısı yordamaktadır. Sosyal görünüş kaygısının sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde ( $p=.00$ ) yordadığı ve tek başına yaklaşık olarak varyansın % 47'sini açıkladığı görülmektedir ( $R=.687$ ,  $R^2=.472$ ,  $F_{(1-1193)}= 1065.53$ ). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğine ilişkin  $\beta$  değeri (standardize edilmiş regresyon katsayısı) .68'dir. İkinci olarak yordayan değişken otomatik düşüncelerdir. Buna göre; sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşünceler değişkenleri sosyal kaygının anlamlı birer yordayıcısıdır. İki değişken birlikte varyansın yaklaşık % 52'sini açıklamaktadır ( $R=.720$ ,  $R^2=.519$ ,  $F_{(2-1192)}= 643.12$ ,  $p=.00$ ). Otomatik düşünceler değişkeni toplam varyansa yaklaşık olarak % 4'lük bir katkı sağlamaktadır ( $\Delta R^2=.047$ ,  $F_{(1-1192)}= 117.06$ ,  $p=.00$ ). Sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşünceler değişkenlerine ait standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) sırasıyla .49 ve .29'dur. Benlik saygısı değişkeni bağımlı değişken sosyal kaygıyı anlamlı şekilde yordamadığından analiz dışında bırakılmıştır ( $p=.32$ ,  $p>.05$ ). Sonuç olarak; sosyal kaygı sosyal görünüş kaygısı ve otomatik



düşünceler tarafından pozitif yönde yordandığıdır. Bu durumda; sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşünceler toplam puanları arttıkça sosyal kaygı düzeyinin artacağı söylenebilir.

#### 4.5. Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Boyutlarından Olumsuz Değerlendirilme Korkusunu Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Alt Boyutlarından (Fiziksel Tehdit, Sosyal Tehdit, Kişisel Başarısızlık, Düşmanlık) En Çok Hangi Değişkenin Yordadığına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları:

Araştırmaya katılan öğrencilerin benlik saygısı ölçeği toplam puanı, sosyal görünüş kaygısı ölçeği toplam puanı, sosyal tehdit, fiziksel tehdit, kişisel başarısızlık ve düşmanlık alt boyut puanlarının birlikte, sosyal kaygı ölçeği olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutunu yordama düzeyinin belirlenmesi amacıyla aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış, analiz sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6

*Olumsuz değerlendirilme korkusunun yordayıcıları olarak Benlik Saygısı Toplam Puanı, Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puanı, Fiziksel Tehdit, Sosyal Tehdit, Kişisel Başarısızlık, Düşmanlığa İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

	Yordayıcı	B	SH	$\beta$	t	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F	F Değişim
1	Sosyal Tehdit	.74	.01	.76	40.73	.763	.582	.581	1659.40	1659.40
	Sosyal Tehdit	.51	.02	.53	21.54					
2	Sosyal Görünüş Kaygısı	.16	.01	.32	13.25	.797	.636	.054	1039.14	175.77
	Sosyal Tehdit	.53	.02	.54	21.23					
3	Sosyal Görünüş Kaygısı	.16	.01	.33	13.37	.798	.637	.001	696.01	4.19
	Düşmanlık	-.03	.01	-.04	-2.04					

Tablo 6’da görüldüğü gibi yapılan aşamalı regresyon analizi sonucuna göre ilk olarak yordayan değişken Sosyal Tehdit alt ölçeği toplam puanıdır. Sosyal tehdit alt boyutu sosyal kaygı ölçeği “olumsuz değerlendirilme korkusu” alt boyutunu anlamlı şekilde ( $p=.00$ ) yordamaktadır ve tek başına sosyal tehdit, varyansın yaklaşık % 58’ini açıklamaktadır ( $R=.763$ ,  $R^2=.582$ ,  $F_{(1-1193)}= 1659.40$ ). Sosyal Tehdit alt boyutuna ait standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) .76’dır. Tabloda görüldüğü üzere analizin ikinci yordayan değişkeni sosyal görünüş kaygısıdır. Yapılan analize göre; sosyal tehdit

ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri olumsuz değerlendirilme korkusunun anlamlı yordayıcılarıdır. Sosyal tehdit ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri birlikte olumsuz değerlendirilme korkusundaki toplam varyansın % 63'ünü açıklamaktadır ( $R=.797$ ,  $R^2=.636$ ,  $F_{(2-1192)}= 1039.14$ ,  $p=.00$ ). Analiz sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı toplam varyansa % 5'lik bir katkı sağlamıştır ( $\Delta R^2=.054$ ,  $F_{(1-1192)}= 175.77$ ,  $p=.00$ ). Sosyal tehdit ve sosyal görünüş kaygısı değişkenlerine ait standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) sırasıyla .53 ve .32'dir. Analizin üçüncü yordayan değişkeni düşmanlık alt ölçeği toplam puanıdır. Analiz sonuçlarına göre sosyal tehdit, sosyal görünüş kaygısı ve düşmanlık değişkenleri olumsuz değerlendirilme korkusunun anlamlı birer yordayıcısıdır. Sosyal tehdit, sosyal görünüş kaygısı ve düşmanlık değişkenleri birlikte olumsuz değerlendirilme korkusundaki toplam varyansın %63'ünü açıkladığı görülmektedir ( $R=.798$ ,  $R^2=.637$ ,  $F_{(3-1191)}= 696.01$ ,  $p=.00$ ). Düşmanlık alt boyutu toplam varyansa %0.1'lik bir katkı sağlamıştır ( $\Delta R^2=.001$ ,  $F_{(1-1191)}= 4.19$ ,  $p=.000$ ). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına ( $\beta$ ) göre; yordayıcı değişkenlerin olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki görece önem sırası şu şekilde belirlenmiştir: sosyal tehdit, sosyal görünüş kaygısı ve düşmanlık. Sırasıyla değişkenlerin  $\beta$  değerleri .54, .33 ve -.04'dür. Olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal tehdit toplam puanı tarafından pozitif yönde, sosyal görünüş kaygısı tarafından pozitif yönde ve düşmanlık alt ölçeği tarafından ise negatif yönde yordandığı görülmektedir. Buna göre, sosyal tehdit ve sosyal görünüş kaygısı toplam puanları azaldıkça ve düşmanlık alt ölçeği toplam puanı arttıkça olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

#### **4.6. Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Boyutlarından Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duymanın Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Alt Boyutlarından (Fiziksel Tehdit, Sosyal Tehdit, Kişisel Başarısızlık, Düşmanlık) En Çok Hangi Değişkenin Yordadığına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları:**

Araştırmaya katılan öğrencilerin benlik saygısı ölçeği toplam puanı, sosyal görünüş kaygısı ölçeği toplam puanı, sosyal tehdit, fiziksel tehdit, kişisel başarısızlık ve düşmanlık alt ölçek puanlarının birlikte, sosyal kaygı ölçeği "genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma" alt ölçeğini yordama düzeyinin belirlenmesi amacıyla

aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış, analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7

*Genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymanın yordayıcıları olarak Benlik Saygısı Toplam Puanı, Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puanı, Fiziksel Tehdit, Sosyal Tehdit, Kişisel Başarısızlık, Düşmanlığa İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

	Yordayıcı	B	SH	$\beta$	t	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F	F Değişim
1	Sosyal Tehdit	.33	.01	.57	24.19	.574	.329	.329	585.23	585.23
2	Sosyal Tehdit	.19	.01	.34	10.70	.618	.382	.053	368.95	102.75
	Sosyal Görünüş Kaygısı	.09	.01	.32	10.13					
3	Sosyal Tehdit	.17	.02	.29	7.79	.620	.385	.003	248.46	5.01
	Sosyal Görünüş Kaygısı	.09	.01	.30	9.30					
	Kişisel Başarısızlık	.04	.02	.08	2.24					

Tablo 7’de görüldüğü üzere Sosyal Tehdit alt boyutu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Kişisel Başarısızlık alt boyutu ile aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan üç aşamalı analize göre ilk yordayan değişken Sosyal Tehdit alt boyuttur. Sosyal tehdit alt boyutunun sosyal kaygı ölçeği “genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma” boyutunu anlamlı düzeyde ( $p=.00$ ) yordadığı tespit edilmiştir. Sosyal tehdit alt boyutu tek başına, varyansın yaklaşık % 33’ünü açıklamaktadır ( $R=.574$ ,  $R^2=.329$ ,  $F_{(1-1193)}= 585.23$ ). Sosyal Tehdit alt boyutuna ait standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ )  $.57^3$ tür. Yapılan analize göre ikinci yordayan değişken sosyal görünüş kaygısıdır. Analize göre sosyal tehdit ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri olumsuz değerlendirilme korkusunun anlamlı yordayıcılarıdır. Sosyal tehdit ve sosyal görünüş kaygısı değişkenlerinin birlikte olumsuz değerlendirilme korkusu toplam varyansının % 38’ini açıkladığı görülmektedir ( $R=.618$ ,  $R^2=.382$ ,  $F_{(2-1192)}= 368.95$ ,  $p=.00$ ). Sosyal görünüş kaygısı değişkeni ise toplam varyansa % 5’lik bir katkı sağlamaktadır ( $\Delta R^2=.381$ ,  $F_{(1-1192)}= 102.75$ ,  $p=.00$ ). Sosyal tehdit ve sosyal görünüş kaygısı değişkenlerine ait standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) sırasıyla  $.34$  ve  $.32^3$ dir. Analizin üçüncü yordayan değişkeni kişisel başarısızlık alt ölçeği toplam puandır.

Analiz sonuçlarına göre sosyal tehdit, sosyal görünüş kaygısı ve kişisel başarısızlık değişkenleri genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymanın anlamlı yordayıcılarıdır. Sosyal tehdit, sosyal görünüş kaygısı ve kişisel başarısızlık değişkenleri birlikte olumsuz değerlendirilme korkusu toplam varyansının %38'ini açıklamaktadır ( $R=.620$ ,  $R^2=.385$ ,  $F_{(3-1191)}= 248.46$ ,  $p=.00$ ). Kişisel başarısızlık değişkeni toplam varyansa %0.3'lik bir etki göstermektedir ( $\Delta R^2=.383$ ,  $F_{(1-1191)}= 5.01$ ,  $p=.00$ ). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına ( $\beta$ ) göre; yordayıcı değişkenlerin genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma üzerindeki görece önem sırası şu şekilde belirlenmiştir: sosyal tehdit, sosyal görünüş kaygısı ve kişisel başarısızlık. Sırasıyla değişkenlerin  $\beta$  değerleri .29, .30 ve .08'dir. Analiz sonuçlarına göre sosyal tehdit, sosyal görünüş kaygısı ve kişisel başarısızlık alt ölçeğinin genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymayı pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda; sosyal tehdit, sosyal görünüş kaygısı ve kişisel başarısızlık alt ölçeği toplam puanı azaldıkça genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

#### **4.7. Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Boyutlarından Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duymanın Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Alt Boyutlarından (Fiziksel Tehdit, Sosyal Tehdit, Kişisel Başarısızlık, Düşmanlık) En Çok Hangi Değişkenin Yordadığına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları:**

Araştırmaya katılan öğrencilerin benlik saygısı ölçeği toplam puanı, sosyal görünüş kaygısı ölçeği toplam puanı, sosyal tehdit, fiziksel tehdit, kişisel başarısızlık ve düşmanlık alt ölçek puanlarının birlikte, sosyal kaygı ölçeği "yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma" alt boyutunu ne düzeyde yordadığının belirlenmesi amacıyla aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış, analiz sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8

*Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duymanın Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı Toplam Puanı, Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puanı, Fiziksel Tehdit, Sosyal Tehdit, Kişisel Başarısızlık, Düşmanlığa İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

	Yordayıcı	B	SH	$\beta$	t	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F	F Değişim
1	Sosyal Görünüş Kaygısı	.17	.01	.46	18.22	.467	.218	.217	332.22	332.22
2	Sosyal Görünüş Kaygısı	.10	.01	.28	7.94	.503	.253	.035	201.58	55.71
	Sosyal Tehdit	.18	.02	.26	7.46					
3	Sosyal Görünüş Kaygısı	.10	.01	.28	8.05					
	Sosyal Tehdit	.20	.02	.28	7.74	.505	.255	.002	136.14	4.18
	Düşmanlık	-.03	.01	-.05	-2.04					

Tablo 8’de görüldüğü gibi Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Sosyal Tehdit alt ölçeği toplam puanı ve Düşmanlık alt boyutu ile aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan üç aşamalı analize göre ilk yordayan değişken Sosyal Görünüş Kaygısıdır. Sosyal Görünüş Kaygısının, sosyal kaygı ölçeği “yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma” alt boyutunu anlamlı şekilde ( $p=.00$ ) yordadığı görülmektedir. Tek başına sosyal görünüş kaygısı, varyansın % 21’ini açıklamaktadır ( $R=.467$ ,  $R^2=.218$ ,  $F_{(1-1193)}= 332.22$ ). Sosyal görünüş kaygısının standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) .46’dir. Yapılan analize göre ikinci yordayan değişken sosyal tehdittir. Yapılan analizde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal tehdidin yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymanın anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir. Sosyal görünüş kaygısı ve sosyal tehdidin birlikte yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma toplam varyansının % 25’ini açıkladığı görülmektedir ( $R=.503$ ,  $R^2=.253$ ,  $F_{(2-1192)}= 201.58$ ,  $p=.00$ ). Sosyal tehdit değişkeni toplam varyans üzerinde % 4’lük bir etki göstermektedir ( $\Delta R^2=.035$ ,  $F_{(1-1192)}= 55.71$ ,  $p=.00$ ). Sosyal görünüş kaygısı ve sosyal tehdit değişkenlerine ait standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) sırasıyla .28 ve .26’dır. Analizin üçüncü yordayan değişkeni düşmanlık alt boyutudur. Analiz sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı, sosyal tehdit ve düşmanlık değişkenleri yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymanın anlamlı birer yordayıcısıdır. Söz konusu üç değişken birlikte yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymanın

toplam varyansın %25'ini açıklamaktadır ( $R=.505$ ,  $R^2=.255$ ,  $F_{(3-1191)}= 136.14$ ,  $p=.00$ ). Düşmanlık alt boyutunun toplam varyans üzerinde %0.2'lik bir katkısı olduğu görülmektedir ( $\Delta R^2=.002$ ,  $F_{(1-1191)}= 4.18$ ,  $p=.00$ ). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına ( $\beta$ ) göre; yordayıcı değişkenlerin yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma üzerindeki görece önem sırası şu şekilde belirlenmiştir; sosyal görünüş kaygısı, sosyal tehdit ve düşmanlık. Sırasıyla değişkenlerin  $\beta$  değerleri sırasıyla .28, .28 ve -.05'dir. Analiz sonuçlarına göre; yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymanın sosyal görünüş kaygısı ve sosyal tehdit tarafından pozitif yönde; düşmanlık alt ölçeği tarafından negatif yönde yordandığı görülmektedir. Bu doğrultuda; sosyal görünüş kaygısı ve sosyal tehdit toplam puanları azaldıkça ve düşmanlık alt ölçeği toplam puanı arttıkça yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

#### 4.8. Kız Ön Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünce Değişkenlerinden En Çok Hangisinin Sosyal Kaygıyı Yordadığına İlişkin Bulgular:

Kız ön ergenlerde sosyal kaygının yordayıcıları olarak sosyal görünüş kaygısı toplam puanı, benlik saygısı toplam puanı ve otomatik düşünceler toplam puanına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9

*Kız Ön Ergenlerde Sosyal Kaygının Yordayıcıları Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puanı, Benlik Saygısı Toplam Puanı ve Otomatik Düşünceler Toplam Puanına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

	Yordayıcı	B	SH	$\beta$	t	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F	F Değişim
1	Sosyal Görünüş Kaygısı	.70	.02	.70	24.73	.703	.495	.494	611.58	611.58
2	Sosyal Görünüş Kaygısı	.53	.03	.53	13.82	.726	.527	.032	347.35	42.51
	Otomatik Düşünceler	.13	.02	.25	6.52					

Kız Ön Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünce değişkenlerinden en çok hangisinin sosyal kaygıyı yordadığına ilişkin aşamalı regresyon

analizi yapılmıştır. Yapılan iki aşamalı analize göre ilk yordayan değişken Sosyal Görünüş Kaygısıdır. Sosyal Görünüş Kaygısı, Sosyal Kaygıyı anlamlı düzeyde ( $p=.00$ ) yordayarak, toplam varyansın % 49'unu açıklamaktadır ( $R=.703$ ,  $R^2=.495$ ,  $F_{(1-625)}=611.58$ ). Sosyal Görünüş Kaygısına ait standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) .70'dir. Yapılan analize göre ikinci yordayan değişken otomatik düşüncelerdir. Yapılan analizde; sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygının anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmektedir. Sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşünceler birlikte sosyal kaygı toplam varyansının % 52'sini açıklamaktadır ( $R=.726$ ,  $R^2=.527$ ,  $F_{(2-624)}=347.35$ ,  $p=.00$ ). Otomatik düşünceler toplam varyansa % 3'lük bir katkı sağlamaktadır ( $\Delta R^2=.032$ ,  $F_{(1-624)}=42.51$ ,  $p=.00$ ). Sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşünceler değişkenlerine ait standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) sırasıyla .53 ve .25'dir. Benlik saygısı değişkeni bağımlı değişken sosyal kaygıyı anlamlı şekilde yordamadığından analiz dışında bırakılmıştır ( $p=.17$ ,  $p>.05$ ). Sonuç olarak; sosyal kaygının sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşünceler tarafından pozitif yönde yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlara göre, kız ön ergenlerde; sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşünceler toplam puanları arttıkça sosyal kaygı düzeyinin artacağı söylenebilir.

#### **4.9. Erkek Ön Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünce Değişkenlerinden En Çok Hangisinin Sosyal Kaygıyı Yordadığına İlişkin Bulgular:**

Erkek ön ergenlerde sosyal kaygının yordayıcıları olarak sosyal görünüş kaygısı toplam puanı, benlik saygısı toplam puanı ve otomatik düşünceler toplam puanına ilişkin aşamalı regresyon analizi yapılmış, analiz sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

*Erkek Ön Ergenlerde Sosyal Kaygının Yordayıcıları Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı Toplam Puanı, Benlik Saygısı Toplam Puanı ve Otomatik Düşünceler Toplam Puanına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları*

	Yordayıcı	B	SH	$\beta$	t	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F	F Değişim
1	Sosyal Görünüş Kaygısı	.68	.03	.66	21.17	.665	.442	.441	448.23	448.23
2	Sosyal Görünüş Kaygısı	.47	.04	.45	12.02	.712	.507	.065	290.42	74.44
	Otomatik Düşünceler	.18	.02	.32	8.62					

Erkek Ön Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünce değişkenlerinden en çok hangisinin sosyal kaygıyı yordadığına ilişkin aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan iki aşamalı analize göre ilk yordayan değişken Sosyal Görünüş Kaygısıdır. Sosyal Görünüş Kaygısının Sosyal Kaygıyı anlamlı şekilde ( $p=.00$ ) yordadığı görülmektedir. Sosyal Görünüş Kaygısının tek başına Sosyal Kaygının toplam varyansını açıklama gücü % 44'tür. ( $R=.665$ ,  $R^2=.442$ ,  $F_{(1-566)}=448.23$ ). Sosyal Görünüş Kaygısına ait standardize edilmiş regresyon katsayısı ( $\beta$ ) .66'dır. Yapılan analize göre ikinci yordayan değişken otomatik düşüncelerdir. Analize göre; sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşünceler değişkenleri sosyal kaygının anlamlı yordayıcılarıdır. Sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşüncelerin birlikte sosyal kaygı toplam varyansının % 50'sini açıkladığı görülmektedir ( $R=.712$ ,  $R^2=.507$ ,  $F_{(2-565)}=290.42$ ,  $p=.00$ ). Otomatik düşüncelerin toplam varyansa % 6'lık bir etki gösterdiği görülmektedir ( $\Delta R^2=.065$ ,  $F_{(1-565)}=74.44$ ,  $p=.00$ ). Sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşünceler değişkenlerine ait standardize edilmiş regresyon katsayıları ( $\beta$ ) sırasıyla .45 ve .32'dir. Benlik saygısı değişkeni bağımlı değişken sosyal kaygıyı anlamlı şekilde yordamadığından analiz dışında bırakılmıştır ( $p=.53$ ,  $p>.05$ ). Sonuç olarak; sosyal kaygının sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşünceler tarafından pozitif yönde yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Buradan hareketle erkek ön ergenlerde; sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşünceler toplam puanları arttıkça sosyal kaygı düzeyinin artacağı söylenebilir.



#### 4.10. Cinsiyete Göre Sosyal Görünüş Kaygısı, Rosenberg Benlik Saygısı, Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları:

Cinsiyete göre Sosyal Görünüş Kaygısı, Rosenberg Benlik Saygısı, Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanlarına ilişkin t testi sonuçları Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11

*Örnekleme oluşturan öğrencilerin cinsiyete göre Sosyal Görünüş Kaygısı, Rosenberg Benlik Saygısı, Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanlarına ilişkin t testi sonuçları*

Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
SGKÖ	Kız	627	36.88	14.68	1.72	.08
	Erkek	568	35.48	13.31		
RBSÖ	Kız	627	31.47	5.35	.39	.69
	Erkek	568	31.36	4.86		
ÇODÖ	Kız	627	84.50	27.66	3.15	.01
	Erkek	568	79.77	24.14		
ESKÖ	Kız	627	42.64	14.69	4.02	.00
	Erkek	568	39.34	13.65		

*Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği (ÇODÖ), Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)*

Tablo 11 incelendiğinde örnekleme oluşturan öğrencilerin cinsiyete göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanlarına ilişkin t testi sonucunda SGKÖ ( $t=1.72$ ,  $p>.05$ ) ve RBSÖ ( $t=.39$ ,  $p>.05$ ) toplam puanları açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı, ÇODÖ ( $t=3.15$ ,  $p<.05$ ) ve ESKÖ ( $t=4.02$ ,  $p<.01$ ) toplam puanları açısından ise cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık olduğu ve kızların ÇODÖ ve ESKÖ ortalama puanlarının erkeklerden yüksek olduğu belirlenmiştir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı; ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı yordamadaki rollerini ortaya koymaktır. Bu bölümde araştırmanın hipotezleri kapsamında ortaya konulan bulgular literatürle birlikte tartışma ve değerlendirmelere yer verilmiştir. Ayrıca alana katkı sağlaması amacıyla bazı öneriler sunulmuştur.

#### 5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde alt amaçlar, araştırmaya ilişkin bulgular ve literatürle birlikte sırasıyla değerlendirilmiştir.

##### 5.1.1. Genel örnekleme (kız-erkek) ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler değişkenlerinden en çok hangisi sosyal kaygıyı yordamaktadır?

Araştırmaya ilişkin bulgular incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlk yordayan değişken sosyal görünüş kaygısıdır ve otomatik düşüncelerin varyansa %4'lük katkı sağladığı görülmektedir. Eren-Gümüş (2006) yaptığı araştırmada araştırmamıza benzer şekilde benlik saygısının diğer değişkenlerle bir arada değerlendirildiğinde sosyal kaygının yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin sosyal ortamlarda istemedikleri durumlarla karşılaşmamak için kaçınma davranışı sergilemesi, uyumsuz başa çıkma stratejilerine yönelmesi kişinin tekrarlayıcı düşüncelerle gelecekte

de sosyal kaygı yaşamamasına neden olmaktadır (Hofmann, 2007). Sosyal kaygı bozukluğunda olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin çalışıldığı bir araştırmada sosyal kaygı yaşayan grubun diğerlerine göre daha fazla olumsuz ve daha az olumlu düşünce bildirdiği ayrıca daha yoğun sosyal korku ve kaçınma yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Iancu, Bodner, Joubran, Lupinsky ve Barenboim, 2015). Bireylerin toplumda sergiledikleri davranışların olumsuz değerlendirileceği düşüncesi ile hareket etmeleri sosyal kaygı yaşamalarına ve performans kaybına neden olmaktadır (Stopa ve Clark, 1993).

**5.1.2. Sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarından olumsuz değerlendirilme korkusunu sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler ölçeğinin alt boyutlarından (fiziksel tehdit, sosyal tehdit, kişisel başarısızlık, düşmanlık) en çok hangi değişken yordamaktadır?**

Araştırma bulguları incelendiğinde olumsuz değerlendirilme korkusunun sosyal tehdit ve sosyal görünüş kaygısı tarafından pozitif, düşmanlık tarafından negatif yönde yordandığı ortaya konmuştur. İlk yordayan değişken sosyal tehdittir ve sırasıyla sosyal görünüş kaygısı ve düşmanlık olumsuz değerlendirilme korkusunu yordamaktadır. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili yapılan bir araştırmada yaş, eğitim seviyesi, gelir durumu ve mesleğe göre farklılaşma olduğu ve bu değişkenlerin olumsuz değerlendirilme korkusu ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Büyükatdeş, 2018). Araştırma sonucumuza benzer şekilde Trompeter ve diğerleri (2018) ergenlerde yaptıkları araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal görünüşün pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sosyal kaygı yaşayan ergen diğerleri tarafından kendisine yönelik olumsuz değerlendirmeler yapılmasından korkma eğilimi içersindedir. Ayrıca bu durum tam tersi şekilde, öğretmenleri veya çevresindekiler tarafından övgü almaktan, olumlu değerlendirilmekten korkma şeklinde de olabilir (Karp, Makol, Keeley, Qasmieh, Deros, Weeks, Racz, Lipton, Augenstein ve De Los Reyes, 2017). Somatik ve davranışsal belirtiler yaşanan kaygı durumunun odak noktası haline gelir ve bedensel tepkilere, olumsuz değerlendirileceği ile ilgili korkuya odaklanarak olumlu sosyal durumları kaçırlar. Bu durum da yaşanan sosyal kaygı durumunu daha da arttırmaktadır (Dilbaz, 1997).

**5.1.3. Sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarından genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymayı sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler ölçeğinin alt boyutlarından (fiziksel tehdit, sosyal tehdit, kişisel başarısızlık, düşmanlık) en çok hangi değişken yordamaktadır?**

Araştırma bulguları incelendiğinde genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymanın ilk olarak sosyal tehdit sonrasında sırayla sosyal görünüş kaygısı ve kişisel başarısızlık tarafından pozitif yönde yordandığı ortaya konmuştur. Yıldız ve Kutlu (2015) ergenlerle yaptıkları araştırmada genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymanın okula bağlanmayı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Bireylerde sosyal görünüş kaygısının artması sosyal kaçınmaya ve genel kaygı düzeyinin artmasına neden olabilmektedir (Ülkü, 2017). Sosyal kaygı yaşayan kişinin sosyal bir ortamda iyi bir izlenim yaratma isteği karşısında güvensizlik hissetmesi ve daha önce yaşamış olduğu deneyim ve yaşantılarla ilgili olumsuz düşüncelerle birlikte içinde bulunduğu duruma yönelik kaçınma ve kabullenme davranışı söz konusudur. Beceriksiz görünme, kabul görmeme, sosyal statü ve sosyal değer kaybı ile karşı karşıya kalacağı ve reddedilme düşünceleri ile içinde bulunulan kaygı durumu daha da olumsuz hale gelmektedir (Dilbaz, 1997).

**5.1.4. Sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarından yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymayı sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler ölçeğinin alt boyutlarından (fiziksel tehdit, sosyal tehdit, kişisel başarısızlık, düşmanlık) en çok hangi değişken yordamaktadır?**

Araştırma bulguları incelendiğinde yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duymanın sosyal görünüş kaygısı ve sosyal tehdit tarafından pozitif, düşmanlık tarafından negatif yönde yordandığı ortaya konmuştur. İlk yordayan değişken sosyal görünüş kaygısıdır ve sırasıyla sosyal tehdit ve düşmanlık yordamaktadır. Sosyal görünüm ile ilgili hissedilen kaygının ve sosyal tehdit, düşmanlık düşüncelerinin yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Kişinin geçmişteki başarısızlıkları, düşük performansları ve reddedilme düşünceleri ile yeni durumlara karşı kaçınma ve huzursuzluk duyma davranışı göstermesi söz konusu olabilir (Clark, 2005). Toplum içinde bu kişiler

utangaç, ilginç, gizemli olarak kabul edilebilirler (Hofmann ve DiBartolo, 2010).

#### **5.1.5. Kız ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler değişkenlerinden en çok hangisi sosyal kaygıyı yordamaktadır?**

Araştırma sonucuna ilişkin veriler incelendiğinde kız ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygının anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmektedir. Olumlu bir beden imajına sahip bireylerin sosyal kaygı, sosyal kaçınma ve değersizlik duygu düzeylerinin düşük olması beklenmektedir (Eriş ve İkiz, 2013). Kişinin fiziksel görünümü ile ilgili utanma, çekinme duyguları ve reddedilmeyle ilgili düşünceleri sosyal kaygı yaşamasına neden olabilir (Öztürk, Kara ve Körük, 2015). Görünüm ile ilgili memnuniyetin artması sosyal kaygının azalmasını ve kendine güvenin artmasını sağlayacaktır (Oktan ve Şahin, 2010; Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013).

#### **5.1.6. Erkek ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler değişkenlerinden en çok hangisi sosyal kaygıyı yordamaktadır?**

Araştırmaya ilişkin bulgular erkek ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygının anlamlı yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. İlk yordayan değişken sosyal görünüş kaygısıdır. Buna göre sosyal görünüş kaygısı yaşayan erkek ön ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olabileceği düşünülebilir. Yapılan bir araştırmada kızların erkeklere oranla sosyal kaygı düzeyinin yüksek olmasına rağmen klinik araştırmalarda erkeklerin oranının daha yüksek olduğu, bu durumun da profesyonel destek alma sayısının erkeklerde daha yüksek olmasından kaynaklandığı rapor edilmiştir (Dilbaz, 1997). 18-30 yaş arası bireylerle yapılan bir araştırmaya göre erkeklerde mutluluk düzeyi sosyal görünüş kaygısı tarafından yordanmaktadır. Sosyal görünümle ilgili kaygı düzeyinin yaşa göre bakıldığında sosyal görünüş kaygısı ile yaş ortalaması arasında negatif yönlü ilişkinin bulunduğu rapor edilmiştir (İsmail, 2018).

#### **5.1.7. Ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı, otomatik düşünceler ve sosyal kaygı toplam puanları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?**

Araştırma sonuçlarına göre otomatik düşünceler ve sosyal kaygı puanları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır. Kızların otomatik düşünce ve sosyal kaygı puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırma sonuçları literatürle de desteklenmektedir (Aboalghasemi ve Sina, 2018; Atalan-Ergin, 2013; Doğan ve İlçin-Tosun, 2016; Iqbal ve Ajmal, 2018). Bozkurt'a (1998) göre erkek çocuklarının kız çocuklarına göre kendilerini daha az baskı altında hissettiği, korku ve kaygılarını dışarıya daha rahat aktardığı belirtilmiştir. Bu durumun kızların akılcı olmayan inançlarının erkeklere oranla yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Aboalghasemi ve Sina, 2018). Bir diğer durum ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutum ve davranışlarıdır. Annelerin sergiledikleri olumsuz düşünme kalıpları çocukları tarafından öğrenilmekte ve sosyal kaygı düzeyleri de anlamlı şekilde yükselmektedir (Pasarelu ve Dobrea, 2015).

## 5.2. Öneriler

Araştırma sonuçları doğrultusunda şunlar önerilmiştir:

1. Araştırma sonucuna göre sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşünceler sosyal kaygıyı yordamaktadır. Bu doğrultuda ergenlerle çalışan psikolojik danışmanların sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşünce düzeyine yönelik yapacakları müdahalelerle sosyal kaygı düzeyini azaltabilecekleri düşünülmektedir.
2. Örneklem 11-14 yaş aralığı ön ergen bir gruptan oluşması yönüyle araştırma sonuçları ilgili benzer gruplara genellenebilir.
3. Araştırmaya ilişkin değişkenlerin yaşamın farklı dönemlerinde değişik etkileri olabileceğinden boylamsal bir araştırma ele alınabilir.
4. Araştırma sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı ve otomatik düşünceler sosyal kaygıyı yordamaktadır. Bununla ilgili ergenlerde sosyal kaygı düzeyini azaltmaya yönelik deneysel araştırmalar ele alınabilir.
5. Araştırmada sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı yordamadaki rolü ele alınmıştır. Farklı değişkenlerle ve daha detaylı bir araştırmayla çeşitli bilgi ve bulgulara ulaşılabılır.
6. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan sosyal kaygı, aile-çocuk bağlamında karşılaştırmalı olarak ele alınabilir.

## KAYNAKÇA

- Abdollahi, A., Talib, M.A., Mobarakeh, M.R.V., Momtaz, V. & Mobarake, R.K. (2016). Body-esteem mediates the relationship between self-esteem and social anxiety: the moderating roles of weight and gender. *Child Care In Practice Journal*, 22(3), 296-308. doi: 10.1080/13575279.2015.1054787
- Aboalghasemi, Z. ve Sina, H. (2018). Comparison between social anxiety, fear of negative evaluation and irrational beliefs in male and female students of ninth grade in Fasa in academic year 2017-2018. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(3), 376-381.
- Aizawa, N. (2015). The effects of interpretation bias for social events and automatic thoughts on social anxiety. *The Japanese Journal of Psychology*, 86(3), 200-208. doi:10.4992/jjpsy.86.13085
- Ak, S. ve Kılıç, C. (2017). Cinsiyet anksiyete duyarlılığı ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi etkiliyor mu?. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(4), 240-245. doi: 10.5080/u18308
- Akça, Z. K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne – baba tutumlarının, kendini toplarlama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Aksu, H. ve Gürbüz-Özgür, B. (2015). Çocuk ve ergenlerde sosyal anksiyete bozukluğunun kliniği, tanı ve ayırıcı tanısı. *Türkiye Klinikleri Journal Psychiatry - Special Topics*, 8(3): 46-51. Erişim adresi [https://www.researchgate.net/publication/291350148\\_Cocuk\\_ve\\_Ergenlerde\\_Sosyal\\_Anksiyete\\_Bozuklugunun\\_Klinigi\\_Tani\\_ve\\_Ayirici\\_Tanisi](https://www.researchgate.net/publication/291350148_Cocuk_ve_Ergenlerde_Sosyal_Anksiyete_Bozuklugunun_Klinigi_Tani_ve_Ayirici_Tanisi)
- Aktaş, S. (2011). *9. sınıfta anne baba tutumları ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Konya.
- Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28(128), 65-71. Erişim adresi <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/download/5135/1217>
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. (Çev. E. Köroğlu). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Arıca, O. T. (1995). *Üniversite öğrencilerinde saldırganlık, benlik saygısı ve denetim odağı ilişkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Aslan, H. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özellikler açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Atay M., Hashemi Razini H. & Hatami M. (2018). Effect of cognitive behavioral play therapy in the self-esteem and social anxiety of students. *Journal of Research and Health*, 8(3), 278-285 doi: 10.29252/jrh.8.3.278

- Aydın, A. ve Tekinsav-Sütcü, S. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin (ESKÖ) geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79-89. Erişim adresi <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/ergenler-icin-sosyal-kaygi-olcegi-esko-toad.pdf>
- Aydoğan, S. (2010). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin umut ve benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya.
- Ayvalı, M. (2012). *İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ile sosyal uyum düzeyi ilişkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuzmayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Samsun.
- Bano, N., Ahmad, Z. R. & Ali, A. Z. (2012). Relationship of Self Esteem and Social Anxiety: A Comparative Study between Male and Female Adolescents. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 11(2), 15-23. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsgao&AN=edsgcl.311675501&lang=tr&site=eds-live>
- Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. (1997). *Türk ailesinde adolesanların sorunları*. Bilim Serisi 100, Ankara. Erişim adresi <https://ailetoplum.aile.gov.tr/uploads/pages/bilim-serisi/26-turk-ailesinde-adolesanlarin-sorunlari.pdf>
- Baydemir, B. (2012). *İlköğretim II. kademe çocuklarında fiziksel aktivite düzeyi, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Çanakkale.
- Bayramkaya, E., Toros, F. ve Özge, C. (2005). Ergenlerde sosyal fobi ile depresyon, öz kavram, sigara alışkanlığı arasındaki ilişki. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15 (4), 165-173. Erişim adresi [http://www.psikofarmakoloji.org/pdf/15\\_4\\_3.pdf](http://www.psikofarmakoloji.org/pdf/15_4_3.pdf)
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. Özakkaş, T. (2015). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive behavior therapy basics and beyond*. Şahin, M. (2016). *Bilişsel davranışçı terapi temelleri ve ötesi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. Şahin, N.H. (2006). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bektaş, D. Y. (2004). Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 67-75. Erişim adresi <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/389/327>
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Bintaş-Zörer, P. (2015). *Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Bursa.
- Bozkurt, N. (1998). *Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan, depresyonla ilişkili otomatik düşünce kalıpları*, (Yayımlanmamış Yüksek



- Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.
- Burkovic, Y. (2004). *Sosyal fobi görünen ve görünmeyen yüzleri*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Büyükkateş, V. (2018). *Mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Lefkoşa.
- Büyüköztürk Ş. (2018) *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2010). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Calvete, E., Orue, I. & Hankin, B.L. (2013). Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: The mediating role of anxious automatic thoughts. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(3), 278-288. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.02.011>
- Ceylan, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin yordanması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.
- Clark, D. M. (2005). A cognitive perspective on social phobia. Crozier, W. R. & Alden, L. E. (Eds.), *The Essential Handbook Of Social Anxiety For Clinicians* (pp. 193-218), Chichester: Wiley.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakın-Memik, N., Yıldız, Ö., Tural, Ü. ve Ağaoğlu, B. (2011). Sosyal fobinin yaygınlığı: Bir gözden geçirme. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 48(1), 4-10. doi:10.4274/npa.y5649
- Çankaya, B. (2007). *Lise I. ve II. sınıf öğrencilerinin algılanan benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı: Ankara.
- Çeçen-Eroğul, A. R. (2013). Psychometric properties of the children's automatic thoughts scale (CATS) in Turkish children with age and gender differences. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(2), 355-370. doi: 10.1037/t42808-000
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Mersin.
- Çok, F. ve Kutlu, Ö. (2010). *Ergenlerin cinsel eğitimi bir program denemesi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi: Ankara.
- Demir, T. (1997). *Çocuk ve ergenlerde sosyal fobi: epidemiyolojik bir çalışma*, (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp fakültesi Çocuk Psikiyatrisi Bilim Dalı: İstanbul.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dînyası*, 1, 18-24. Erişim adresi

[https://www.academia.edu/581151/Sosyal\\_fobi](https://www.academia.edu/581151/Sosyal_fobi)

- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/87464>
- Doğan, T. (2011). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin Ergenlerden Oluşan Bir Örneklemede İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 12-19. Erişim adresi <http://toad.edam.com.tr/sites/default/files/pdf/sosyal-gorunus-kaygisi-olcegi-toad.pdf>
- Doğan, U. ve İlçin-Tosun, N. (2016). Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2016(22), 99-128. doi: 10.14520/adyusbd.66762
- Eren-Gümüş, A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 63-75. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/200163>
- Erman, M. S. (2017). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Düzce.
- Eriş, Y. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies Dergisi*, 8(6), 179-193. doi:10.7827/TurkishStudies.4726
- Erözkan, A. (2011). Sosyal kaygının kaygı duyarlılığı, benlik saygısı ve kişilerarası duyarlılık açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 338-347. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/download/article-file/90708>
- Essau, C. A., Conradt, J. & Petermann, F.. (1999). Frequency and comorbidity of social phobia and social fears in adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 37(9), 831-843. doi: 10.1016/S0005-7967(98)00179-X
- Garcia-Lopez, L. J., Inglés, C. J., García-Fernández, J. M., Hidalgo, M. D., Bermejo, R. & Puklek Levpušček, M. (2011). Psychometric Properties and Clinical Cut-Off Scores of the Spanish Version of the Social Anxiety Scale for Adolescents. *Journal of Personality Assessment*, 93(5), 474-482. doi:10.1080/00223891.2011.594126
- Ginsburg, G. S., La Greca, A. M. & Silverman, W. K. (1998). Social anxiety in children with anxiety disorders: relation with social and emotional functioning. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(3), 175-185. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsgao&AN=edsgcl.20913310&lang=tr&site=eds-live>
- Göker, Z., Güney, E., Dinç, G., Hekim, Ö. ve Üneri, Ö. Ş. (2015). Çocuk ve ergenlerde

- anksiyete ile ilişkili bozuklukların klinik ve demografik özellikleri: bir yıllık kesitsel bir örneklem. *Klinik Psikiyatri Dergisi* , 18(1), 7-14. Erişim adresi [https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD\\_18\\_1\\_7\\_14.pdf](https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_18_1_7_14.pdf)
- Gren-Landel, M., Tillfors, M., Furmark, T., Bohlin, G., Andersson, G. & Svedin, C. G., (2009). Social phobia in Swedish adolescents prevalence and gender differences. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44(1), 1-7. doi: 10.1007/s00127-008-0400-7
- Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-158. Erişim adresi <http://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C22S3/150-158.pdf>
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. & Heimberg, R. G. (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15, 48-59. doi: 10.1177/1073191107306673.
- Haspolat, N. K. (2016). *Üniversite öğrencilerinde beden imajı benlik saygısı ve sosyal fobinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı: Erzincan.
- Haspolat, N. K. ve Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152. doi: 10.17556/erziefd.322327
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive Factors that Maintain Social Anxiety Disorder: a Comprehensive Model and its Treatment Implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193–209. doi:10.1080/16506070701421313
- Hofmann, S. G. & DiBartolo, P. M. (2010). Introduction : Toward an understanding of social anxiety disorder. Hofmann, S. G. & DiBartolo, P. M. (Eds.) *Social Anxiety: Clinical, Developmental, And Social Perspectives* (pp. 20-27). San Diego: Elsevier.
- Iancu, I., Bodner, E. & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 165–171. doi:10.1016/j.comppsy.2014.11.018
- Iancu, I., Bodner, E., Joubran, S., Lupinsky, Y. & Barenboim, D. (2015). Negative and Positive Automatic thoughts in Social Anxiety Disorder. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 52(2), 129-136. Erişim adresi [http://doctorsonly.co.il/wp-content/uploads/2015/07/11\\_Negative-and-Positive.pdf](http://doctorsonly.co.il/wp-content/uploads/2015/07/11_Negative-and-Positive.pdf)
- Iqbal, A. & Ajmal, A. (2018). Fear of negative evaluation and social anxiety in young adults. *Peshawar Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 49-57. doi: 10.32879/picp.2018.4.1.45
- İsmail, M. (2018). *Mutluluğun yordayıcısı olarak cinsel benlik şeması ve sosyal görünüş kaygısı*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N., (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207–214. Erişim adresi <http://uvt.ulakbim.gov.tr/uvt/index.php?cwid=9&vtadi=TPRJ%2CTTAR%2CT>

TIP%2CTMUH%2CTSOS%2CTHUK&c=google&ano=10413\_03f74503d89d4d27c5677dbf57943a70

- Kapıcı, L. (2010). *Olumsuz otomatik düşünceler ve yaratıcılık ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkiler*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Karagöz, Y. (2011). *Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- Karaşar, B. (2014). Öğretmen Adaylarının Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27-49. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/19620>
- Karp, J. N., Makol, B. A., Keeley, L. M., Qasmieh, N., Deros, D. E., Weeks, J. W., ... De Los Reyes, A. (2017). Convergent, incremental, and criterion-related validity of multi-informant assessments of adolescents' fears of negative and positive evaluation. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(2), 217–230. doi:10.1002/cpp.2156
- Kaya, A., Bozaslan, H. ve Genç, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225. Erişim adresi [http://zgefdergi.com/Makaleler/1457378334\\_18\\_13\\_ID\\_229.pdf](http://zgefdergi.com/Makaleler/1457378334_18_13_ID_229.pdf)
- Kearney, C. A. (2005). *Series in anxiety and related disorders social anxiety and social phobia in youth: Characteristics, assessment, and psychological treatment*. New York, USA: Springer Publishing Co.
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M., & Prescott, C. A. (1999). Fears and phobias: reliability and heritability. *Psychological Medicine*, 29(3), 539–553. doi:10.1017/s0033291799008429
- Kermen, U., İlçin-Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 01-29. Erişim adresi [https://www.researchgate.net/profile/Ugur\\_Dogan3/publication/306012763](https://www.researchgate.net/profile/Ugur_Dogan3/publication/306012763)
- Khanam, S. J. & Moghal, F. (2012). Self esteem as a predictor of fear of negative evaluation and social anxiety. *Pakistan Journal of Psychology*, 43(1), 91-100. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=85505406&lang=tr&site=eds-live>
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Konya.
- Kocovski, N. L. & Endler, N. S. (2000). Self-Regulation: Social Anxiety and Depression. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 5(1), 80–91. doi:10.1111/j.1751-9861.2000.tb00065.x

- Korkmaz, H. (2017). *16-24 yaş arası öğrencilerin yoğun ve bağımlı internet kullanımı ile sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin örnekleme için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.
- Kurtoğlu, E. (2009). *Lise öğrencilerinde gözlenen saldırganlık düzeylerinin otomatik düşünceler, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Samsun.
- Kurtyılmaz, Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Eskişehir.
- La Greca, A. M. & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Amon Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94. doi:10.1023/a:1022684520514
- La Greca, A. M. & Stone W. L. (1993). Social Anxiety Scale for Children-Revised: Factor structure and concurrent validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22(1), 17-27. doi: 10.1207/s15374424jccp2201\_2
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T.L., White, E.K., Menatti, A.R., Weeks, J.W., Lacovino, J.M. & Warren, C.S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation: Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders. *Appetite Journal*, 67(1), 125-133. doi:10.1016/j.appet.2013.04.002
- Meral, B. S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Meriç, M. (2010). *Yaygın anksiyete bozukluğu olan kadın hastalarda bilişsel yaklaşım temelli danışmanlığın hastaların tedaviyle ilgili otomatik düşüncelerine etkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Merikangas, K. R., Avenevoli, S., Dierker, L. & Grillon, C. (1999). Vulnerability factors among children at risk for anxiety disorders. *Biological Psychiatry*, 46(11), 1523-1535. doi:10.1016/s0006-3223(99)00172-9
- Merter, K. (2013). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal öğrenme becerileri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Maltepe ilçesi örneği)*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Nordstrom, A. H., Goguen, L. M. S. & Hiester, M. (2014). The Effect of Social Anxiety and Self-Esteem on College Adjustment, Academics, and Retention. *Journal of College Counseling*, 17(1), 48-63. doi:10.1002/j.2161-1882.2014.00047.x
- Oktan, V., Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556. Erişim adresi <https://j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/download/1357/598>

- Orue, I. & Calvete, E. (2012). O-43 - Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: the mediating role of automatic thoughts. *European Psychiatry*, 27, 1. doi:10.1016/s0924-9338(12)74143-3
- Öğretir, A. D. (2004). *Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının annelerin benlik algısı, eşlerine ve çocuklarına yönelik tutumları ile kendini denetleme becerisi ve otomatik düşünceleri üzerinde etkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, S. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107. doi:10.5455/jmood.20130507015148
- Özdemir, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ile benlik saygısı arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Gaziantep.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26. doi:10.17755/esosder.86289
- Öztürk, A., Kara, A. ve Körük, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, cinsiyet rolleri ve yüz kızarma eğilimlerinin sosyal görünüm kaygılarını yordama gücü ve aralarındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 10(10), 733-748. doi: 10.7827/TurkishStudies.8693
- Park, J. H., Han, D. H., Kim, B.-N., Cheong, J. H. & Lee, Y. S. (2016). Correlations among Social Anxiety, Self-Esteem, Impulsivity, and Game Genre in Patients with Problematic Online Game Playing. *Psychiatry Investigation*, 13(3), 297-304. doi:10.4306/pi.2016.13.3.297
- Pasarelu, C.R. & Dobrean, A. (2015). Child's negative automatic thoughts as a mediator in the relationship between mother's and child's social anxiety symptoms. *Transylvanian Journal of Psychology*, 2, 163-175. Erişim adresi <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=6816c488-70bf-4408-b332-0f99687d46cd%40pdc-v-sessmgr01>
- Perczel-Forintos, D. & Kresznerits, S. (2017). Szociális szorongás és önértékelés: A „Félelem a negatív megítéléstől” (FÉLNE) kérdőív hazai adaptációja. *Orvosi Hetilap*, 158(22), 843-850. doi:10.1556/650.2017.30755
- Puklek, M. & Vidmar, G. (2000). Social anxiety in Slovene adolescents: Psychometric properties of a new measure, age differences and relations with self-consciousness and perceived incompetence. *European Review of Applied Psychology*, 50(2), 249-258.
- Ran, G., Zhang, Q. & Huang, H. (2018). Behavioral inhibition system and self-esteem as mediators between shyness and social anxiety. *Psychiatry Research*, 270, 568-573. doi:10.1016/j.psychres.2018.10.017
- Ranta, K., Kaltiala-Heino, R., Rantanen, P. & Marttunen, M. (2009). Social phobia in Finnish general adolescent population: prevalence, comorbidity, individual and family correlates, and service use. *Depression and Anxiety*, 26(6), 528-537. doi:10.1002/da.20422.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.

- Sapmaz, F. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık üzerine etkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Sarı, T. (2012). *Evli bireylerin ebeveyn algıları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Schniering, C. A. & Rapee, R. M. (2002). Development and validation of a measure of children's automatic thoughts: The children's automatic thoughts scale. *Behaviour Research and Therapy*, 40(9), 1091-1109. doi: 10.1016/S0005-7967(02)00022-0
- Seema, G. B. & Kumar, V. G. (2017). Self-esteem and social anxiety in adolescent students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 435-438.
- Seki, T. (2014). *Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluşlarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Konya.
- Sel, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Sertelin-Mercan, Ç. (2007). *Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı: İstanbul.
- Sertelin-Mercan, Ç. ve Yavuzer, H. (2017). Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(63), 1187-1202. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/346356>
- Sönmez, D. (2012). *Boşanma sürecindeki çiftlerin otomatik düşünceleri ile aile ve evliliğe ilişkin inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- Stein, M. B., Chartier, M. J., Hazen, A. L., Kozak, M. V., Tancer, M. E., Lander, S., ... Walker, J. R. (1998). A Direct-Interview Family Study of Generalized Social Phobia. *American Journal of Psychiatry*, 155(1), 90-97. doi:10.1176/ajp.155.1.90
- Stemberger, R. T., Turner, S. M., Beidel, D. C. & Calhoun, K. S. (1995). Social phobia: An analysis of possible developmental factors. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(3), 526-531. doi: 10.1037/0021-843X.104.3.526
- Stopa, L. & Clark, D. M. (1993). Cognitive processes in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 31(3), 255-267. doi:10.1016/0005-7967(93)90024-o
- Suner, F. E. (2000). *Farklı liselerdeki ergenlerin benlik saygısı, akademik başarı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir.

- Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15. Erişim adresi <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/download/818/171>
- Şentürk, S. S. (2010). *Liseli ergenlerin yalnızlık algısının sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bağlamında değerlendirilmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Şenol, S. (2006). *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı*. Ankara: HYB Basın Yayın.
- Şimşek, H. (2011). *Sosyal beceriler grup rehberliği programının sosyal kaygı düzeyine etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı: İzmir.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. (Çev. M. Baloğlu). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Tan, J., Lo, P., Ge, N. & Chu, C. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and social anxiety among Chinese undergraduate students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(8), 1297–1304. doi:10.2224/sbp.2016.44.8.1297
- Taşın-Yeter, S. (2010). *5-6 yaş grubu çocuklarda karşılaşılan davranış problemlerinin ve annelerinin çocuk yetiştirme tutumlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Bolu.
- Tekin, M. (2008). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel model çerçevesinde sosyal anksiyete bozukluğu ve alkol kötüye kullanımı ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı: Muğla.
- Terzi, E. E. (2009). *Anasınıfına devam eden çocuklarda görülen davranış sorunlarının öğretmen görüşlerine göre incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı: Ankara.
- Tezcan, G. (2015). *Çocukluk döneminde sosyal kaygının gelişiminde ebeveyn kabul-red algısı: otomatik düşüncelerin aracı rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı: Ankara.
- Tezcan, G., Erden, G. ve Yiğit, İ. (2017). Çocukluk döneminde sosyal kaygının gelişiminde ebeveyn kabul-red algısı: Otomatik düşüncelerin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(1), 12-23. doi:10.7816/kpd-01-01-02
- Trompeter, N., Bussey, K., Hay, P., Mond, J., Murray, S. B., Lonergan, A., Griffiths, S., Pike, K. & Mitchison, D. (2018). Fear of Negative Evaluation and Weight/Shape Concerns among Adolescents: The Moderating Effects of Gender and Weight Status. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(7), 1398–1408. doi:10.1007/s10964-018-0872-z
- Turner, S. M., Beidel, D. C. & Larkin, K. T. (1986). Situational determinants of social anxiety in clinic and nonclinic samples: Physiological and cognitive correlates. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 523–527. doi:10.1037/0022-006x.54.4.523
- Türkçapar, M. H. (2014). *Bilişsel Terapi*. Ankara: HYB Basın Yayın.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253. Erişim adresi [https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD\\_2\\_4\\_247\\_253.pdf](https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_2_4_247_253.pdf)



- Ülkü, H. (2017). *Gençlerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin toplumsal cinsiyet bağlamında incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Van Tuijl, L. A., de Jong, P. J., Sportel, B. E., de Hullu, E. & Nauta, M. H. (2014). Implicit and explicit self-esteem and their reciprocal relationship with symptoms of depression and social anxiety: A longitudinal study in adolescents. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 113–121. doi:10.1016/j.jbtep.2013.09.007
- Vîslă, A., Cristea, I. A., Szentágotai Tătar, A. & David, D. (2013). Core beliefs, automatic thoughts and response expectancies in predicting public speaking anxiety. *Personality and Individual Differences*, 55(7), 856–859. doi:10.1016/j.paid.2013.06.003
- Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2012). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23, 1-7. Erişim adresi <http://turkpsikiyatri.com/Data/UnpublishedArticles/ot8pac.pdf>
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E.E. (2011). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yazıcı-Çelebi, G. (2017). Ergenlerde sosyal kaygı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(5), 1729-1736. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/348807>
- Yıldız, M. A. ve Kutlu, M. (2015). Erinlerde okula bağlanmanın yordayıcısı olarak sosyal kaygı ve depresif belirtilerin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(31), 332-345. Erişim adresi [https://www.researchgate.net/publication/301609077\\_Erinlerde\\_Okula\\_Baglanmanin\\_Yordayicisi\\_Olarak\\_Sosyal\\_Kaygi\\_ve\\_Depresif\\_Belirtilerin\\_Incelenmesi](https://www.researchgate.net/publication/301609077_Erinlerde_Okula_Baglanmanin_Yordayicisi_Olarak_Sosyal_Kaygi_ve_Depresif_Belirtilerin_Incelenmesi)
- Yılmaz, N. (2015). *Obez bireylerde benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı*, (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı: İzmir.
- Yörükoğlu, A. (2007). *Gençlik çağı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yousaf, S. (2015). The relation between self-esteem, parenting style and social anxiety in girls. *Journal of education and Practice*, 6(1), 140-142. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1083862>
- Yüksekkaya, S. (1995). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İzmir.

## EKLER

## Ek 1. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki her cümleyi okuduktan sonra her ifadenin yanındaki kutulardan size en uygun olan birisinin içine (x) işareti koyunuz. Lütfen her soruda sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

Madde No	Maddeler	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.					
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.					
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
5	Yanlarımda olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.					
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.					
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

## Ek 2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki her cümleyi okuduktan sonra her ifadenin yanındaki kutulardan size en uygun olan birisinin içine (x) işareti koyunuz. Lütfen her soruda sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

Madde No	Maddeler	Çok Doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7	Genel olarak kendimden memnunum.				
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.				
10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				

### Ek 3. Çocuklar İçin Otomatik Düşünceler Ölçeği

Yönerge: Lütfen her bir düşünceyi dikkatlice okuyunuz ve bunların hangi sıklıkta geçen hafta içerisinde zihninizden geçtiğine karar veriniz.  
Geçen hafta içerisinde kendinize söyleyip söylemediğinizi düşünün.

Madde No	Maddeler	Hiçbir Zaman	Bazen	Orta Sıklıkla	Sık Sık	Her Zaman
1	Çocuklar aptal olduğumu düşünecek					
2	Eğer insanlar hak ederlerse onlardan intikam almaya hakkım var.					
3	Her doğru olan şeyi yapamam.					
4	Başıma bir kaza gelecek.					
5	Diğer çocuklar aptal.					
6	Dalga geçileceğim diye kaygılanırım.					
7	Delireceğim.					
8	Çocuklar bana gülecekler.					
9	Öleceğim.					
10	Çoğu insan bana karşı.					
11	Değersizim.					
12	Annem ve babam incinecekler.					
13	Artık benim için hiç bir şey işe yaramıyor.					
14	Aptal görüneceğim.					
15	Hiç kimsenin beni azarlayıp gitmesine müsaade etmeyeceğim.					
16	Kontrolümü kaybetmekten korkuyorum.					
17	Eğer bir şeyler yanlış giderse, bu benim hatamdır.					
18	İnsanlar benim hakkımda kötü şeyler düşünüyorlar.					
19	Eğer birisi beni incitirse, benim de onları incitmeye hakkım var.					
20	İncitileceğim.					
21	Başka çocukların benim için ne düşüneceklerinden korkarım.					
22	Bazı insanlar başlarına gelenleri hak ediyorlar.					
23	Kendi yaşamımı bu şekilde berbat ettim.					
24	Kötü bir şeyler olacak.					
25	Geri zekâlılara benziyorum.					
26	Diğer insanlar kadar asla iyi olamayacağım.					
27	Her zaman benim olmayan hatalar için suçlanıyorum.					
28	Başarısızım.					
29	Diğer çocuklar benimle alay ediyorlar.					
30	Yaşam yaşamaya değer.					
31	Herkes bana dik dik bakıyor.					
32	Kendimi aptal konumuna düşürmekten korkarım.					
33	Birilerinin ölebileceğinden korkarım.					
34	Asla problemlerimin üstesinden gelemeyeceğim.					
35	İnsanlar benim başımı her zaman belaya sokmaya çalışırlar.					
36	Bende çok yanlış (ters) olan bir şeyler var.					
37	Bazı insanlar kötüdür.					
38	Kendimden nefret ederim.					
39	Önem verdiğim birinin başına bir şeyler gelecek.					
40	Kötü insanlar cezalandırılmayı hak ediyorlar.					

#### Ek 4. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki her cümleyi okuduktan sonra her ifadenin yanındaki kutulardan size en uygun olan birisinin içine (x) işareti koyunuz. Lütfen her soruda sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

Madde No	Maddeler	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her Zaman
1	Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.					
2	Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.					
3	Bana sataşılmasından tedirgin olurum.					
4	Tanımadığım insanların yanında utanırım.					
5	Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.					
6	Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünürüm.					
7	Kitap okumayı severim.					
8	Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim.					
9	Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.					
10	Çok iyi tanımadığım yaşıtlarımla konuşurken heyecanlanırım.					
11	Spor yapmaktan hoşlanırım.					
12	Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.					
13	Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum.					
14	Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.					
15	Bir grup insanla beraberken durgunumdur.					
16	Kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider.					
17	Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünürüm.					
18	Birisiyle tartışmaya girersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim.					
19	Hayır derle diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmeye çekinirim.					
20	Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.					
21	İyi tanıdığım yaşıtlarımın yanındayken bile utanırım.					
22	Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana zor gelir.					

## Ek 5. Kişisel Bilgi Formu

<b>YAŞ</b>	11 ( )	12 ( )	13 ( )	14 ( )	15 ( )
<b>CİNSİYET</b>	Kız ( )	Erkek ( )			
<b>SINIF DÜZEYİ</b>	6.Sınıf ( )	7.Sınıf ( )	8.Sınıf ( )		
<b>AKADEMİK ORTALAMA</b>	0-44 ( )	45-54 ( )	55-69 ( )	70-84 ( )	85-100 ( )
<b>ANNENİN EĞİTİM DÜZEYİ</b>	İlkokul ( )	Ortaokul ( )	Lise ( )	Üniversite ( )	
<b>BABANIN EĞİTİM DÜZEYİ</b>	İlkokul ( )	Ortaokul ( )	Lise ( )	Üniversite ( )	

## Ek 6. İl Millî Eğitim Müdürlüğü Uygulama İzni



T.C.  
MUĞLA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 70004082-604.01.01-E.1007402  
Konu : İzin Talebi

15.01.2019

### VALİLİK MAKAMINA

İlgi :a)Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı'nın 18/12/2018 tarihli ve 19751 sayılı yazısı.  
b)22/08/2017 tarihli ve 35558626 sayılı Makam Oluru.

İlimiz Milas İlçe Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı ortaokullarda öğrenim gören öğrencilere uygulama talebi ile ilgili ilgi (a) yazı ve ekleri yazınız ekinde sunulmaktadır.

Bu nedenle, Bakanlığımızın 22/08/2017 tarihli ve 12607291 sayılı yazısı (2017/25 No'lu GENELGE) doğrultusunda ve ilgi (b) makam onayı ile oluşturulan komisyonun uygun görüşüyle, Metin TOPAL'ın "Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşüncelerin Sosyal Kaygısı Yordamadaki Rolü" konulu çalışmasını;

2018-2019 Eğitim Öğretim yılında ve eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde, kurum müdürünün uygun gördüğü bir zamanda;ilimiz Milas İlçe Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı ortaokullarda öğrenim gören öğrencilere uygulaması, Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarımızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Serap AKSEL  
Müdür a.

İl Millî Eğitim Müdür Yardımcısı

OLUR  
15.01.2019

Hasan ARSLAN  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdür V.

Adres: Emirbeyazıt Mahallesi Dr. Baki Önlü Cad. No:12 Menteşe/MUĞLA  
ElektronikAğ: <http://muqla.meb.gov.tr>  
e-posta: [argc48\\_2@meb.gov.tr](mailto:argc48_2@meb.gov.tr)

Bilgi için: Argo Birimi  
Tel: 0 (252) 280 48 24  
Faks: 0 (252) 280 48 67

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden d351-9cac-3faf-8d58-5bfb kodu ile teyit edilebilir.

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

Soyad, Ad: TOPAL, Metin  
Doğum Yeri ve Tarihi: Balıkesir, 25/06/1991  
Eposta: mtn\_topal@msn.com  
Telefon: 536 493 33 22

### EĞİTİM BİLGİLERİ

Derece	Kurum	Yıl
Lise	Simav Anadolu Öğretmen Lisesi	2005-2009
Lisans	Giresun Üniversitesi	2010-2014
Yüksek Lisans	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	2014-

### İŞ TECRÜBESİ

Görev	Kurum	Yıl
Rehberlik Öğretmeni	Yüksekova Ahmed-i Hani Ortaokulu	2014-2015
Rehberlik Öğretmeni	Milas Remzi Ozan Mehmet Kadioğlu Özel Eğitim Uygulama Okulu III. Kademe	2015-2017
Rehberlik Öğretmeni	Milas Kısırlar Ortaokulu	2017-

### YAYINLAR