

T.C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ
DUYARLIKLARI, SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ
VE ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜBRA HACIOĞLU SARI

121106104

İstanbul, Eylül 2016

T.C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ
DUYARLIKLARI, SOSYAL KAYGI BELİRTİLERİ
VE ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KÜBRA HACIOĞLU SARI

121106104

Danışman Öğretim Üyesi:

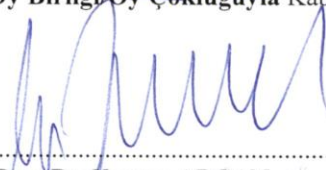
Yrd. Doç Dr. Kuntay ARCAN

İstanbul, Eylül 2016

TEZ ONAY SAYFASI

T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

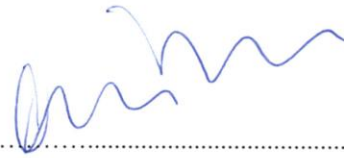
29.09.2016 tarihinde tezinin savunmasını yapan 12 11 06 104 numaralı Kübra HACIOĞLU SARI ait "Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlılıkları, sosyal Fobi Belirtileri ve üniversite Yaşamına Uyum Arasındaki İlişki " başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji (Klinik Psikoloji) Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak ~~Oy Birliği/Oy Çokluğuyla~~ Kabul Edilmiştir.



Yrd. Doç. Dr. Kuntay ARCAN
Başkan-Danışman



Yrd. DOç. Dr. Başak BAHTİYAR
(Üye)



Yrd. Dr. Esin Uzun OĞUZ
(Üye)

ÖNSÖZ

Tez çalışmamın tamamlanmasına kadar geçen süre içinde bana destek olan, yardımlarını esirgemeyen, fikirleri ile çalışmama yön veren değerli hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Kuntay ARCAN'a teşekkürü bir borç bilirim.

Eğitim hayatım boyunca desteklerini benden esirgemeyen ve bana inanan başta annem ve babam olmak üzere tüm aileme teşekkür ederim.

Tezimin her aşamasında tüm yakınmalarımı sabırla dinleyen, ihtiyacım olan her türlü desteği bana sunan çalışma arkadaşlarım, Ravza EKŞİOĞLU'na, Elif ÇIRAK'a ve Berrin MASACI'ya teşekkürlerimi sunarım.

Bu yola birlikte başladığım, tüm sıkıntılı anlarımı paylaştığım, desteklerini benden esirgemeyen, bu sürecin bana kazandırdığı kıymetli arkadaşlarım Yasemin EKŞİOĞLU AHAD ve Mukaddes HAYAL KAZGAN'a teşekkürü borç bilirim.

Son olarak tez sürecimde bütün gergin ve stresli hallerime tahammül gösteren, desteğini her zaman hissettiğim sevgili eşim Kemal SARI'ya sonsuz teşekkürler...

ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin öz duyarlıkları, sosyal kaygı belirtileri ve üniversite yaşamına uyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Çalışmanın örneklemini uygun örneklem yöntemiyle seçilen hazırlık ve birinci sınıfa devam eden, 233 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Üniversite Yaşam Ölçeği ve Öz-Duyarlık Ölçeği kullanılmıştır.

Verilerini analizinde SPSS paket programı kullanılmış olup; analizler için Bağımsız t testi ve Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda öz duyarlık ile sosyal kaygı belirtileri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu ortaya konmuştur. Öz duyarlık ile üniversite yaşamına uyum arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal kaygı ile üniversiteye yaşamına uyum arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları ilgili yazındaki araştırma bulguları ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Öz Duyarlık, Sosyal Kaygı, Üniversiteye Uyum

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the relationship between self compassion, social anxiety symptoms and adjustment for university life among university students.

This study was conducted with 233 preparatory year students and freshmen. Sample was selected by convenience sampling method. The data were collected using Personal Information Form, Liebowitz Social Anxiety Scale, College Life Scale and Self Compassion Scale.

The data was analyzed with SPSS 22.0, statistical software package. Independent samples t test and Pearson Correlation Analysis were used to analyze the data. Results of this study revealed significant negative relationship between self compassion and social anxiety symptoms; and significant positive relationship between self compassion and university life adjustment. The results also indicated another significant negative relationship between social anxiety and university life adjustment.

The findings of the current study were discussed in the light of the relevant literature.

Key Words: Self Compassion, Social Anxiety, Adjustment to University.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
KISALTMALAR.....	viii
SİMGELER.....	viii
TABLolar	ix
1. BÖLÜM	10
1. GİRİŞ	10
1.1. Öz Duyarlık (Öz Şefkat) Kavramı	10
1.1.1. Öz duyarlık Kavramının Alt Boyutları	13
1.2. Sosyal Kaygı	15
1.2.1. Sosyal Kaygının Yaygınlığı	19
1.2.2. Sosyal Kaygının Alt Grupları	20
1.2.3. Sosyal Kaygıya Eşlik Eden Psikopatolojiler.....	20
1.2.4. Sosyal Kaygının Kuramsal Açıklamaları.....	20
1.3. Üniversite Yaşamına Uyum	23
1.3.1. Akademik Uyum	25
1.3.2. Sosyal Uyum	26
1.3.3. Kişisel-Duygusal Uyum.....	27
1.3.4. Kurumsal Uyum.....	28
1.3.5. Üniversite Yaşamına Uyum İle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	28
1.4. Tezin Amacı.....	31
1.5. Tezin Önemi.....	32
2. BÖLÜM	35
2. YÖNTEM	35
2.1. Örneklem.....	35
2.2. Veri Toplama Araçları	37
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu	37

2.2.2.	Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	37
2.2.3.	Üniversite Yaşam Ölçeği	38
2.2.4.	Öz Duyarlık Ölçeği	39
2.3.	İşlem.....	40
2.4.	Verilerin Çözümlemesi	40
3.	BÖLÜM	41
3.	BULGULAR.....	41
3.1.	Çalışmadaki Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	41
3.2.	Öz Duyarlık, Sosyal Kaygı ve Üniversite Yaşamına Uyumun Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	45
3.3.	Öz Duyarlık, Sosyal Kaygı ve Üniversite Yaşamına Uyumun Katılımcıların Kiminle Yaşadıklarına Göre Karşılaştırılması	47
3.4.	Üniversite Yaşamına Uyumları Düşük ve Yüksek Olan Katılımcıların Öz Duyarlık ve Sosyal Kaygılarının Karşılaştırılması	48
4.	BÖLÜM	50
4.	TARTIŞMA	50
4.1.	Öz Duyarlık, Sosyal Kaygı ve Üniversite Yaşamına Uyumun Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	50
4.2.	Öz Duyarlık, Soysal Kaygı ve Üniversite Yaşamına Uyumun Katılımcıların Kiminle Yaşadıklarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi	53
4.3.	Üniversite Yaşamına Uyum ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulguların Değerlendirilmesi.....	55
4.4.	Öz Duyarlık ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulguların Değerlendirilmesi 57	
4.5.	Üniversite Yaşamına Uyum ve Öz Duyarlık Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulguların Değerlendirilmesi.....	58
4.6.	Araştırmanın Klinik Uygulamalara Katkıları.....	59
4.7.	Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecekteki Çalışmalar için Öneriler.....	60
5.	KAYNAKLAR	62
6.	EKLER.....	75
	Ek-1:Kişisel Bilgi Formu	75
	Ek-2: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	76
	Ek-3: Üniversite Yaşam Ölçeği	77
	Ek-4: Öz Duyarlık Ölçeği	79
	Ek-5: Aydınlatılmış Onam Formu	81

KISALTMALAR

ÖDÖ: Öz Duyarlık Ölçeği

SKÖ: Sosyal Kaygı Ölçeği

ÜYÖ: Üniversite Yaşam Ölçeği

SİMGELER

N: Frekans

s: Standart sapma

p: Anlamlılık düzeyi

Ort: Ortalama

TABLolar

Tablo	1.Çalışmaya	Katılan	Öğrencilerin	Sosyo-Demografik	
	Özellikleri.....				35
Tablo	2. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Pearson Korelasyon				
	Analizi Sonuçları.....				44
Tablo	3. Üniversite Yaşam Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T-				
	Testi Sonuçları				45
Tablo	4. Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T-Testi				
	Sonuçları				46
Tablo	5. Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T-Testi				
	Sonuçları				46
Tablo	6. Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Katılımcıların Kiminle Yaşadıklarına Göre				
	Bağımsız T Testi Sonuçları.....				.47
Tablo	7. Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Katılımcıların Kiminle Yaşadıklarına Göre				
	Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....				47
Tablo	8. Üniversite Yaşam Ölçeği Puanlarının Katılımcıların Kiminle Yaşadıklarına				
	Göre Bağımsız T-Testi Sonuçları				48
Tablo	9. Üniversite Yaşamına Uyumluluğu Düşük ve Yüksek Olan Katılımcıların Öz				
	Duyarlık ve Sosyal Kaygılarının Karşılaştırılması.....				49

1. BÖLÜM

1. GİRİŞ

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci olan ergenlik döneminde toplum, bireyi çocuk olarak görmediği gibi yetişkin olarak da görmemektedir (Ganai ve Mir, 2013). Bu dönemdeki birey bir yandan yaşamındaki gelişmeye ve değişmeye ayak uydurmaya çalışırken diğer yandan da toplumun beklentilerine cevap vermeye çalışmaktadır (Baker ve Siryk, 1984). Üniversite yaşantısının ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi olduğu düşünüldüğünde bu dönemdeki öğrencilerin sosyal kaygıyı sıkça yaşamakta olan bir grup olduğu görülmektedir (Ümmet, 2007). Üniversite gibi zorlu dönemde, bireyin kendisine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşması, yetersizlik ve başarısızlıklar karşısındaki kaygısının üstesinden gelmesine yardımcı olacağı gibi bireyin sosyal uyumunu da etkileyecektir (Neff, 2003). Bu nedenle çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal kaygıları, öz duyarlıkları ve üniversite yaşamına uyumları arasındaki ilişkilerin araştırılması amaçlanmıştır.

1.1. Öz Duyarlık (Öz Şefkat) Kavramı

Son zamanlarda geliştirilen öz duyarlık (self compassion) kavramının operasyonel olarak tanımı Neff tarafından yapılmıştır. Öz duyarlık kavramı kaynağını köklü bir tarihe sahip olan Budizm felsefesinden almaktadır. Öz duyarlık kavramı doğuda yüzyıllardır bilinmesine rağmen batıda çok yeni bir kavramdır (Neff, 2003a).

Batı dünyası şefkatli, duyarlı olmayı sadece başkalarına gösterilebilecek bir tepki olarak görürken, Budist felsefesi bireyin başkalarına duyarlı, sevecen ve şefkatli olabilmesi için kendisine karşı da aynı duyarlılığı göstermesi gerektiğini vurgular (Neff, 2004). Yani batılılar duyarlılığı genellikle başkalarına karşı duyarlık olarak kavramsallaştırır ancak Budist felsefede duyarlık, başkalarına karşı olduğu kadar

bireyin kendisine karşı da gereklidir (Neff, 2004). Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007) yaptıkları çalışmalarında kişisel girişim, iyimserlik, pozitif duygulanım, kişisel mutluluk, bilgelik, merak ve keşfetme, geçimlilik, sorumluluk sahibi olma ve dışa dönüklük ile öz duyarlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Öz duyarlık, bireyin kendisine karşı özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı olmasıdır. Ancak bu durum, öz duyarlığı olan bireylerin bencil ya da ben merkezci olmaları ile ilgili değildir ve bireyin ihtiyaçlarını başkalarınıninkilerden daha önemli algılamasını içermez. Aksine, öz duyarlık, hata ve eksikliklerin insan olmanın bir parçası olduğunu ve tüm insanların duyarlı bir yaklaşıma değer olduğunu anlamayı gerektirir (Neff ve McGehee, 2010). Bir insana duyarlı davranma affetme duygusuna benzer bir durumdur. Benzer biçimde öz duyarlık bireyin hatalarını, zayıf yönlerini affetmesi ve kendini tam bir insan olarak, sınırlı ve kusurlu bir varlık olarak görmesini gerektirir (Neff, 2003b). Neff ve Pommier (2012) yaptıkları araştırmada, öz duyarlık değerinin daha az kişisel sıkıntıyla, daha fazla affedicilik ve perspektif alma ile ilişkili olduğunu bulmuştur.

Öz duyarlık, duyarlıktan bambaşka bir anlama sahip değildir. Bir bireyin başkasının acısından etkilendiğinde ondan kaçmak ya da onun acısını görmezden gelmek yerine onu hissetmeye açık olması duyarlık olarak tanımlanır (Akın, Akın ve Abacı, 2007). Ayrıca, duyarlık hata yapan ve başarısız olan bireyleri yargılamadan anlamayı, insanların da hata yapıp başarısız olabileceklerini göz önünde bulundurarak insanın mükemmel olmadığı ve yanılabilceği gerçeğini fark edebilmeyi ve bu nedenle insanlara karşı anlayışlı, sevecen, sabırlı bir tutumla yaklaşmayı içerir (Öveç, 2007). Neff (2003b) bir araştırmasında öz duyarlığı yüksek olan bireylerin diğerlerine olduğu kadar kendilerine de kibar davrandığını, öz duyarlığı düşük olan bireylerin ise diğerlerine kendilerinden daha az kibar davrandığını tespit etmiştir.

Neff (2003a, b) öz duyarlığı; aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçlilik, izolasyona karşı paylaşımların farkında olma ve öz yargılamaya karşı öz sevecenlik olarak 3 temel yapıda tanımlamıştır. Bireyin öz duyarlık göstermesi demek; başarısızlık, zorluk ve acılarla karşılaştığı zaman, kendisine karşı eleştirel olması yerine daha sevecen, duyarlı ve toleranslı olması demektir. Öz duyarlı içerikli yaklaşım, mükemmel

olmamayı, hatalar yapmayı ve hayatın zorlukları ile karşılaşmanın tüm insanlık tarafından paylaşılan bir durum olduğu farkındalığını içermektedir. Öz duyarlık ayrıca olumsuz deneyimler karşısında duyguları bastırmak ya da abartmak yerine dengeli bir duruş sergilemeyi gerektirmektedir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

Neff'e (2011) göre, öz duyarlık, benlik saygısıyla karşılaştırıldığında, ruh sağlığı için benzer faydalar sağlamakta ve daha az olumsuzluklar yaşatmaktadır. Öz duyarlık, benlik saygısından daha fazla duygusal esneklik ve stabilite sağlamakta fakat bir yandan da öz duyarlık benlik saygısına oranla daha az öz değerlendirme, kendini gerçekleştirme ve ego savunuculuğu içermektedir. Oysa ki, benlik saygısı bireyin kendisini pozitif hissetmesine ve sık sık özel olma ve ortalama üstünde olma ihtiyacına yol açar. Öz duyarlık ise, bireyin kendisini değerlendirmesini, diğerleriyle kıyaslamasını gerektirmez. Neff (2011) öz duyarlık ve benlik saygısı kavramlarının birbirinden nasıl ayrıldığına odaklandığı çalışmasında benlik saygısını psikolojik iyi olmayla yakından ilgili bulmuşken, yüksek benlik saygısı peşinde koşmanın da problemli olabileceğini ifade etmiştir. Öz duyarlık, bireyin olumsuz yönlerine rağmen, kendisini şefkat ve iyilikle tedavi etmesini, kendisini diğer insanlarla benzer özellikler paylaşan biri olarak tanımasını sağlamaktadır.

Öz duyarlı kişiler, mükemmel olmamanın, başarısızlıkların ve zor yaşam olaylarıyla karşılaşmanın kaçınılmaz olduğunun farkına varır. Böylece acı veren deneyimlerle karşı karşıya geldiklerinde, ideallerini yerine getiremediklerinde öfkelenmek yerine kendilerine karşı hoşgörülü eğilim içindedirler (Neff ve Beretvas, 2012). Mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine yönelik olarak standartlarının yüksek olması, sürekli daha iyisini isteme ve bunu yaparken kendilerine acımasız olmaları ve kendilerine yönelik hoşgörüyü sahip olmamaları öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ihtiyaçlarının düşük olduğunu düşündürmektedir. Bu da kendine karşı öz duyarlı olamayan bireylerin mükemmeliyetçiliğe daha yatkın olduklarını göstermektedir (Mehr ve Adams, 2016). Bireyin kendini yargılaması, sorunlarla aşırı özdeşleşmesi ve sorunları insanlığın ortak sorunu olarak görememesi bireyin kendine karşı acımasızca davranmasına sebep olur ve mükemmeliyetçi bireyler de kendilerini acımasızca eleştirirler (Finley-Straus, 2011).

Öz duyarlığa kıyasla kaygı, bireyin olumsuz durumları gidermede, kontrol etmede ve başa çıkamada yetersiz olduğunun göstergelerinden biridir. Buna bireyin içinde

bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama ya da stresli olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Bu tür kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığı büründükleri görülür (Öner ve Compte, 1998). Soyer ve Aydın (2012) özel eğitim öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında katılımcıların kaygı ve öz duyarlıklarını belirlemeye çalışmışlardır. Çalışmanın sonucunda sürekli kaygı düzeyi ve öz duyarlık arasında negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Öz bilinç ve öz duyarlık; kaygı, depresyon ve stres arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeline göre ele alındığı çalışmaya üniversite öğrencileri katılmış, çalışmada stres ve kaygının öz duyarlık tarafından anlamlı biçimde açıklandığı ortaya koyulmuştur (Öveç, 2007). Neff, Hsieh ve Dejithirat (2005) yaptıkları çalışmada öz duyarlık ve kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Raes (2010) öz duyarlık ve depresyon/kaygı ilişkisini endişe ve düşünceye dalma etkenleri açısından ele almıştır. Araştırma sonucunda öz duyarlık ve kaygı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

1.1.1. Öz duyarlık Kavramının Alt Boyutları

Öz duyarlık kavramı 3 temel alt boyuttan oluşmaktadır ve bu alt boyutlar birbirleriyle ilişkilidir. Bu 3 temel alt boyut aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçlilik, izolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma ve öz yargılamaya karşı öz sevecenlik olarak tanımlanmıştır. Alt boyutlar içerik olarak birbirlerinden ayrı şeylerin göstergesi olmalarına rağmen, kendi aralarında aynı zamanda birbirlerini de etkilemekte ve birbirlerinin ortaya çıkmalarına sebep olmaktadır (Neff, 2003a, 2004).

Öz sevecenlik, insanların nasıl hata yaptığına değil kendi iyiliğini ve mutluluğunu arzulamasına odaklanır (Kirkpatrick, 2005). Bu, ne yapılırsa yapılsın iyi hissedilmesi gerektiği anlamına gelmez. Bireyin kendine karşı sevecen olması, çoğunlukla bağlı olduğu zararlı davranışlardan vazgeçmesini, zor ve sıkıntı verici olsa da gerekli eylemleri yerine getirmek için kendini cesaretlendirmesini içerir (Neff, 2003b). Yani öz sevecenlik yetersizlikler karşısında daha kabullenici olmayı, bireyin kendisini ön yargısız bir şekilde anlamaya çalışmasını, eksik, hata ve kusurlar karşısında değişim ve iyileşme için destekleyici olmasını ifade eder (Tel ve Sarı, 2016).

Paylaşımların bilincinde olma, dünyada hiç kimsenin mükemmel olmadığını, her insanın hata yapabileceğinin, başarısızlıklar, üzüntüler, tükenmişlik ve yetersizlikler gibi olumsuz yaşam deneyimlerinin yaşanabileceğinin farkında olunmasıdır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008; Neff, 2003a). Mükemmel olmamanın tüm insanlık tarafından yaşanan bir deneyim olduğunun farkına varılmasıdır (Neff, 2003b).

Bilinçlilik bir farkındalık durumudur. Bireye en acı ve sıkıntı veren duygularını kabul etmesini sağlayan ancak onlara kapılmasına ve onlarla sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalık durumu olarak tanımlanabilir (Neff, 2004). Bilinçlilik, bireylerin duygu ve düşüncelerine karşı koymadan, onlardan kaçmadan veya onları inkar etmeden olduğu gibi gözlemlediği, yargılayıcı olmadığı kabul edici bir zihinsel durumdur (Akin, 2009).

Bireyin yaşamış olduğu negatif deneyimlerin tüm insanlık tarafından paylaşıldığını bilmek, bu bakış açısı ile yaklaşmak “aşırı özdeşleşme” eğilimini azaltır. Aşırı özdeşleşme, bireyin yaşadığı duygulara aşırı biçimde gömülüp, bu duyguların etkisinde kalmasıdır (Neff, 2003a). Tüm insanlarla iletişim halinde olmak ve onlarla bir bağın olduğunu düşünmek başarısızlığı, hayal kırıklıklarını kabullenmeyi ve bu tür sıkıntıların tüm insanlık tarafından paylaşıldığını kabul etmeyi kolaylaştırır. Bu düşünce bireyi yalnızlık hissinden ve sıkıntıların içinde boğulmaktan korur (Neff, 2003b).

Öz duyarlığın Türkiye’de 2007 yılından beri çalışılmaya başlanmış olması bu yeni kavramın çeşitli değişkenlerle ilişkisinin araştırılmasını da beraberinde getirmektedir. Öz duyarlığın alt boyutlarının boyun eğici davranış, yaşam doyumu, sosyal istenirlik gibi çeşitli değişkenlerle ilişkilerinin ele alındığı çalışmalarda mevcuttur. Öz duyarlığı yüksek olan bireyler yüksek oranda yaşam doyumu göstermektedir (Neff, 2003b). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve öz duyarlık düzeylerinin incelendiği bir çalışmada yaşam doyumu; öz duyarlığın pozitif alt boyutları olan öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların bilincinde olma ile pozitif, öz duyarlığın negatif alt boyutları olan öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon alt boyutları ile negatif ilişkili bulunmuştur (Tel ve Sarı, 2016). Bireylerin herhangi bir ölçme aracının maddelerini cevaplarken kendileriyle ilgili gerçek bilgileri vermek yerine

kendini olumlu sunma biçimi olarak tanımlanan sosyal istenirlik kavramı ile öz duyarlık kavramı çalışanların ve emeklilerin dahil olduğu bir araştırma ile karşılaştırılmıştır. Çalışmada sosyal istenirlik ve öz duyarlık düzeyleri arasında ilişki olduğu görülmüştür. Genel olarak öz duyarlık alt boyutlarından paylaşımların bilincinde olma, öz sevecenlik ve aşırı özdeşleşme boyutlarının sosyal istenirlik ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Alp, 2012). Öz duyarlığın alt boyutlarından paylaşımların bilincinde olma, öz sevecenlik ve bilinçlilik ile boyun eğici davranış arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüşken; izolasyon, öz yargılama ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının boyun eğici davranış ile arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür (Akın, 2009).

1.2. Sosyal Kaygı

İnsan, toplum içerisinde yaşayan sosyal bir varlıktır. Bu nedenle de diğerleri ile sağlıklı bir iletişime sahip olduğu sürece hayatına anlamlı olarak devam edebilir. İletişim insan yaşamının olmazsa olmazları arasında yer almaktadır. İnsanlar arası iletişim psikolojik iletişim ve sosyal iletişim şeklinde açıklanmaktadır (Dökmen, 2002). Sosyal ilişkiler kurmak, kendini ifade etmek ve başkalarının varlığı ile yaşamak, kısacası iletişime geçmek çeşitli nedenlerle insanlar için başlı başına bir problem kaynağı haline gelebilmektedir. Başkalarının önünde konuşamayan, topluluk içinde kaygı duyan, kendini ifade edemeyen yani sosyal olarak kaygı yaşayan birey sayısı toplum içerisinde azımsanamayacak kadar çoktur (Sungur, 2000). Bu durum kaygı bozuklukları içerisinde yer alan sosyal kaygı bozukluğu (sosyal fobi) olarak adlandırılmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği; APB, 2014)

Sosyal kaygı, görev almaktan ve toplum içerisinde bulunmaktan çekinme durumudur (Hamarta ve Baltacı, 2013). Sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin performans gerektiren durumlarda veya sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilip aşağılanacakları yönünde aşırı bir korkuları vardır. Bu aşırı korku beraberinde aşırı düzeyde kendinin farkında olmayı ve kendini eleştirmeyi getirir (Dilbaz, 1997). Sosyal kaygılı bireyler başkalarıyla iletişim halinde olmalarını gerektiren ya da başka bir bireyin yanında bir eylemi gerçekleştirmelerini gerektiren durumlardan korkarlar ve bundan kaçınırlar. Yaşadıkları kaygının ve korkunun başkaları tarafından fark

edileceğini ve bundan dolayı rezil olacaklarını düşünürler. Ayrıca sosyal kaygısı olan bireyler başkalarının kendileriyle ilgili olarak zayıf, aptal, kaygılı ve kaçık gibi değerlendirmelerde bulunacağından korkarlar (Köroğlu, 2006).

Korkulan veya önem verilen toplumsal bir eylemin gerçekleştirilmesi hemen her zaman çoğu bireyde normal bir kaygı tepkisi oluşturmaktadır. Ancak bu durumla ilgili kaygı bireyin olağan günlük işlerini, toplumsal yaşamını, meslek hayatını olumsuz yönde etkiliyorsa ve işlevselliğini bozuyorsa bireye sosyal kaygı bozukluğu tanısı konulması ve müdahalenin ona göre yapılması gerekmektedir (Ceylan, 2011). Sosyal kaygı bireyin yaşam kalitesini kısıtlayıcı bir durumdur. Özellikle bireyin iş, özel ve eğitim yaşamında gerçek performansını göstermesini engelleyebilmektedir ve sosyal kaygısı olan bireyler iş ve eğitim yaşamını yarıda bırakabilmektedir (Johnson, Inderbitzen-Nolan ve Anderson, 2006).

Ergenlik dönemi sosyal kaygının en fazla yaşandığı dönem olarak bilinmektedir (Albano, 2000). Sosyal kaygı, özellikle yeni arkadaş ilişkilerinin kurulduğu, sosyal etkileşim becerilerinin geliştiği, bireyin kendisini sınadığı çok önemli bir dönem olan ergenlik döneminde engelleyici olabilmektedir (Erkan, Güçray ve Çam, 2002). Ergenlerde sosyal kaygı, sohbet gerektiren sosyal ortamlardan, sportif etkinliklerden, sınıfta konuşmaktan, gerek sosyal gerekse akademik bir grubun parçası olmaktan kaçınmayı da beraberinde getirmektedir. Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler akademik başarı sağlama ya da romantik ilişki kurma gibi yaşa bağlı gelişim görevlerini yerine getirmede geç kalmaktadır (Gültekin ve Dereboy, 2011). Sosyal kaygısı yüksek olan ergen ve genç bireyler karşı cinsle iletişim kurma, toplantılarda bulunma, topluluk içinde sipariş verme gibi durumlarda isteksiz olmakla birlikte bu bireyler dikkat çekmekten ve insanlar tarafından olumsuz algılanacaklarından korkarlar (Garner, Mogg ve Bradley, 2006).

Sosyal kaygının temelinde olumsuz değerlendirilme korkusu yer almaktadır. Yani sosyal kaygılı birey başkaları tarafından incelendiği durumlarda, sosyal ortamlarda ya da performans göstermesi gereken durumlarda rezil olacağı, utanacağı ve utanmasının başkaları tarafından fark edileceği korkusunu yaşamaktadır (Smiths, Rosenfield, McDonald ve Telch, 2006). Sosyal kaygılı bireyler genellikle yaşadıkları yoğun korku ve kaygının gerçekçi olmadığını farkındadırlar. Ancak sosyal bir

ortama girdiklerinde ya da diğer insanlarla etkileşim durumunda korku ve kaygı hissetmekten kendilerini alamamakta ve bu korkuyla başa çıkamamaktadırlar (Clark ve Wells, 1995).

Sosyal kaygı yaratan durumlarla karşılaşan bireyler fiziksel, davranışsal ve bilişsel belirtiler göstermektedir. Sosyal kaygının fiziksel belirtileri, terleme, titreme, mide bulantısı, baş dönmesi, sık idrara çıkma gibi belirtilerdir. Özellikle fiziksel belirtilerin ortaya çıkması ve diğer insanlar tarafından bu belirtilerin fark edilme olasılığı bireyin yaşadığı kaygıyı daha da arttırmaktadır. Sosyal kaygının bilişsel belirtileri ise; sosyal durumlarda işlevsel olmayan olumsuz düşünceler, aptalca görüneceği korkusu, rezil olacağı düşüncesi, olumsuz değerlendirilmeye yönelik düşünceler, çirkinim, yetersizim gibi yetersizlik düşünceleri ve kendisine yönelik hoşnutsuzluk düşünceleridir. Sosyal kaygının davranışsal belirtileri de; kaçınma, dona kalma ve göz kontağı kurmama gibi davranışlardır (Garner, Mogg ve Bradley, 2006; Yıldırım, Çırak ve Konan, 2011).

Sosyal kaygı ABD’ de Beard tarafından 1870’lerin sonlarında ve Fransa’da ise Janet tarafından 1900’lerin başında bir psikiyatrik hastalık olarak tanımlanmıştır. Sosyal fobi adı verilen bu kavram yazı yazarken, konuşurken, piyano çalarken, başkaları tarafından seyrediliyor olmaktan korkan bireyler için kullanılmıştır (akt. Dilbaz, 1997).

Sosyal kaygı ilk kez, DSM-III’te fobik nevrozlar başlığı altında yer almıştır (akt. Veale, 2003). Tanımlanmasında DSM-III, DSM-III-R, DSM-IV’te farklılıklar bulunmaktadır. DSM-III-R’de ‘başkaları tarafından değerlendirilmeye yönelik bir veya birden çok durumdan sürekli ve gerçeğe uygun olmayan korku duyma ve bu durumdan kaçınma, utanç duyacağı veya gülünç duruma düşeceği şeklinde davranabileceğinden korkma’ olarak tanımlanmaktadır (akt. Veale, 2003). DSM-IV’te (APB, 2005) anksiyete bozuklukları başlığı altında tanımlanmış ve DSM-III-R’deki tanıma kaygı belirtileri (terleme, kızarma vb.) göstermesi ve bu belirtileri başkaları tarafından fark edileceği için korku duyulması koşulu eklenmiştir. DSM-IV-TR’ye (APB, 2005) göre sosyal fobi; ‘Tanımadığı bireylerle karşılaştığında ya da başkaları tarafından izlenebileceği bir ya da birden çok eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma’dır.

DSM-5'e göre sosyal kaygı; bireyin başkalarınınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duymasındır. DSM-5'teki (APB, 2014) diğer tanı ölçütleri şu şekildedir:

- Örnekleri arasında toplumsal etkileşmeler (örn: karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn: yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn: bir konuşma yapma) vardır.

Not: Çocuklarda kaygı, yaşlarının olduğu ortamlarda ortaya çıkmalı ve yalnızca yetişkinlerle olan etkileşmeler sırasında ortaya çıkmamalıdır.

- Birey, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarının dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).

- Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.

Not: Çocuklarda korku ya da kaygı, ağlama, bağırıp çağırarak tepinme, donakalma, sıkıca sarılma, sinme ya da toplumsal durumlarda konuşamama ile kendini gösterebilir.

- Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.
- Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamda çekinilecek duruma göre ve toplumsal- kültürel bağlamda orantısızdır.
- Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.
- Korku, kaygı ya da kaçınma, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.
- Korku, kaygı ya da kaçınma, bir maddenin (örn: kötüye kullanılan bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.
- Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

- Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir.

Varsa belirtiniz:

Yalnızca bir eylemi gerçekleştirme sırasında: Duyulan korku, toplum önünde konuşma ya da başka bir eylemi gerçekleştirme ile sınırlı ise.

1.2.1. Sosyal Kaygının Yaygınlığı

Sosyal kaygının ilk kez DSM-III'te resmi bir tanı olarak yer alması sosyal kaygının yaygınlığına ilişkin epidemiyolojik çalışmaları da beraberinde getirmiştir. 1994'te Amerika'da yapılan bir çalışmada sosyal kaygının %13.3'lük görülme sıklığı nedeni ile en yaygın görülen kaygı bozukluğu olduğu belirlenmiştir (Kessler, 1994). Tüm mental bozukluklar arasında ise majör depresif bozukluk ve alkol bağımlılığından sonra en yaygın olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Kessler, 1994). Ülkemizde sosyal kaygının yaygınlığını incelemek amacıyla yapılan çalışmaların sayısı oldukça azdır. Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı bozukluğunun yaygınlığına bakılan bir çalışmada, sosyal kaygının son bir yıllık yaygınlığının %7.9, yaşam boyu yaygınlığının ise %9.6 olduğu bulunmuştur (İzgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2000). Türkiye'de yapılan başka bir çalışmada ise sosyal kaygının görülme sıklığı %14,4 olarak bulunmuştur (Bayramkaya, Toros ve Özge, 2005). Gültekin ve Dereboy (2011) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında sosyal kaygının bir yıllık yaygınlığının %20,9, yaşam boyu yaygınlığının ise %21,7 olduğunu bulmuşlardır.

Sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin büyük çoğunluğu 18 yaşından önce ortalama 10-13 yaşları arasında sosyal kaygı yaşamaya başlamaktadır (Nelson ve ark., 2000). Köroğlu'na (1996) göre sosyal kaygının başlangıç yaşı 13-19 olsa da kaygı 5 yaş gibi küçük yaşta da görüleceği gibi yetişkinlikte de görülebilir. Genellikle yaşam boyu sürse de bireyin yaşamındaki stres kaynaklarına ve gereksinimlerine göre şiddetlendiği ve duraksadığı görülebilir. Yapılan başka bir çalışmada da ortak bulgu sosyal kaygının başlangıç yaşının 13-14 yaş civarı olduğu ve ergenliğin ortaları boyunca sosyal kaygı ve sosyal kaygı bozukluğunun zirveye ulaştığı yönündedir (Johnson, Inderbitzen-Nolan ve Anderson, 2006).

1.2.2. Sosyal Kaygının Alt Grupları

Toplumsal durum ya da etkileşimler bazı vakalarda genellenmiş olabilmekte, sosyal iletişim ve ilişkinin çoğunu kapsayabilmektedir. Bu durum *yaygın sosyal fobi* olarak adlandırılırken; sadece sosyal performans ya da belirgin sosyal bir durum talebiyle ortaya çıkan korkular ise *özgül sosyal fobi* olarak adlandırılmaktadır (Savaşır, Soygüt ve Barışkın, 2009). Yaygın sosyal fobi daha siktir ve bu hastalar pek çok farklı toplumsal ortamlarda korku duyarlar. Yaygın sosyal fobi hastalarında işlevsellikte bozulma ve eş tanı daha fazladır. Özgül sosyal fobisi olan bireyler (toplum önünde konuşma ya da yazarken izlenme) özgül bir toplumsal ortamda korku duyarlar ve bu bireyler yaygın sosyal fobisi olan bireylere göre daha az yardıma ihtiyaç duyarlar (Sungur, 1997). Sosyal kaygının diğer bir alt grubu da performans kaygısıdır. Performans kaygısı, konferans verme, sahneye çıkma gibi durumlarda ortaya çıkan kaygıyı ifade eder (Tarhan, 2006).

1.2.3. Sosyal Kaygıya Eşlik Eden Psikopatolojiler

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde sosyal kaygı bozukluğu tanımlı birçok hastanın bir ya da birden çok eş tanısının olduğu görülmektedir. Depresyon, panik bozukluğu, özgül fobi, obsesif kompulsif bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, alkol ve madde kullanım bozuklukları, sosyal kaygı ile görülebilecek önemli Eksen I bozukluklarıdır (Turan ve ark., 2000). Sosyal kaygı ile beraber kişilik bozuklukları da görülmektedir. Sosyal kaygıya yüksek oranla obsesif kompulsif kişilik bozukluğu, bağımlı kişilik bozukluğu ve çekingen kişilik bozukluğu eşlik edebilmektedir (Bayar, Doksat ve Oral, 1999).

1.2.4. Sosyal Kaygının Kuramsal Açıklamaları

Davranışçı kuram'a göre sosyal kaygı üç yolla gelişebilir: Gözlemsel öğrenme, doğrudan koşullanma ve bilgi aktarımı. Bireyin sosyal bir ortamda olumsuz bir deneyim yaşayan başka bir bireyi gözlemleyerek korkulu hale gelmesi gözlemsel öğrenmedir. Doğrudan koşullanmada, birey sosyal bir ortamda travmatik bir deneyim

yaşamıştır ve sosyal kaygısı ortaya çıkmıştır. Bilgi aktarımında ise sosyal ortamların tehlikeli olduğu bilgisi sözel ya da sözel olmayan yollarla bireye aktarılır ve birey sosyal korkuları kazanmış olur. Ancak yaygın olarak görülen sosyal kaygı oluşma biçimi doğrudan koşullanmadır (Türkçapar, 1999).

Bağlanma kuramı'na göre nesne ilişkileri, bakım veren ile olan erken yaşantıların içselleştirilmesidir. Nesne ilişkilerindeki bozukluklar, kişisel güvenliğin sarsılmasına ve kaygıya olan yatkınlığın artmasına sebep olur (Dilbaz, 2000). Bowlby'nin bağlanma kuramında erken dönemde güvenli bağlanma nesnesinin olmayışı çocuğun sonraki keşiflerinde korku duymasına, temel davranış olarak kaçınma göstermesine ve baş etme davranışlarını geliştirememesine neden olur (Tüzün ve Sayar, 2006). Cesaretlendirici, destekleyici, işbirliği içinde olan ebeveynler çocuğa, kendisinin değerli olduğunu ve başkalarının da onlara yardım edebileceği inancını aşırlar. Bu yaklaşıma sahip ebeveynler, çocuğa ileride kuracağı ilişkiler için de iyi bir model oluştururlar (Bretherton, 1992).

Sonuç olarak güvenli bağlanma; bebeklik döneminde bakım veren ile kurduğu duyarlı, sıcak, ilgili, karşılık veren, bağlılık içeren ilişkiye bağlı olarak kişide gelişen yakınlık özerklik, duygusal güven olarak tanımlanabilir (Tüzün ve Sayar, 2006). Yaşamın ilk yıllarından itibaren çocuğa bakım verenin çocuğa karşı tutumu ve tepkileri, çocuğun kendisine ve başkalarına ilişkin zihinsel modeller oluşturmasında etkilidir ve bu zihinsel modeller daha sonraki yıllarda kişiler arası ilişkiler için bir rehber görevi görür (Bretherton, 1992). Bağlanma kuramına göre sosyal fobinin temelinde yatan güvensiz bağlanmadır ve kuram sosyal kaygısı ve kaçınma davranışı olan bireylerin özerkliğin oluşma dönemlerinde anne sevgisini kaybetme korkusu yaşadıklarını savunmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999).

Bilişsel kuram'a göre sosyal kaygı özellikleri gösteren bireylerin hem kendi davranışlarını ve hem de başkalarının kendi davranışlarını yargılama biçimlerine ilişkin geçerli ve işlevsel olmayan bazı düşünce ve inançları vardır. İşlevsel olmayan bu inançlar sosyal yönden olumsuz değerlendirilme ile ilgili bazı otomatik düşünceleri harekete geçirmekte, böylelikle kaygı oluşmakta ve sosyal performans bozulmaktadır. Sosyal performanstaki bu bozulmayla sosyal kaygının da şiddeti artmaktadır. Sosyal kaygının şiddetinde artış olması sosyal performansı daha da bozmaktadır. Bu kısır döngünün devam etmesine neden olan diğer bir faktör de

sosyal kaygısı olanların olumsuz değerdendirileceklerine ilişkin düşünce ve inançlarını desteklemek için dikkatlerini seçici olarak olumsuzluklara odaklamalarıdır (Clark ve Wells, 1995). Sosyal kaygının temelini aslında sosyal olaylara ilişkin gerçek ve işlevsel olmayan felaket beklentileri oluşturur. Bilişsel modele göre birey bunları korku ile karşılar ve korku veren uyarınlarla ihtimalleri birleştirerek felaket sonuçlar beklediğini ifade eder. Ayrıca bilişsel modele göre bu süreç birey tarafından abartılarak yaşanır (Smith, Rosenfield, McDonald ve Telch, 2006). Kaygıyı artıran ortamlara girilmesi üzerine sosyal kaygılı birey bir gözlemci gibi tüm dikkatini kendi üzerine çevirir. Bu dikkati üzerine çevirme başkalarından geldiğine inanılan ve altta yatan hatalı varsayımları harekete geçiren bir işlev görür. Bu varsayımlarda bireyin sosyal bağlam içindeki kurallarını belirler. Birey sosyal ortama girdiğinde ya da sosyal ortamdan çıktığında değerlendirme için bu varsayımlara başvurur. Bu varsayımlar da bireyde olumsuz duygu ve davranışlara dönüşerek bir tür bilişsel kısır döngüye yol açar (Ledley ve Heimberg, 2006). Sosyal kaygısı olan birey, kontrolsüz hissetmeyle gerçekten kontrolsüz olacağını, aşağılanmış hissetmekle gerçekten aşağılanacağını, kaygılı hissetmekle kaygılı görüneceğini düşünmektedir (Türkçapar, 1999).

Ayrıca bilişsel model, sosyal kaygının çekirdeğinde başkaları üzerinde olumlu bir izlenim yaratma isteği vardır ve bunun sağlanabileceği konusunda birey kendisine karşı belirgin şekilde güvensizlik yaşar (Dilbaz, 1997). Bunun dışında sosyal kaygısı olan bireylerin sosyal ortamlar ve kendileri ile ilgili geliştirdikleri koşullu inançları vardır (Clark ve Wells, 1995). Koşullu inançlar bireyin kendisi, kişisel yaşantısı ve diğerleriyle ilgili tutum, kural ve varsayımlarıdır. “Kusursuz konuşmalıyım”, “söylediklerim aptalca”, “sıkıcıyım”, “sorunlu olduğumu fark ettiler” gibi otomatik düşünceleri, bu koşullu inançlarla bağlantılıdır (Clark ve Wells, 1995). Sonuç olarak, kaygı durumunda bireyler sistematik bir şekilde var olan tehlikeyi abartılı olarak değerlendirirler. Bu abartılı değerlendirme de otomatik olarak kaygıyı aktif hale getirir (Savaşır, Boyacıoğlu ve Kabakçı, 1998).

Psikanalitik kuram da Gabbard’a göre sosyal kaygı sahne kaygısının genellenmiş halidir ve ikisinde de aynı dinamikler rol oynar. Yani sahne kaygısı herkeste görülen bir durumdur fakat birey sahnede olmadığı halde kendini sahnede gibi hissederse sosyal kaygılı bir durum ortaya çıkmaktadır. Psikanalitik temelde sahne kaygısı,

kastrasyon, kontrolü yitirme korkusu, anal erotizm gibi kavramlarla açıklanmıştır (akt. Türkçapar, 1999).

Sahne korkusunun önemli bir kısmının ayrılma-bireyselleşme sürecinde yeniden yaklaşma dönemine ait krizin tekrar canlanması ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu dönemde çocuğun hem özerklik kazanması hem de annesinin isteklerini yerine getirmesi beklenmektedir. Böylece çocuk hem kendisini başkasından yardım alıyor gibi hissetmemekte ancak diğer yandan da annesinin sevgisini kaybetmekten korkmaktadır. Sahne kaygısı yaşayan birey de kendini ortaya koyduğunda izleyicileri anne figürü yerine koymakta ve onların ilgisini kaybetmekten korkmaktadır. Eğer bu dinamikleri sürekli canlı tutuyorsa da sosyal kaygı ortaya çıkmaktadır (Kılıç, 1999)

1.3. Üniversite Yaşamına Uyum

Ergenlik dönemi bir geçiş sürecidir. Bu dönemde birey bir çocuk olarak görülmediği gibi toplumda bir yetişkin olarak da yer alamamaktadır. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş olan bu dönemde gencin bedeninde bir takım değişiklikler meydana gelir. Bir yandan kendi bedenindeki bu değişime alışmaya çalışan birey bir yandan da toplumun kendisinden beklentilerine cevap vermeye ve toplumsal kural ve rollere uyum sağlamaya çalışmaktadır (Çelen, 2007).

Uyum, organizmayı çevreyle olan etkileşimi açısından ele alan bir kavramdır. Uyum kavramı bireyin kendisi ve çevresiyle sağlıklı ilişki kurabilmesi, bu ilişkileri sürdürebilmesi ve karşılaşılabilecek sorunlarla baş edebilmesi olarak da açıklanabilmektedir (Dyson ve Renk, 2006). Her organizmanın çevreyle etkileşim yoluyla doyurması gereken bir takım gereksinimleri vardır ve uyum da bu gereksinimlerden birinin doyurulması sırasında ortaya çıkan engellerin üstesinden gelme çabasıdır (Erdoğan, Şanlı ve Bekir, 2005).

Başaran (1994) uyumun üç ögesi olduğunu ifade eder. Bunların ilki gerçeklik ögesidir. Gerçeklik ögesi bireyin kendisine amaçlar bulmasında, başarı derecesini kestirmesinde ve çözümler seçmesinde gerçek bilgileri kullanmasıdır. İkinci öge olan kendini kabullenme; kendine güven, saygı ve ilgi duyma özellikleridir. Üçüncüsü ise tehlike ya da sorunla olumlu bir savaşı kabullenmedir. Bu öğeleri yaşamında

kullanabilen birey herhangi bir başarısızlıkla karşılaşsa bile kendine olan güvenini yitirmez ve uyumsuzluk davranışı da göstermez.

Yaşamdaki her değişiklik uyum sürecini de beraberinde getirmektedir. Üniversite yaşantısı birey için yeni bir dönemdir ve bu dönemde meydana gelecek olan değişiklikleri fark etmek uyum sürecinin ilk adımıdır. Birey için yeni olan bu dönemde aileden ayrılmak ve kendini yetişkin yaşamına hazırlamak stres faktörü içeren birçok yeni durumu beraberinde getirir. Öğrencilerin bireysel mutlulukları, sosyal ve akademik gelecekleri ve psikolojik olarak sağlıklı olmaları üniversite yaşamına uyum sağlamaları açısından önemli rol oynamaktadır (Baker, McNeil ve Siryk, 1985).

Uyum sürecini başarıyla tamamlayan bireyler ilişkilerinde dürüst, güvenilir, açık, üretken, yaşamı üzerinde kontrol sahibi, duygularının farkında olan bireylerdir (Pancer, Hunsberger, Pratt ve Alisat, 2000). Üniversite yaşamı insanın hayatının önemli dönemlerinden birisidir. Lise ortamından üniversiteye gelen öğrenciler genel olarak ailelerinin yanından ayrılma ve üniversitedeki yeni ortama uyum sağlama, kendini kararlarını alma, sorumluluk üstlenip bunun sonuçlarına katlanma, ihtiyaçlarını karşılayabilme ve arkadaş edinme gibi birçok konuda zorluklarla karşılaşmaktadır (Ültanır, 1996).

Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Dicle'nin (2005) üniversite birinci sınıfa devam eden öğrencilerle yaptıkları çalışmada öğrencilerin yaşayabilecekleri problemleri düşük akademik başarı, arkadaş edinememe, duygusal gerginlik, düşük özgüven, düşük motivasyon kendinden hoşnutsuzluk, yalnızlık, derslere karşı ilgisizlik ve karamsarlık, sınıf içinde çekingenlik, kendini suçlama, üniversite kültürüne alışamama, öğretim elemanlarıyla iletişim problemleri, utanma, mutsuzluk, olarak saptamışlardır.

Üniversite yaşamına uyum, öğrencilerin sosyal ve akademik gelecekleri, psikolojik sağlıkları ve bireysel mutlulukları açısından önemlidir (Altunay, 2010). Yani genel olarak bireyin yaşamını devam ettirebilmesi, kendisinin ve çevresinin özelliklerinin farkına varıp bunları kullanabilmesi, gerekli olduğunda farklı özellikler geliştirebilmesi sağlıklı uyumun göstergesidir (Gençöz, 1998).

Baker ve Siryk (1984) üniversiteye uyum sürecini akademik uyum, sosyal uyum, kurumsal uyum ve kişisel-duygusal uyum olarak tanımlamaktadır.

1.3.1. Akademik Uyum

Öğrencilerin akademik olarak sorumluluklarını yerine getirmedeki başarıları ve bu sürece yönelik algıları akademik uyum olarak ifade edilmektedir (Baker ve Siryk, 1984). Baker ve Siryk'e göre akademik uyumun öğeleri öğrenmeye güdülenme, kişisel ve akademik amaçların belli oluşu, üniversite eğitiminin gerekliliklerini yerine getirme eğilimi, akademik olarak doyum sağlamadır (Baker ve Siryk, 1984). Boulter (2002) akademik başarıyı akademik uyum olarak tanımlayarak üniversite birinci sınıf öğrencileriyle çalışma yapmıştır. Yaptığı çalışmada öğrencilerin akademik uyumları ile benlik düzenlemeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma bulgularında öğrencilerin algıladıkları okul idaresinin desteği ve zihinsel becerilerine yönelik algıları ile akademik uyum arasında pozitif yönde bir ilişkili olduğu ve öğrencilerin kendi becerilerine yönelik algılarındaki artışın akademik uyumlarında artışa neden olduğu bulunmuştur. Orta öğretim öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve öz duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmaya lise son sınıfta okuyan 400 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin öz duyarlık puanlarının akademik başarılarına göre farklılaştığı görülmüştür. Akademik olarak başarılı olan öğrencilerin öz duyarlık puanları akademik olarak başarılı olamayan öğrencilerin öz duyarlık puanlarından yüksek çıkmıştır (Akkaya, 2011).

Ait hissetme ile akademik motivasyon arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada ait hissetme ile akademik motivasyonun birbiriyle ilişkili olduğu bilgisi edinilmiştir. Öğrencilerin üniversite yaşamına katılımları ve sosyal çevreleriyle ilişki kurmaları konusunda cesaretlendirilmeleri, akademik motivasyon için önemli görülmüştür (Anderman, Freeman ve Jensen, 2007).

323 üniversite birinci sınıf öğrencisiyle yapılan başka bir araştırmada öğrencilerin akademik, sosyal, kişisel-duygusal ve genel uyum düzeyleri ile üniversite yaşamına katılımları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada ırk ya da etnik köken, kırsal bölge ya da kentlerden gelme, cinsiyet ve üniversitede yaşanan yer değişkenleri ele alınmıştır. Kırsal kesimden gelen öğrencilerin kentlerden gelen öğrencilere göre daha

düşük akademik uyum gösterdikleri görülmüştür. Ayrıca yerleşke içinde yaşayan öğrencilerin akademik uyumlarının düşük, sosyal uyumlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Yerleşke dışında aileleriyle yaşayan öğrencilerin ise yüksek akademik uyum gösterdikleri belirtilmiştir (Katz, 2008).

Chermes, Hu ve Garcia (2001) akademik uyumla ilişkilendirdikleri kişilik özelliklerini dikkate alarak akademik öz yeterlik, iyimserlik ve stres değişkenlerinin üniversite birinci sınıf öğrencilerinin akademik performanslarına ve uyum düzeylerine etkilerini incelemiştir. Sonuç olarak iyimserliğin akademik performans ve uyumla ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca akademik olarak kendine güvenen ve iyimser olan öğrenciler, üniversite yaşamını tehdit olarak görme eğiliminden ziyade bu deneyimi yaşamlarının belli bir döneminde karşılaştıkları zorluk ve heyecan nedeni olarak algılamışlardır. Bu da öğrencilerin daha az stress yaşamalarına neden olmuştur.

1.3.2. Sosyal Uyum

Uyumun başka bir boyutu olan sosyal uyum, öğrencilerin sosyal etkinliklere katılmasını, üniversitedeki bireylerle sağlıklı ilişkiler kurmasını, üniversitenin sosyal çevrelerinden keyif alabilmelerini kapsamaktadır (Anderman, Freeman ve Jensen, 2007).

Baker, McNeil ve Siryk (1985) üniversite yaşamındaki sosyal uyum ile ilgili olan değişkenleri, birlikte etkinliklere katıldıkları arkadaşlarıyla olan ilişkiler, günlük yaşantısını paylaştığı arkadaşlarıyla olan ilişkiler, ev veya yurt arkadaşlarıyla ilişkiler, memurlarla ve yöneticilerle kurulan ilişkiler ve öğretim elemanlarıyla kurulan ilişkiler olarak sıralamaktadır.

Crick ve Dodge'a (1994) göre sosyal uyum, süreklilik özelliği taşımaktadır. Bu süreklilik de sosyal becerilerin geliştirilmesine ve akran gruplarıyla ilişki kurabilmeye bağlıdır. Bununla ilgili olarak arkadaş ilişkilerinin kalitesi üzerine üniversite birinci sınıf öğrencileriyle yapılan bir çalışmada psikolojik uyum, üniversiteye ait hissetme ve arkadaş ilişkilerinin kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre üniversiteye ait hissetme ve arkadaş

ilişkilerinin kaliteli olması, üniversiteye uyum sürecindeki en önemli faktör olarak öne çıkmıştır (Pittman ve Richmond, 2008).

Literatüre bakıldığında akademik başarının okula devam etme kararının verilmesinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Aypay, Sever ve Demirhan, 2012). Ancak akademik performans okulu bırakma kararının yarısından fazlasını açıklayamamaktadır. Bu da aslında akademik başarı kadar sosyal uyumun da üniversiteye uyumda önemli bir etken olabileceğini ortaya koymaktadır (Aypay, Sever ve Demirhan, 2012). Ceyhan'ın (2006) yaptığı çalışmada ise üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin algıladıkları iletişim becerilerine göre farklılaşp farklılaşmadığına bakılmıştır. Sonuç olarak algılanan iletişim puanı yüksek öğrencilerin kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür.

1.3.3. Kişisel-Duygusal Uyum

Birey yeni bir sosyal ortama girdiğinde yalnızlık hissedebilmekte, sosyal bağların zayıflaması ya da kopması gibi önemli problemleri bir arada yaşayabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında, kişisel uyum, bireyin sahip olduğu duygusal özellikleri sayesinde yeni bir sosyal ortama girdiğinde zorlanma durumunun azalması şeklinde tanımlanabilir (Al-Saharideh ve Goe, 1998). Bireyin kişisel uyumu ne kadar güçlü olursa duygusal sorunlarla mücadele etmesi de o denli kolaylaşır. Bu da duygusal sorunların azalmasını sağlar (Skowran, 2004).

Öte yandan, akranlarla kurulan ilişkiler, hobiler, sosyal etkinliklere katılım, bireyin duygusal olarak kendini iyi hissetmesi duygusal uyumu güçlendirmektedir (Gardner ve ark., 2004). Sosyal destek duygusal uyumu etkileyen önemli bir faktördür. Sosyal destek alan bireyler kişilerarası ilişkilerde daha başarılı olabilmekte ve bu bireylerin sosyal uyumları kuvvetlenebilmektedir (Hallaraker, Arefjord, Havik ve Meland, 2001).

Kişisel uyum zayıfladığında ise birey kaygı ve çaresizlik gibi duygular daha yoğun olarak yaşamaktadır. Bu da bireyin üzerine düşen sosyal rolleri yerine getirmesinde sorunlara neden olmaktadır (Phalet ve Hagendoorn, 1996).

1.3.4. Kurumsal Uyum

Öğrencilerin içinde buldukları kurumun hedefleriyle ortaklık kurabilmeleri ve üniversiteye yönelik bir bağlılık geliştirmeleri kurumsal uyum olarak tanımlanmaktadır (Baker ve Siryk, 1984).

Kurumsal uyum ile ilgili önemli konulardan birisi öğrencilerin kuruma bağlılık hissetmeleridir. Dolayısıyla yapılan çalışmaların çoğunda öğrencilerin kurumsal uyumları bağlılık düzeyinde ele alınmıştır. Baker ve Siryk (1984) kurumsal bağlılık ile öğrencilerin yıpranma oranları arasında önemli bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Buldukları kuruma yüksek düzeyde bağlılık hisseden ve kurumla amaç ortaklığı olan öğrencilerin üniversiteye ara vermelerinin düşük bir olasılık olduğunu belirtmişlerdir.

Akademik, sosyal, kişisel uyum ile üniversiteye bağlılığın ele alındığı bir çalışmada öğrencilerin okudukları üniversiteye yönelik olumlu bakış açısına sahip olmalarının akademik öz yeterliğin ve öğretim elemanı desteğinin genel uyum düzeyinde önemli olduğu görülmüştür (Martin, Swartz-Kulstad ve Madson, 1999).

1.3.5. Üniversite Yaşamına Uyum İle İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Üniversite yaşantısının geçiş dönemi olduğu ve bu geçiş döneminin de birçok sorunu beraberinde getirdiği bilinmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda da üniversite öğrencilerinin sorun yaşadıkları durumlar ortaya koyulmuştur. Mercan ve Yıldız (2011) yapmış oldukları bir çalışmada eğitim fakültesi birinci sınıfa devam eden 311 öğrenci ile çalışmışlardır. Öğrencilerin üniversiteye uyumları farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında öğrenciler ekonomik sorunlar, kayıt ve bürokratik işleri en çok sorun yaşadıkları alanlar olarak belirtmişlerdir. Psikolojik hizmetlerden yararlanmak istedikleri konuları da stresle başa çıkma, girişkenlik, sosyal kaygı, kariyer planlama, akademik başarı, iletişim becerileri, motivasyon, çatışma ve öfke kontrolü olarak sıralamışlardır. Çalışmada öğrencilerin sosyal uyum, akademik uyum ve üniversiteye uyum ile genel not ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu

görülmüştür. Sosyo ekonomik düzeyleri açısından bakıldığında ise üst gelir grubunda yer alanların çeşitli alt boyutlardaki uyum puanları alt gelir grubunda yer alanların uyum puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Erdoğan, Şanlı ve Bekir'in (2005) yaptığı, üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumlarının incelendiği çalışmada öğrencilerin çeşitli alanlarda uyum sorunları yaşadıkları görülmüştür. Öğrencilerin arkadaş ilişkileri, arkadaşlarının olaylar karşısındaki tutum ve davranışları, çevrelerindeki insanların değer yargıları ve toplumun öğrenciye bakış açısı, okul ihtiyaçlarını karşılayamama, ekonomik nedenlerden dolayı kültürel ve sosyal etkinliklere katılamama, üniversiteye beklentilerinin altında bulma gibi konularda uyum sorunu yaşayabildikleri ortaya konmuştur.

Özkan ve Yılmaz'ın (2010) üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumlarını inceledikleri çalışmaya 421 öğrenci katılmıştır. Elde edilen verilerin analizi sonucunda öğrencilerin üniversiteye uyum durumları ile üniversite yaşamını sevme durumu, baba ve anne eğitim düzeyi, babanın işi, okunulan bölümü tercih etme, karşı cinsle olan arkadaşlık ilişkilerinde sorun yaşama, üniversitede kendini yalnız hissetme durumu, sosyal ve kültürel etkinliklere katılmada sorun yaşama durumu arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Anne babası okuryazar olmayan, babası çiftçi olan, okudukları bölümü aile, arkadaş ve öğretmenlerin istemesi ile tercih eden, üniversite yaşamını sevmeyen, kendilerini yalnız hisseden, karşı cinsle ilişkilerinde sorun yaşayan ve kültürel etkinliklere katılmada zorluk yaşayan öğrencilerin üniversiteye uyum sorunu yaşadığı belirlenmiştir. Üniversitenin farklı bölüm ve sınıflarına devam eden öğrencilerle yapılan başka bir çalışmaya 1044 öğrenci katılmıştır. Çalışmada öğrencilerin üniversiteye uyum düzeyleri demografik, ailesel ve akademik özelliklere göre incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin üniversiteye uyumlarının akademik başarı, anne baba yetiştirme tutumları ve aile gelir düzeyini algılamalarına göre farklılaştığı belirlenmiştir (Ayhan, 2005).

Üniversite öğrencilerinin alıştırma-oryantasyon hizmetlerine ilişkin karşılaştıkları sorunlar ve öğrencilerin beklentileri üzerine yapılan bir araştırmada 1540 öğrenci ile çalışılmıştır. Elde edilen bulgulara bakıldığında alıştırma-oryantasyon hizmetlerine ilişkin beklentilerin şehir dışından gelen öğrencilerin şehir içi ve şehir ilçelerinden gelenlere göre ve kadın öğrencilerin beklentilerinin erkek öğrencilere göre yüksek

olduğu görülmüştür. Ayrıca daha önceden üniversitede eğitim gören öğrencilerin daha önce üniversite deneyimi olmamış, ilk kez üniversiteye giden öğrencilere göre beklentilerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Üniversitelerde verilmesi gereken alıştırma-oryantasyon hizmetlerinden öğrencilerin yeterince faydalanamadıkları ve alıştırma-oryantasyon hizmetleriyle ilgili birçok sorunlarının ve beklentilerinin olduğu belirlenmiştir (Kutlu, 2004). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin sosyo kültürel etkinlikler açısından incelendiği başka bir çalışmada, 416 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Çalışmada sosyo kültürel etkinliklerde aktif olan öğrencilerin üniversite ortamına uyum, duygusal uyum, akademik uyum, sosyal uyum, kişisel uyum, karşı cinsle ilişkiler puanlarının, bu etkinliklerde aktif olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Karahana, Sardoğan, Özkamacı ve Dicle, 2005).

Üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin akademik, sosyal, kişisel ve kurumsal uyumlarını olumsuz etkileyen faktörlerin incelendiği çalışmada öğretim elemanlarıyla ilişkiler, öğretim elemanlarının mesleki nitelikleri, öğretim süreci ve kişisel faktörlerin akademik uyumu; arkadaş ilişkileri, sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılmama ve boş zaman etkinliklerinin sosyal uyum ve genel uyumu etkilediği görülmüştür. Bununla birlikte hata yapma ve eleştirilme kaygısı, dış kontrol odaklılık, çekingenlik, ev özlemi ve yalnızlık gibi kişisel faktörlere ek olarak üniversite ile ilgili beklentiler de öğrencilerin kişisel duygusal uyumlarını olumsuz etkilemiştir. Ayrıca kurumsal kimlik ve kurumsal aidiyet geliştirememenin öğrencilerin kurumsal uyumlarını olumsuz etkilediği bulunmuştur (Sevinç, 2010). Bayrak Aladağ (2012) 460 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada öğrencilerin sosyal ve akademik uyumlarını çeşitli değişkenlere göre değerlendirmiştir. Sonuçlar öğrencilerin sosyal ve akademik uyumlarının cinsiyet, anne eğitimi ve baba eğitimi değişkenlerine göre farklılaşmadığını, fakat öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türüne ve aile gelir düzeyine göre farklılaştığını ortaya koymuştur.

Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin okuldaki ilk dönemlerinde farklı değer yargıları ve davranışları olabilmektedir. Öğrenciler bu süreçte bir gruba kabul edilme, bir grubun üyesi olma, sorumluluklarını üstlenme, çevre edinme gibi yeni birçok durumla karşılaşabilmektedirler. Bu nedenle de öğrencilerin ilk yılda daha fazla uyum sorunu yaşayabilecekleri düşünülebilir. Üniversitede eğitim gören öğrencilerin uyum düzeylerindeki değişimi incelemek için boylamsal çalışmalar

yapmak önemlidir. Buna uygun biçimde üniversitede eğitim gören öğrencilerin üniversiteye sosyal ve akademik entegrasyon düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan boylamsal bir çalışmaya 134 üniversite öğrencisi katılmıştır. Üç yıl arayla toplanan verilerin analiz sonuçlarına göre öğrencilerin ilk ve son ölçümleri arasında geçen sürede sosyal ve akademik entegrasyonlarında olumlu yönde bir artış olduğu görülmüştür (Aypay, Sever ve Demirhan, 2012). Aktaş (1997) da yaptığı çalışmasında üniversitede birinci ve dördüncü sınıfta eğitime devam eden öğrencilerin uyum düzeylerini boylamsal bir çalışma ile belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya birinci sınıfa devam eden 331 öğrenci katılmış, dördüncü sınıfta bu öğrencilerin 118 tanesine ulaşılarak araştırma tamamlanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre öğrencilerin dördüncü sınıftaki kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyleri birinci sınıftaki uyum düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır. Buna ek olarak çalışmadan elde edilen başka bir sonuç da cinsiyetin uyum düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığıdır.

1.4. Tezin Amacı

Yaşamdaki her değişiklik uyum sürecini beraberinde getirir. Üniversiteye yeni başlayan ve genellikle de şehir değiştiren öğrencilerin kendilerini aniden farklı bir sosyal ve akademik çevre içinde bulmaları onlar için stres yaratan bir durumu beraberinde getirebilmektedir. Üniversite gibi zorlu bir dönemde bireyin kendisine sevecen ve özenli tutumlarla yaklaşması, başarısızlık ve yetersizliklere karşı olma kaygısının üstesinden gelmesine yardımcı olacağı gibi sosyal uyumunu da etkileyebilecektir. Bu bağlamda bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyleri, sosyal kaygıları ve üniversite yaşamına uyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışmada öz duyarlığı yüksek olan öğrencilerin sosyal kaygılarının düşük olacağı ve üniversite yaşamına uyum sağlama zorluklarının daha az olacağı düşünülmüştür. Çalışmanın diğer araştırma soruları şöyle belirlenmiştir:

Öz duyarlık, sosyal kaygı ve üniversite yaşamına uyum demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir? (Cinsiyet, kiminle yaşıyor gibi).

Sosyal kaygı ve üniversite yaşamına uyum arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.5. Tezin Önemi

“Öz duyarlık” bireyin acılarını, yetersizlik ve başarısızlıklarını yargılamadan anlamaya çalışması anlamına gelir (Neff, 2003a). Öz duyarlık, başkalarının çektiği acılardan uzaklaşmak yerine bu acılara açık olma ve başkasının çektiği sıkıntıdan etkilenme olarak tanımlanan duyarlık ile ilişkilidir (Sprecher ve Fehr, 2005). Öz duyarlık bireyin başkalarının değil de kendi sıkıntılarına açık olmasıdır. Her ne kadar bireyler tipik olarak başkalarına karşı nazik ve duyarlı olmaya değer veriyorlarsa da kendilerine karşı özensiz ve sert olabilmektedirler (Neff ve Vonk, 2009).

İnsan, toplum içerisinde sosyal bir varlıktır ve insanlar için iletişim olmazsa olmaz önemli olgulardan birisidir (Dökmen, 2002). Başkaları ile yaşamak, sosyal ilişkiler kurmak, kendini ifade etmek, kısacası iletişim kurmak çeşitli nedenlerle birey için başlı başına bir problem olabilmektedir. Kendini ifade edemeyen, başkalarının önünde konuşmakta zorlanan, topluluk içinde kaygı duyan yani sosyal kaygısı yüksek birey sayısı toplum içerisinde azımsanamayacak kadar çoktur. Literatüre göre sosyal kaygı belirtileri gösteren bireyler diğer kaygı bozukluklarına sahip bireylere göre daha az esnek davranışlar göstermekte ve çevresel değişikliklerden daha fazla etkilenmektedirler (Messer ve Beidel, 1994). Kaygı bozuklukları ile ilişkili olan psikososyal faktörlerin incelendiği bir araştırmada kaygı bozukluğuna sahip olanların kendilerinin yeterliliği konusunda olumsuz algılarının olduğu, mizaç olarak esnek olmadıkları ve kendi içlerinde çatışma yaşadıkları görülmüştür (Ümmet, 2007). Yurtdışında yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öz duyarlıkları incelenmiş ve öz duyarlığı düşük bireylerin sosyal kaygılarının yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Werner ve ark., 2012). Bu konuyla ilgili olarak Türkiye’de yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle yapılacak bu çalışma yazarın bilgisine göre öz duyarlık ve sosyal kaygı ilişkisini Türkiye örnekleminde ortaya koyma açısından ilk olma özelliği taşımaktadır. Öz duyarlık ve kaygı ilişkisinin belirlenmesi iyileştirme çalışmalarına katkı sağlayacaktır. İyileştirme çalışmalarında öz duyarlığa ilişkin öğelere yer verilmesi kaygının

azaltılmasına yönelik düzenlemelere yol gösterici olması bakımından önem taşımaktadır.

Üniversite öğrencilerinin olumsuz deneyimleri, kişisel yetersizlikleri, başarısızlıkları ve hataları karşısında öz-şefkatli bir tutum sergileyebilmeleri yönünde destekleyici bir müdahale öğrencilerin olumsuz duygulanım ve depresyon seviyelerini düşürür (Neff, 2003a). Bu bağlamda çalışmadan elde edilecek bulguların üniversite öğrencilerinde öz duyarlılığı desteklemeye yönelik grup çalışmaları ve bireysel çalışmalara kaynak teşkil edebileceği düşünülmüştür.

Yaşamdaki her değişiklik uyum sürecini de beraberinde getirmektedir. Üniversite yaşantısı bir geçiş dönemidir ve bu dönemde değişecek özellikleri fark etmek uyum sürecinin ilk adımlarından birisidir. Üniversiteye başlayan bireyin, ailesinden ayrılarak kendi hayatını kurması, yetişkin yaşamına hazırlanması stres içeren bir çok yeni durumu beraberinde getirir (Baker, McNeil ve Siryk, 1985). Bu bağlamda öz duyarlık kavramının yaşanılan sorunlarla baş etmede önemli olabileceği düşünülebilir. Öz duyarlık düzeyi yüksek olan bireyler başkalarına olduğu kadar kendilerine de duyarlıdır. Bu nedenle bağımlı oldukları davranışlardan vazgeçmek zor ve sıkıntılı olsa da kendi iyilikleri için bu olumsuz davranışlardan vazgeçmeye çalışırlar ve kendilerine karşı gerekli ilgiyi gösterirler. Bundan dolayı öz duyarlık, bireyin yoğun stres altında olmasına neden olan işlerden uzaklaşması, kendine zaman ayırması gibi psikolojik iyi olmayı geliştirme ve sürdürmeyi amaçlayan davranışların artmasına yardımcı olur (Neff, 2003). Ayrıca öz duyarlılığı yüksek bireyler negatif olaylar karşısında daha dirençlidirler ve başarısızlıklarını tekrar hatırlamaları istendiğinde daha az kaygı içeren öz değerlendirme yapmaktadırlar (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Üniversite yaşantısının bir geçiş dönemi olduğu düşünüldüğünde, bu dönemin stres içeren bir çok durumu da beraberinde getirdiği ortadadır. Üniversite öğrencilerinin yoğun ve sağlıklı ilişkiler kurması gereken ve sosyal kaygıyı sıkça yaşamakta olan bir grup olduğu (Ümmet, 2007) düşünüldüğünde öz duyarlık düzeyinin sosyal kaygı ve sosyal uyum ile ne derece ilişkili olduğunu ortaya koymak yararlı olacaktır.

Yapılan çalışmalar dikkate alındığında sosyal kaygı belirtilerinin uyumu olumsuz etkileyeceği üzerinde durulmuş (Purdon, Antony, Monteiro ve Swinson, 2001), ancak bu olumsuz etkileme üzerine bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle bu

çalışma sosyal kaygının uyum üzerindeki olumsuz etkilerine netlik kazandırması açısından önem taşımaktadır.

Üniversite dönemi çeşitli uyum problemlerinin yaşandığı, akademik ve sosyal sorumlulukların alındığı, çeşitli ekonomik sıkıntıların ve başarısızlıkların yaşandığı bir dönemdir (Ültanır, 1996). Öz duyarlılığı yüksek olan bireylerin yaşanan sıkıntılar karşısında kendilerini yargılamadan anlamaya çalışmaları bu dönemi sağlıklı olarak tamamlayabilme ve yaşanan zorluklarla baş edebilme açısından önemli olabilir. Yapılacak bu çalışmayla uyum sorunu yaşayan ve sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin öz duyarlıklarının geliştirilmesi amaçlanabilir.

Sosyal kaygının azalması, sosyal yaşama yönelik uyumu arttıracak başa çıkma becerilerinin yeterliliğiyle ilişkilidir. Dış dünyaya atfedilen yaşam olayları, bilgi alma süreci, sosyal becerileri tanımlama ve kullanabilme gücü bu becerilere örnek olabilmektedir (McClure, 2002). Sosyal kaygının azalmasının sosyal yaşama yönelik uyumu arttıracak göz önünde bulundurulduğunda yapılacak olan çalışma uyum sorunu yaşayan öğrencilerin sosyal kaygılarını azaltmaya yönelik yapılabilecek olan rehberlik çalışmalarına da yardımcı olabilir. Öğrencilerin okuldan zevk alabilecekleri, okulu başarılı olarak tamamlayabilecekleri böylelikle topluma katkılarının arttırılabileceği çalışmanın yapılması yerinde olacaktır.

2. BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1.Örnekleme

Araştırmanın örneklemini; üniversiteye yeni başlayan, devlet ve vakıf üniversitelerine devam eden 233 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılar uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir ve araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Çalışmaya katılanların %44,2'sini (N=103) kadın, %55,8'ini (N=130) erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcıların kardeş sayısı, yaşadığı yer, çalışma durumu, ebeveyn eğitim düzeyi, ebeveyn çalışma durumu, ebeveynlerin hayatta olup olmaması, sınıfı, medeni durumu, aylık gelirleri, eğitim masraflarının nasıl karşılandığı, okul için şehir değiştirme, okudukları bölümü isteyip istememe ve seçtikleri üniversiteyi isteyip istememe gibi değişkenler hakkındaki bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri

Medeni Durum	N	%
Evli	5	2,1
Bekar	228	97,9
Kardeş Sayısı	N	%
Yok	51	21,9
1	56	24
2	58	24,9
3	24	10,3
4 ve yukarısı	44	17,2
Sınıf	N	%
Hazırlık	113	48,5
Birinci sınıf	120	51,5
Anne Yaşam Durumu	N	%
Sağ	224	96,1
Vefat	9	3,9
Baba Yaşam Durumu	N	%
Sağ	213	91,4
Vefat	20	8,6
Anne Öğrenim	N	%

Okuma yazma bilmiyor	16	6,9
Okuma yazma biliyor	29	12,4
İlkokul	54	23,2
Ortaokul	32	13,7
Lise	58	24,9
Üniversite ve üstü	44	18,9
Baba Öğrenim	N	%
Okuma yazma bilmiyor	5	2,1
Okuma yazma biliyor	11	4,7
İlkokul	28	12
Ortaokul	33	14,2
Lise	79	33,9
Üniversite ve üstü	77	33
Aylık Gelir	N	%
1000tl ve aşağısı	27	11,6
1000tl- 2000tl arası	44	18,9
2000tl- 3000tl arası	61	26,2
3000tl- 4000tl arası	42	18
4000tl ve yukarısı	59	24,9
Anne Meslek	N	%
İşçi	23	9,9
Memur	33	14,2
Serbest Meslek	13	5,6
Emekli	18	7,7
Ev hanımı	127	54,5
İşsiz	5	2,1
Diğer	14	6
Baba Meslek	N	%
İşçi	32	13,7
Memur	54	23,2
Serbest Meslek	62	26,6
Emekli	46	19,7
İşsiz	2	.09
Diğer	37	15,9
Eğitim Masraf	N	%
Çalışıyorum	18	7,7
Burs alıyorum	41	17,6
Ailem karşılıyor	174	74,7
Psikiyatrik Tanı	N	%
Evet	15	6,4
Hayır	218	93,6
Şehir Değiştirme	N	%
Evet	121	51,9
Hayır	112	48,1
Bölümü İsteme	N	%
Çok istedim	101	43,3

Biraz istedim	101	43,3
Hiç istemedim	31	13,4
Üniversiteyi İsteme	N	%
Çok istedim	85	36,5
Biraz istedim	105	45,1
Hiç istemedim	43	18,4
Yaşadığı Yer	N	%
Evde ailesiyle ya da akrabalarıyla	71	30,5
Evde yalnız, arkadaşlarıyla ya da yurttta	162	69,5

N=233

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kişisel bilgilerinin edinilmesi için Kişisel Bilgi Formu, öz duyarlık düzeylerini belirlemek için Öz Duyarlık Ölçeği, sosyal kaygılarını belirlemek için Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, üniversite yaşamına uyumlarını belirlemek için de Üniversite Yaşam Ölçeği kullanılmıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu; katılımcıların cinsiyet, kardeş sayısı, yaşam yeri, çalışma durumu, ebeveyn eğitim düzeyi, ebeveyn çalışma durumu, ebeveynlerin hayatta olup olmaması, sınıfı, medeni durumu, aylık gelirleri, eğitim masraflarının nasıl karşılandığı, okul için şehir değiştirme, okudukları bölümü isteyip istememe ve seçtikleri üniversiteyi isteyip istememe gibi değişkenler hakkında bilgi alınması amaçlanarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır (EK:1).

2.2.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz tarafından 1987’de geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Heimberg, Horner, Juster, Safren ve arkadaşları (1999) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek, sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin korku veya kaçınma davranışı

gösterdikleri sosyal ilişki ve performans durumlarını değerlendirmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin cronbach alfa değeri .81 ile .92 arasında değişebilmektedir. 24 maddeden oluşan ölçeğin 2 alt ölçeği vardır (EK-2). Bu maddelerin 11'i sosyal ilişki, 13'ü performans hakkında bilgi vermektedir. Maddeler dört puan olmak üzere likert tipi ölçekle puanlandırılmaktadır. Alınan puanların yükselmesi sosyal kaygının ve sosyal kaçınmanın şiddetlendiğini göstermektedir. Önerilen kesim puanı her bir alt ölçek için 25, toplam puan için 50'dir. Toplam puan korku ve kaçınma puanlarının toplanması ile elde edilir (Heimberg ve ark., 1999). Ölçeğin Türkçeye adaptasyon çalışmasını Gençöz, Soykan ve Özgüven (2003) yapmıştır. Yapılan çalışmada test tekrar test güvenilirlik katsayısı .97 bulunmuştur. Alt ölçekleri olan sosyal kaygının cronbach alfa değeri .96, sosyal kaçınmanın cronbach alfa değeri .95'tir. Bütün ölçek için cronbach alfa .98'dir. Değerlendiriciler arası bağlantı katsayısı ise $r = 0.83$ olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak ölçme nesnel, geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Gençöz, Soykan ve Özgüven, 2003).

Bu çalışmada kullanılan Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin araştırmadaki güvenilirlik değerlerini belirlemek amacıyla iç tutarlık analizi yapılmıştır. Ölçeğinin cronbach alfa sayısı .89 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerinden sosyal kaçınma için cronbach alfa .82 iken sosyal kaygı için cronbach alfa .81'dir.

2.2.3. Üniversite Yaşam Ölçeği

Üniversite Yaşamı Ölçeği, üniversite hazırlık okulunun 5 farklı düzeydeki İngilizce kurslarına devam etmekte olan ve üniversiteye yeni başlamış öğrenciler arasından seçkisiz yöntemle ulaşılmış 638 öğrenciye uygulanmıştır (EK-3). Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin üniversiteye uyum düzeylerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. 48 maddeden oluşan ölçekte her maddeye verilecek yanıtlar ‘‘bana hiç uygun değil’’ ile ‘‘bana tamamen uygun’’a kadar uzanan seçeneklerden oluşan bir ölçek üzerinde uyumsuzluk ve uyum yönünde 1 ile 7 arasında puanlandırılmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan uyumu, düşük puan ise uyumsuzluğu ifade etmektedir. Ölçek, üniversite yaşamına uyum, duygusal uyum, sosyal uyum, kişisel uyum, akademik uyum, karşı cinsle ilişkilerde uyum olmak üzere altı alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerin korelasyonları .33 ve .48 arasında

değişmekte olup alt ölçeklerin toplam puanla korelasyonları .64 ve .77 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerin cronbach alfa katsayıları sosyal uyum için .63, üniversite yaşamına uyum için .80, akademik uyum için .70, duygusal uyum için .79 ve karşı cinsle ilişkiler için .73 olarak hesaplanmıştır. Ölçeği tümüne ilişkin iç tutarlılık katsayısı ise .91'dir (Aladağ, Kağnıcı, Tuna ve Tezer, 2003)

Bu çalışmada kullanılan Üniversite Yaşam Ölçeği'nin araştırmadaki güvenilirlik değerlerini belirlemek amacıyla iç tutarlık analizi yapılmıştır. Ölçeğinin cronbach alfa sayısı .90 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerde cronbach alfa üniversite ortamına uyum için .70, duygusal uyum için .71, kişisel uyum için .72, karşı cinsle ilişkiler için .52, akademik uyum için .70 ve sosyal uyum için .69'dur.

2.2.4. Öz Duyarlık Ölçeği

Öz duyarlık ölçeği Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme, paylaşımların bilincinde olma, öz yargılama ve öz sevecenlik alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeği 26 maddesi vardır. Maddeler 5 üzerinde 1 puan (neredeyse hiç) ve 5 puan (neredeyse her zaman) olmak üzere Likert tipi beşli derecelendirme ile yanıtlanmaktadır. Yüksek puanlar yüksek derecede öz duyarlığı göstermektedir. Özgün forma ilişkin iç tutarlık katsayılarının tüm alt boyutlarda .70'in üzerinde olduğu bildirilmiştir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır (EK-4). Çalışma üniversitede eğitim alan 663 öğrenciyle yapılmıştır. Yapı geçerliği çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır ve ölçeğin özgün formuyla aynı modelde doğrulandığı bulunmuştur. Güvenirlik çalışmasında iç tutarlık katsayısı öz sevecenlik alt ölçeğinde .77, öz yargılamada .72, aşırı özdeşleşmede .74, paylaşımların bilincinde olma da .72, izolasyonda .80, bilinçlilikte .74 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik düzeyleri öz sevecenlik için .69, öz yargılama için .59, paylaşımların bilincinde olma için .66, izolasyon için .60, bilinçlilik için .69, aşırı özdeşleşme için .56 olarak rapor edilmiştir.

Bu çalışmada kullanılan Öz Duyarlık Ölçeği'nin araştırmadaki güvenilirlik değerlerini belirlemek amacıyla iç tutarlık analizi yapılmıştır. Ölçeğin cronbach alfa sayısı .74 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerde cronbach alfa öz sevecenlik için .70, öz yargılama için .69, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .70, bilinçlilik için .70 ve aşırı özdeşleşme için .69 olarak belirlenmiştir.

2.3. İşlem

Çalışmaya başlamadan önce araştırmada kullanılacak olan veri toplama araçları Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulu'na sunularak kurulun onayı alınmıştır. Çalışmanın verileri Kasım 2015- Aralık 2015 tarihleri arasında toplanmıştır. Veriler toplanmaya başlanmadan önce katılımcılar çalışma hakkında bilgilendirilmiş ve çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair imzalı izinleri alınmıştır. Veriler öğretim elemanların izin alınarak derste ve ders aralarında toplanmıştır. Uygulama ortalama 20 dakika sürmüştür. Çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi; üniversite yaşam ölçeği puanları, sosyal kaygı ölçeği puanları ve öz duyarlık ölçeği puanlarının cinsiyete ve kiminle yaşadıklarına göre incelenmesi için Bağımsız t testi uygulanmıştır.

2.4.Verilerin Çözümlemesi

Araştırmanın amacına yönelik toplanan veriler değerlendirilerek SPSS 22.0 istatistik paket programına girilmiştir. İstatistiksel analizler bu program yardımıyla gerçekleştirilmiştir.

3. BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma için belirlenen amaçlar doğrultusunda elde edilen verilerin istatistiksel analizleri sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Çalışmadaki Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin öz duyarlıkları, sosyal kaygıları ve üniversite yaşamına uyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır.

Tablo 2’de görüldüğü gibi üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin öz duyarlıkları ile sosyal kaygı belirtileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.395, p < 0,01$).

Sosyal kaygı ölçeğinin alt ölçeklerinden olan sosyal kaygı ile öz duyarlık ölçeğinin alt ölçeklerinden olan öz yargılama ($r = .347, p < 0,01$), izolasyon ($r = -.324, p < 0,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r = .237, p < 0,01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Sosyal kaygı ölçeğinin alt ölçeklerinden olan sosyal kaygı ile öz duyarlık ölçeğinin alt ölçeklerinden olan öz sevecenlik ($r = -.100, p > 0,05$), paylaşımların bilincine olma ($r = -.059, p > 0,05$) ve bilinçlilik ($r = -.076, p > 0,05$) arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Sosyal kaygı ölçeğinin alt ölçeklerinden olan sosyal kaçınma ile öz duyarlık ölçeğinin alt ölçeklerinden öz yargılama ($r = .275, p < 0,01$), izolasyon ($r = .303, p < 0,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r = .257, p < 0,01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır. Sosyal kaçınma ile öz sevecenlik ($r = -.083, p < 0,01$), ve bilinçlilik ($r = -.076, p < 0,01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal kaçınma ile paylaşımların bilincinde olma ($r = -.091, p > 0,05$) arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Sosyal kaygı ölçeğinden alınan toplam puanlar ile öz duyarlık ölçeğinin alt ölçeklerinden öz yargılama ($r = .333, p < 0,01$), izolasyon ($r = .337, p < 0,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r = .266, p < 0,01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Toplam puan ile öz duyarlığın alt ölçeklerinden öz sevecenlik ($r = -.098, p > 0,05$), paylaşımların bilincinde olma ($r = -.081, p > 0,05$) ve bilinçlilik ($r = -.082, p > 0,05$) arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Tabloda görüldüğü gibi üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin sosyal kaygı belirtileri ile üniversite yaşamına uyum arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($r = -.643, p < 0,01$).

Sosyal kaygı alt ölçeği olan sosyal kaygı ile üniversite yaşamına uyum ölçeği alt ölçeklerinden üniversite yaşamına uyum ($r = -.507, p < 0,01$), duygusal uyum ($r = -.447, p < 0,01$), kişisel uyum ($r = -.373, p < 0,01$), karşı cinsle ilişki ($r = -.508, p < 0,01$), akademik uyum ($r = -.489, p < 0,01$) ve sosyal uyum ($r = -.454, p < 0,01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır.

Sosyal kaygı ölçeğinin bir başka alt ölçeği olan sosyal kaçınma ile üniversite yaşam ölçeğinin alt ölçeklerinin ilişkisine bakıldığında sosyal kaçınma ile üniversite yaşamına uyum ($r = -.437, p < 0,01$), duygusal uyum ($r = -.411, p < 0,01$), kişisel uyum ($r = -.346, p < 0,01$), karşı cinsle ilişki ($r = -.544, p < 0,01$), akademik uyum ($r = -.432, p < 0,01$) ve sosyal uyum ($r = -.434, p < 0,01$) arasında negatif bir anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Tablo 2'ye göre üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin öz duyarlıkları ile üniversite yaşamına uyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($r = .534, p < 0,01$). Bu bulgu öz duyarlık ölçeğinin alt ölçeklerinden öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile paraleldir.

Görüldüğü gibi üniversite yaşamına uyum alt ölçeklerinden üniversite yaşamına uyum ile öz duyarlık alt ölçeklerinden öz sevecenlik ($r = .174, p < 0,01$) arasında pozitif; öz yargılama ($r = -.369, p < 0,01$), izolasyon ($r = -.260, p < 0,01$), aşırı özdeşleşme ($r = -.277, p < 0,01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanırken, paylaşımların bilincinde olma ($r = .147, p < 0,05$) ve bilinçlilik ($r = .168, p < 0,05$) arasında pozitif yönde bir anlamlı ilişki görülmüştür.

Üniversite yaşamına uyum alt ölçeklerinden duygusal uyum ile öz duyarlık alt ölçeklerinden öz sevecenlik ($r = .171, p < 0,01$) ve bilinçlilik ($r = .176, p < 0,01$) arasında pozitif yönde; öz yargılama ($r = -.538, p < 0,01$), izolasyon ($r = -.459, p < 0,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r = -.566, p < 0,01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Duygusal uyum ile paylaşımların bilincinde olma arasında ($r = .120, p > 0,05$) anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Üniversite yaşamına uyum alt ölçeklerinden kişisel uyum öz duyarlık alt ölçeklerinden öz sevecenlik ($r = .370, p < 0,01$), paylaşımların bilincinde olma ($r = .329, p < 0,01$) ve bilinçlilik ($r = .316, p < 0,01$) arasında pozitif yönde bir ilişkiye rastlanılmışken; öz yargılama ($r = -.319, p < 0,01$), izolasyon ($r = -.217, p < 0,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r = -.223, p < 0,01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır.

Üniversite yaşamına uyum ölçeğinin bir başka alt ölçeği olan karşı cinsle ilişki alt ölçeği ile öz duyarlık ölçeğinin alt ölçeklerinden öz sevecenlik ($r = .209, p < 0,01$) arasında pozitif; öz yargılama ($r = -.330, p < 0,01$), izolasyon ($r = -.390, p < 0,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r = -.343, p < 0,01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanılmışken; karşı cinsle ilişki alt ölçeği ile paylaşımların bilincinde olma ($r = .196, p < 0,05$) ve bilinçlilik ($r = .156, p < 0,05$) arasında pozitif yönde bir ilişkiye rastlanılmıştır.

Üniversite yaşamına uyum alt ölçeklerinden akademik uyum ile öz duyarlık ölçeği alt ölçeklerinden öz yargılama ($r = -.415, p < 0,01$), izolasyon ($r = -.323, p < 0,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r = -.414, p < 0,01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuşken; öz sevecenlik ($r = .70, p > 0,05$), paylaşımların bilincinde olma ($r = .109, p > 0,05$) ve bilinçlilik ($r = .83, p > 0,05$) arasında anlamlı ilişkiye rastlanılmamıştır.

Uyum ölçeği alt ölçeklerinin sonuncusu olan sosyal uyum ile öz duyarlık ölçeğinin alt ölçekleri arasındaki ilişkiye bakıldığında sosyal uyum ile paylaşımların bilincinde olma ($r = .211, p < 0,01$) arasında pozitif; öz yargılama ($r = -.380, p < 0,01$), izolasyon ($r = -.272, p < 0,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r = -.292, p < 0,01$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki mevcut iken; öz sevecenlik ($r = .163, p < 0,05$) ve bilinçlilik ($r = .160, p < 0,05$) arasında pozitif yönde bir anlamlı ilişki vardır.

Tablo 2: Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. ÖDÖ	1																
2. SKÖ	-.395**	1															
3. ÜYÖ	.534**	-.643**	1														
4. Sosyal Kaygı	-.275**	.924**	-.621**	1													
5. Sosyal Kaçınma	-.273*	.935**	-.576**	.729**	1												
6. Öz Sevecenlik	.667**	-.098	.248**	-.100	-.083**	1											
7. Öz Yargılama	.701**	.333**	-.516**	.347**	.275**	-.204**	1										
8. Paylaşımların Bilincinde Olma	.613**	-.081	.230**	-.059	-.091	.487**	-.188**	1									
9. İzolasyon	.646**	.337**	-.422**	.324**	.303**	-.119	.553**	-.179**	1								
10. Bilinçlilik	.642**	-.082	.224**	-.076	-.076**	.586**	-.196**	.406**	-.151*	1							
11. Aşırı Özdeşleşme	.690**	.266**	-.466**	.237**	.257**	-.202**	.585**	-.127	.608**	-.252**	1						
12. Üniversite Yaşamına Uyum	.335**	-.509**	.808**	-.507**	-.437**	.174**	-.369**	.147*	-.260**	.168*	-.277**	1					
13. Duygusal Uyum	.511**	-.461**	.729**	-.447**	-.411**	.171**	-.538**	.120	-.459**	.176**	-.566**	.398**	1				
14. Kişisel Uyum	.452**	-.386**	.673**	-.373**	-.346**	.370**	-.319**	.329**	-.217**	.316**	-.223**	.508**	.292**	1			
15. Karşı Cinsle İlişki	.382**	-.567**	.727**	-.508**	-.544**	.209**	-.330**	.196*	-.390**	.156*	-.343**	.520**	.474**	.425**	1		
16. Akademik Uyum	.358**	-.495**	.771**	-.489**	-.432**	.070	-.415**	.109	-.323**	.083	-.414**	.522**	.619**	.331**	.452**	1	
17. Sosyal Uyum	.376**	-.477**	.810**	-.454**	-.434**	.163*	-.380**	.211**	-.272**	.160*	-.292**	.667**	.493**	.539**	.430**	.584**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

(ÖDÖ: Öz Duyarlık Ölçeği, SKÖ: Sosyal Kaygı Ölçeği, ÜYÖ: Üniversite Yaşam Ölçeği)

3.2. Öz Duyarlık, Sosyal Kaygı ve Üniversite Yaşamına Uyumun Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Tablo 3'te görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir ($t(231)=-3,28, p <0,01$). Kadın öğrencilerin üniversite yaşamına uyumları (Ort.=232,1) erkek öğrencilere göre (Ort.=214,6) daha olumludur. Üniversite yaşamına uyumun alt boyutlarına bakıldığında kadınların üniversite ortamına uyum (Ort.=57,1), duygusal uyum (Ort.=41,5), kişisel uyum (Ort.=35,6), akademik uyum (Ort.=33,3) ve sosyal uyumlarının (Ort.=31,1) erkeklere göre daha olumlu olduğu görülmüştür. Bu bulguya göre üniversite yaşamına uyumun cinsiyete göre farklılaştığı söylenebilir.

Tablo 3: Üniversite Yaşam Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem *t* Testi Sonuçları

Cinsiyet	Erkek	Kadın	<i>t</i>
	N=130	N=103	
	Ort. (S)	Ort. (S)	
Üniversite Ortamına Uyum	53,4 (10,0)	57,1 (12,4)	-2,51*
Duygusal Uyum	38,5 (8,8)	41,5 (10,4)	-2,42*
Kişisel Uyum	32,4 (7,9)	35,6 (7,6)	-3,13**
Karşı Cinsle İlişki	31,2 (9,6)	32,7 (8,7)	-1,26
Akademik Uyum	30,1 (7,6)	33,3 (8,8)	-3,02**
Sosyal Uyum	28,4 (7,1)	31,1 (7,6)	-2,75**
ÜYÖ	214,6 (36,3)	232,1 (45)	-3,28**

* $p < .05$, ** $p < .01$ (ÜYÖ: Üniversite Yaşamına Uyum)

Tablo 4'te görüldüğü gibi öğrencilerin öz duyarlık puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(231)=.68, p >0,05$). Sadece öz duyarlığın alt boyutlarından öz yargılamanın erkeklerde (Ort.=14,3) kadınlara (Ort.=12,6) göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4: Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Cinsiyet	Erkek	Kadın	<i>t</i>
	N=130	N=103	
	Ort. (S)	Ort. (S)	
Öz Sevecenlik	14,5 (3,5)	15,4 (4,1)	-1,68
Öz Yargılama	14,3 (3,6)	12,6 (4,3)	3,14*
Paylaşımların Bilincinde Olma	11,9 (3,05)	11,9 (4,4)	-.39
İzolasyon	11,1 (3,02)	11,4(3,5)	1,16
Bilinçlilik	12,3 (2,9)	12,8 (3,4)	-1,22
Aşırı Özdeşleşme	11,6 (3,3)	11,2 (3,4)	.91
ÖDÖ	76,2 (10,8)	75,2 (10,9)	.68

* $p < .01$ (ÖDÖ: Öz Duyarlık Ölçeği)

Tablo 5'te de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin sosyal kaygıları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t(231)=2,69$, $p < 0,01$). Erkek öğrencilerin sosyal kaygıları (Ort.=103,6) kadın öğrencilerin kaygılarına oranla (Ort.=96,4) yüksektir. Bu bulguyla öğrencilerin sosyal kaygılarının cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur.

Tablo 5: Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

Cinsiyet	Erkek	Kadın	<i>t</i>
	N=130	N=103	
	Ort. (S)	Ort. (S)	
Kaygı	51,4 (10,1)	48,3 (11)	2,17*
Kaçınma	52,2 (10,7)	48,0 (11,8)	2,80**
SKÖ	103,6 (19,3)	96,4 (21,2)	2,69**

* $p < .05$, ** $p < .01$ (SKÖ: Sosyal Kaygı Ölçeği)

3.3. Öz Duyarlık, Sosyal Kaygı ve Üniversite Yaşamına Uyumun Katılımcıların Kiminle Yaşadıklarına Göre Karşılaştırılması

Tablo 6’da görüldüğü gibi öğrencilerin sosyal kaygı puanları ailesi ile yaşayan ve ailesi ile yaşamayanlara göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(231)=-,33, p >0,05$).

Tablo 6: Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Katılımcıların Kiminle Yaşadıklarına Göre Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

	Ailesi ile yaşayan N=71 Ort. (S)	Ailesi ile yaşamayan N=162 Ort. (S)	t
Kaygı	49,6 (10,1)	50,2 (10,8)	-.42
Kaçınma	50,1 (11,5)	50,5 (11,3)	-.19
SKÖ	99,8 (20,7)	100,7 (20,4)	-.33

(SKÖ: Sosyal Kaygı Ölçeği)

Tablo 7’de görüldüğü gibi öğrencilerin öz duyarlıkları ve öz duyarlık alt boyutları ailesi ile yaşayan ve ailesi ile yaşamayanlara göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(231)=.01, p >0,05$).

Tablo 7: Öz Duyarlık Ölçeği Puanlarının Katılımcıların Kiminle Yaşadıklarına Göre Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

	Ailesi ile yaşayan N=71 Ort. (S)	Ailesi ile yaşamayan N=162 Ort. (S)	t
Öz Sevecenlik	15,4 (3,6)	14,7 (3,9)	1,28
Öz Yargılama	13,0 (4,1)	13,8 (3,9)	-1,38
Paylaşımların Bilincinde	12,2 (4,6)	11,6 (3,3)	1,10

Olma			
İzolasyon	11,1 (3,3)	11,5 (3,2)	-.71
Bilinçlilik	12,6 (3,1)	12,4 (3,1)	.42
Aşırı Özdeşleşme	11,2 (3,3)	11,5 (3,3)	-.72
ÖDÖ	75,8 (10,7)	75,7 (10,9)	.01

(ÖDÖ: Öz Duyarlık Ölçeği)

Tablo 8’de görüldüğü gibi öğrencilerin üniversite yaşamına uyumları ve üniversite yaşamı alt boyutları ailesi ile yaşayan ve ailesi ile yaşamayanlara göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t(231)=1,15, p >0,05$).

Tablo 8: Üniversite Yaşam Ölçeği Puanlarının Katılımcıların Kiminle Yaşadıklarına Göre Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları

	Ailesi ile yaşayan N=71 Ort. (S)	Ailesi ile yaşamayan N=162 Ort. (S)	t
Üniversite Ortamına Uyum	56,7 (10,9)	54,3 (11,3)	1,53
Duygusal Uyum	40,5 (9,3)	39,5 (9,8)	.74
Kişisel Uyum	33,4 (7,8)	34,0 (8,0)	-.56
Karşı Cinsle İlişki	32,7 (8,2)	31,5 (9,7)	.90
Akademik Uyum	32,8 (8,7)	31,0 (8,0)	1,52
Sosyal Uyum	30,0 (7,8)	29,4 (7,3)	.51
ÜYÖ	227,0 (43,1)	220,3 (40,3)	1,15

(ÜYÖ: Üniversite Yaşam Ölçeği)

3.4. Üniversite Yaşamına Uyumları Düşük ve Yüksek Olan Katılımcıların Öz Duyarlık ve Sosyal Kaygılarının Karşılaştırılması

Üniversiteye uyum puanlarına göre medyanın altında (<211) olanlar uyumu düşük, medyanın üstünde olanlar (>210) uyumu yüksek olarak belirlenmiş ve 2 grup oluşturulmuştur. Tablo 9’da görüldüğü gibi sosyal kaygı ölçeği ve alt boyutları, öz

duyarlık ölçeği alt boyutları üniversiteye uyum düzeyine göre farklılık göstermektedir ($t(231)=8,10, p < .01$). Üniversiteye uyumu düşük olanların sosyal kaygı toplam puanları (Ort.=110,3), kaygı (Ort.=55,2) ve kaçınmaları (Ort.=55,0), üniversiteye uyumu yüksek olanların sosyal kaygı toplam puanları (Ort.=91,0), kaygı (Ort.=45,1) ve kaçınmalarına (Ort.=45,9) göre yüksektir. Üniversiteye uyumu yüksek olanların öz sevecenlik (Ort.=15,7), paylaşımların bilincinde olma (Ort.=12,6) ve bilinçlilikleri (Ort.=12,9), üniversiteye uyumu düşük olanların öz sevecenlik (Ort.=14,1), paylaşımların bilincinde olma (Ort.=10,9) ve bilinçliliklerine (Ort.=12,0) göre yüksektir. Üniversiteye uyumu düşük olanların öz yargılama (Ort.=15,2), izolasyon (Ort.=12,2) ve aşırı özdeşleşmeleri (Ort.=12,6), üniversiteye uyumu yüksek olanların öz yargılama (Ort.=12,0), izolasyon (Ort.=10,6) ve aşırı özdeşleşmelerine (Ort.=10,3) göre yüksektir.

Tablo 9: Üniversite Yaşamına Uyumları Düşük ve Yüksek Olan Katılımcıların Öz Duyarlık ve Sosyal Kaygılarının Karşılaştırılması

	Uyumu Düşük (<211) N=130 Ort. (S)	Uyumu Yüksek (>210) N=103 Ort. (S)	t
SKÖ	110,3 (13,0)	91,0 (21,9)	8,10**
Kaygı	55,2 (7,4)	45,1 (10,9)	8,20**
Kaçınma	55,0 (8,0)	45,9 (12,3)	6,67**
Öz Sevecenlik	14,1 (3,3)	15,7 (4,1)	-3,21**
Öz Yargılama	15,2 (3,3)	12,0 (4,0)	6,56**
Paylaşımların Bilincinde			
Olma	10,9 (2,7)	12,6 (4,3)	-3,49**
İzolasyon	12,2 (2,9)	10,6 (3,3)	4,00**
Bilinçlilik	12,0 (2,5)	12,9 (3,6)	-2,03*
Aşırı Özdeşleşme	12,6 (2,8)	10,3 (3,5)	5,38**

* $p < .05$, ** $p < .01$

4. BÖLÜM

4. TARTIŞMA

4.1. Öz Duyarlık, Sosyal Kaygı ve Üniversite Yaşamına Uyumun Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmanın sonuçlarına göre öz duyarlık ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analizler sonucunda öz duyarlık toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde öz duyarlığın cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalar (örn. Akyol, 2011; Akkaya, 2011; İskender, 2009; Kıcalı, 2015; Rude, Neff ve Kirkpatrick, 2007; Soyer ve Aydın, 2012) olduğu gibi farklılaştığını gösteren araştırmalarla da karşılaşmıştır. Öz duyarlığın cinsiyete göre farklılaştığını gösteren araştırmalara bakıldığında kadın üniversite öğrencilerinin öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilikleri erkek öğrencilere göre yüksek bulunmuşken; erkek üniversite öğrencilerin öz yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyonları kadın öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (Öveç, 2007). Bir başka çalışmada öz duyarlığın bilinçlilik alt boyutunda kadınlar erkeklere göre anlamlı düzeyde düşük puan almışlardır. Aşırı özdeşleşme boyutunda ise erkekler kadınlara göre daha yüksek puan almışlardır (Tel ve Sarı, 2016). Yapılan bu çalışmada da öz yargılama alt boyutu puanlarının erkek öğrencilerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadınlar kendilerine karşı duyarlı olmalarından çok başkalarına karşı duyarlı olmaları yönünde teşvik edilebilmektedirler. Erkekler ise daha çok bağımsız davranışlar sergilemeleri yönünde cesaretlendirilebilmektedirler. Neff ve arkadaşları da kadınların erkeklere oranla kendilerini daha fazla yargıladıklarını, acı veren bir durumla karşılaştıklarında kendilerini daha yalnız hissetme eğilimde olduklarını ifade etmişlerdir (akt. Pauley ve McPherson, 2010). Öz duyarlığın cinsiyete göre farklılaşmasının sosyalleşme sürecinde cinsiyete özgü değişen toplumsal beklentilerle ilişkili olabileceği düşünülebilir.

Çalışmanın sonuçlarına göre, sosyal kaygı belirtileri cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Erkek öğrencilerin sosyal kaygıları kadın öğrencilere oranla yüksek bulunmuştur. Gültekin'in (2006) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasının bulguları da bu çalışma ile benzerlik göstermiştir. Genel olarak alan yazın incelendiğinde sosyal kaygının cinsiyete göre görülme sıklığını karşılaştırmak için yapılan araştırmalarda bulguların birbirleri ile tutarlı olmadığı görülmektedir. Bazı çalışmalarda sosyal kaygının kadınlarda erkeklere göre daha fazla görüldüğü bulunmuştur (Bayramkaya, 2009; Furmark, Tillfors ve Everez, 1999; İzgiç ve ark., 2000; Jose, Wilkins ve Spindelov, 2012; Memiş, 2011; Memik, Yıldız, Tural ve Ağaoğlu, 2011; Pietrini, Lelli ve Faravelli, 2009; Tunç, 2015). Üniversitedeki kadınların görünüş ve davranışları hakkında yapılan değerlendirmelere ve yorumlara erkeklerden daha fazla önem vermelerinin kadınların daha fazla sosyal kaygı yaşamalarının nedeni olabileceği düşünülebilir. Bazı çalışmalarda erkeklerin sosyal kaygılarının kadınlardan yüksek olduğu ortaya koyulmuştur (Dilbaz ve Güz, 2002; Doğan, 2009; Tükel, Kızıltan ve Demir, 1998). Sosyal kaygının erkeklerde daha fazla olması evinin ve ailesinin sorumluluklarını üstlenen güçlü bir birey olması gibi toplumsal beklentilerin erkeklerden daha fazla olmasından kaynaklanabilir. Kadınların korkmaları, kaçınmaları, sessiz ve geri planda kalmaları toplum tarafından normal karşılanırken erkeklerin geri planda kalmaları, korkmaları, çekingen davranmaları toplum tarafından uygunsuz karşılanabilmektedir. Bu beklentilerin karşılanamaması bireyin kendisini yetersiz hissetmesine neden olabilir. Bunun da beraberinde kaygıyı arttırabileceği düşünülebilir. Ancak sosyal kaygının erkeklerde daha fazla olduğunu ortaya koyan araştırmaların olmasına rağmen sosyal kaygı nedeni ile kliniğe başvurunun kadınlarda daha fazla olması da bu konuda edinilmiş başka bir bulgudur (Dilbaz ve Güz, 2002; Karacan, Şenol ve Şener, 1996). Çalışmaların bazılarında ise erkek ve kadınların sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur (Erkan, Gürçay ve Çam, 2002; Leary ve Kowalski, 1995; Yılmaz, 2015; Temizel, 2014; Teachmann ve Allen, 2007). Çalışmaların örneklemelerini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu göz önünde bulundurulduğunda öğrencilerin eğitim düzeylerinin aynı olması, aynı sosyal alanı paylaşmaları, benzer kültürel ve sosyal etkinliklere katılmaları cinsiyete göre sosyal kaygının farklılaşmamasının nedeni olarak değerlendirilebilir. Sosyal kaygı ve cinsiyete ilişkin bulguların çelişkili olmasını Leary ve Kowalski (1995) toplumsal rollerle açıklamaktadır. Araştırmacılara göre kadın ve erkeklere farklı sosyal

yeterlilikler yüklenmekte ve bireyler bu şekilde toplumsallaşmaktadır. Böylece kadınlar ve erkekler insanlara karşı farklı imajlar sunma yönünde motive edilmektedirler. Bu nedenle de erkek ve kadınların yaşadıkları kaygı düzeyi, içinde yaşadıkları toplumsal ortamdan aldıkları tepkilere bağlı olarak değişebilmektedir.

Çalışmanın bir başka sonucuna göre üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumları cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Üniversite yaşamına uyumun alt boyutları olan üniversite ortamına uyum, duygusal uyum, kişisel uyum, akademik uyum ve sosyal uyumun cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre kadın öğrencilerin bu alt boyutlardaki uyumu erkek öğrencilere oranla yüksektir. Kadın öğrencilerin üniversite yaşamına uyumları erkek öğrencilere göre daha olumludur. Aypay'ın (2003) çalışmasında da kadın üniversite öğrencilerinin genel olarak üniversite yaşamı boyunca erkek üniversite öğrencilerine oranla daha uyumlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Anschuetz (2005) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında kadınların kişisel ve duygusal uyum düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğunu bulmuştur. Kızıltan (1994) çalışmasında erkek üniversite öğrencilerinin kişisel ve genel uyum düzeylerinin kadınlardan, kadın üniversite öğrencilerinin de sosyal uyum düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Kalsner ve Pistole (2003) de kadın üniversite öğrencilerinin erkek öğrencilerden daha fazla uyum gücünü yaşadıklarını bulmuştur. Erkek ve kadın öğrenciler arasındaki bu farklılaşmanın stres verici durumlar karşısında olaylara yaklaşma tarzlarından kaynaklanabileceği düşünülebilir. Sıkıntı yaratan bir durum karşısında kadınların daha çok duygu odaklı başa çıkma stilleri ile duygusal tepkileri yönettikleri, erkeklerin ise problem durumunu değiştirmeye yönelik problem odaklı başa çıkma stilini kullandıkları bilinmektedir. Bu bağlamda uyum konusunda cinsiyet açısından farklılaşmayı ele alan çalışmaların odaklandığı noktalardan biri cinsiyete göre başa çıkma stillerinin farklılaşmasıdır (Dyson ve Renk, 2006). Kadın öğrenciler başa çıkma stilleri açısından strese neden olan durumları sosyal destek arama, kaçınma, mesafe koyma gibi tepkileri içeren duygu odaklı başa çıkma stilini kullanarak yönetirken (Stone ve Neale, 1984) erkek öğrenciler doğrudan harekete geçme, planlı şekilde problem çözmeyi içeren problem odaklı başa çıkma stilini kullanmaktadır. Cinsiyete göre farklılaşmanın bundan kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Dyson ve Renk, 2006).

Alan yazın incelendiğinde çalışmanın bulgusunun aksine üniversite yaşamına uyumun cinsiyete göre farklılaşmadığı yönünde bulgulara da rastlanılmıştır (Bayrak ve Bülbül, 2013; Bayrak Aladağ, 2012; Ganai ve Mir, 2013; Rahat, 2014). Özellikle son yıllarda yapılan çalışmaların bulgularının bu yönde olması cinsiyet rollerindeki değişimi de akla getirebilir. Önceden erkekler için rahatlık ve destek anlamına gelen ev yaşantısı kadınlar için sorumluluk anlamına gelmekteydi. Kadın için öncelikli yaşam rolü annelik ve evlilik iken erkekler için öncelikli roller eve destek sağlamak, evi geçindirmektir (Bhasin ve Khan, 2003). Modern toplumların gelişimi ile birlikte kadınların günlük yaşama katılımlarının artması, iş hayatında aktif rol almaları cinsiyet rollerindeki farkın git gide kapanmasına neden olmuş olabilir. Ayrıca üniversitede geçirilen zaman arttıkça, öğrenciler uyum problemlerini aşmış olabilirler. Bunun da uyumun cinsiyete göre fark oluşturmamasına neden olmuş olabileceği düşünülebilir. Bu çalışmada cinsiyete göre farklılaşmanın olmasının örneklemeden kaynaklanabileceği düşünülebilir. Üniversite için şehir değiştiren erkek öğrencilerin sayıları kadın öğrencilere göre fazladır. Kadın öğrencilerin düzenlerindeki değişikliğin erkek öğrencilere kıyasla az olması uyumlarının yüksek olmasının nedeni olarak görülebilir.

4.2. Öz Duyarlık, Sosyal Kaygı ve Üniversite Yaşamına Uyumun Katılımcıların Kiminle Yaşadıklarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Yapılan çalışmanın bir başka sonucuna göre öğrencilerin sosyal kaygıları katılımcıların kiminle yaşadıklarına göre farklılaşmıştır. Alan yazında bu konuyla ilgili az sayıda çalışmaya rastlanılmıştır. Sadece yurttan kalan öğrencilerin sosyal kaygılarını belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada yurttan kalan kadın öğrencilerin %77,2'sinin hafif düzeyde kaygısının olduğu, 19,6'sının ise orta düzeyde kaygısının olduğu belirlenmiştir (Yılmaz ve Ocakçı, 2010). Çakmak ve Hevedanlı (2005) cinsiyete göre öğrencilerin kaygılarının farklılaşabileceğini ifade etmişlerdir. Yurttan ve ailesinin yanında kalan öğrencilerin kaygı düzeylerinin incelendiği çalışmada yurttan kalan kadın öğrencilerin kaygı düzeyleri evde ve yurttan

kalan erkek öğrencilere oranla anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (Özyürek ve Demiray, 2010).

Üniversite yaşamı insan hayatının önemli dönüm noktalarından birisidir. Lise ortamından üniversiteye gelen öğrenciler genel olarak ailelerinin yanından ayrılma ve üniversitedeki yeni ortama uyum sağlama, ihtiyaçlarını karşılayabilme, kendi kararlarını alma, arkadaş edinme ve sorumluluk alıp bunun sonuçlarına katlanma gibi birçok konuda sorunla karşılaşmaktadır (Ültanır, 1996). Buradan hareketle öğrencilerin yaşadıkları yerin uyum sağlamalarındaki etkisini incelemek için araştırmalar incelenmiştir. Yapılan bu çalışmada öğrencilerin yaşadıkları yer ve kiminle yaşadıklarına göre üniversite yaşamına uyumlarının farklılaşmadığı bulunmuştur. Öztemel (2010) de çalışmasında öğrencilerin yurttan, evde ya da ailesiyle kalmalarının uyum sağlamada etken olmadığını saptamıştır. Rahat'ın (2014) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında üniversiteye uyum tüm alt boyutlarının yaşanan yere göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Sürücü ve Bacanlı (2010) da yaptıkları çalışmalarında üniversite öğrenimi sırasında ailelerinin yanında kalan öğrencilerin genel, sosyal ve akademik uyumlarının anlamlı olarak farklılaşmadığını bulmuşlardır. Ancak Bülbül ve Güvendir (2014) yaptıkları çalışmalarında ailesinin yanında kalmayan öğrencilerin uyum düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymuşlardır. Sevinç (2010) üniversiteye yeni başladığı dönemde aile desteği olan öğrencilerin uyum düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir

Çalışmalar arasında farklılaşmanın olması kalınan yerin koşulları ve çalışmaya dahil edilen öğrencilerin üniversiteye yeni başlayan öğrenciler olmasıyla ilişkili olabilir. Çalışmaların bazıları sadece ailesi yanında yaşayanlarla, bazıları sadece yurttan yaşayanlarla, bazıları da yurttan ve ailesi yanında yaşayanlarla yapılmıştır. Bu durumda örneklemdeki farklılık çalışma sonuçlarına yansımış olabilir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda yurttan ya da yaşanan yerden memnuniyet gibi durumların daha detaylı ele alınarak üniversiteye uyumun araştırılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

4.3. Üniversite Yaşamına Uyum ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmanın sonuçlarına göre üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin sosyal kaygı puanları ile üniversite yaşamına uyum toplam puanları ve üniversite yaşamına uyum alt boyutları puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu ortaya konmuştur. Bununla beraber, üniversite yaşamına uyumu düşük olan katılımcıların sosyal kaygı ve kaçınma puanları üniversite yaşamına uyumu yüksek olan katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Alan yazında üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumlarını etkileyen çalışmalar incelendiğinde, elde edilen bulguların bu çalışmanın sonuçları ile benzer olduğu görülmektedir. Çekingenlik, hata yapma ve eleştirilme kaygısı, yalnızlık, üniversiteye ait hissetmeme ve arkadaş ilişkilerinin kaliteli olmaması gibi faktörlerin uyumu olumsuz etkilediği (Pittman ve Richmond, 2008; Sevinç, 2010), aktif olarak sosyo kültürel etkinliklere katılan, karşı cinsle iyi ilişkiler kuran, aile ve arkadaş ilişkilerini tatmin edici olarak değerlendiren öğrencilerin üniversite ortamına uyum düzeylerinin sosyo kültürel etkinliklere katılmayan, ilişkilerinde sorun yaşayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu (Gerders ve Malinckrodt, 1994; Karahan, Sardoğan, Özkamacı ve Dicle, 2005), üniversiteye uyum ve üniversite yaşamını sevme ile okunulan bölümü tercih etme, karşı cinsle olan arkadaşlık ilişkilerinde sorun yaşama, üniversitede kendini yalnız hissetme durumu, sosyal ve kültürel etkinliklere katılmada sorun yaşama durumu arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır (Özkan ve Yılmaz, 2010). Bu durum, öğrenciler için sosyalleşmenin ve sosyal destek görmenin uyum sağlamalarında önemli bir etken olduğu ile açıklanabilir. Sosyal kaygısı yüksek olan bireylere sosyal destek sağlanması sosyal ortamlarda kaygılarının azalmasını sağlayabilir.

Kashdan, Volkman, Breen ve Han (2006) sosyal kaygılı bireylerin okul ortamlarında yaşadıkları durum ve etkinliklerde başkalarının önünde konuşma yapma, akranlarıyla diyalogları başlatma ve sürdürme, sosyal ve kültürel aktivitelere katılma, karşı cinsle yakınlaşma, eleştirileceğinde korkma ve başkalarının tutumu gibi konularda sorun yaşayabileceklerini ifade etmişlerdir. Bir başka çalışmada üniversite öğrencilerin ekonomik sorunlar, kayıt ve bürokratik işler, arkadaş

ilişkileri, çevredeki insanların değer yargıları ve arkadaşlarının olaylar karşısındaki tutum ve davranışları, toplumun öğrenciye bakış açısı, okul ihtiyaçlarını karşılayamama, ekonomik nedenlerden dolayı sosyal ve kültürel etkinliklere katılamama, üniversiteyi beklentilerinin altında bulma gibi konularda uyum sorunları yaşadıkları görülmüştür (Erdoğan, Şanlı ve Bekir, 2005; Mercan ve Yıldız, 2011). Araştırmalar sosyal kaygısı olan bireylerin evlilik ve iş hayatlarında, arkadaşlık ilişkilerinde, eğitim yaşamlarında önemli bir takım sorunlar yaşadıklarını da göstermektedir (Bayramkaya, Özge ve Toros, 2005). Yine başka bir çalışmada sosyal kaygısı olan bireylerin daha çok içe dönük, utangaç, benlik saygısı düşük ve öz güveni eksik bireyler olduğu tespit edilmiştir (Erözkan, 2004; Turan ve ark., 2000).

Sosyal kaygı toplum içinde sevilmenin istendiği, sevilmemenin ve küçük görülmenin istenmediği bir durum olarak açıklanabilir (Beck, 2008). Başkalarının alay konusu olmaktan çekinme sosyal kaygı olarak tanımlanır (Ramaiah, 2005). Üniversite öğrencilerinin psikolojik olarak destek almak istedikleri öncelikli konular arasında da sosyal kaygı konusu yer almaktadır (Mercan ve Yıldız, 2011). Bu çalışmanın bulgularının sosyal kaygı ve uyum problemi yaşayan öğrencilerin psikoterapisinin planlanması konusunda alana ışık tutabileceği düşünülmüştür. Üniversiteye başlayan bireyin, ailesinden ayrılarak kendi hayatını kurması, yetişkin yaşamına hazırlanması stres içeren bir çok yeni durumu beraberinde getirir. Araştırmanın örnekleme göz önünde bulundurulduğunda üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin bu stres içeren durumlara maruz kalma olasılıkları daha yüksektir. Sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin stress içeren durumlarda yaşacakları sıkıntının daha fazla olacağı düşünülebilir. Bu durum öğrencilerin kaygılarının artmasına ve buna bağlı olarak uyum sorunu yaşamalarına neden olmuş olabilir. Kayıt süreci, ders seçimi, yeni kişilerle yaşamaya başlama gibi sosyal etkileşime daha fazla maruz kalmaya başlama ile artan sosyal kaygı, uyumu olumsuz etkileyebilir.

4.4. Öz Duyarlık ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmanın sonuçlarına göre üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin öz duyarlıkları ile sosyal kaygı belirtileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Sosyal kaygı puanlarının öz duyarlığın alt ölçeklerinden öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Öz duyarlık ve kaygı düzeylerinin incelendiği çalışmalarda da öz duyarlık düzeyi düşük bireylerin kaygılarının yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Kirkpatrick, 2005; Neff, 2003a; Neff, Hsieh ve Dejithirat, 2005; Neely, Schallert, Mohammed ve Chen, 2009; Öveç, 2007; Raes, 2010; Soyer ve Aydın, 2012; Werner ve ark., 2012). Öz duyarlığın alt ölçeği olan paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ve öz sevecenlik kaygı ile negatif yönde ilişkili iken öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt ölçekleri sosyal kaygı ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Öveç, 2007; Werner ve ark., 2012).

Sosyal kaygılı bireylerin kendileri için yüksek standartlar belirlemeleri mükemmeliyetçi bireylerin özellikleriyle benzerlik göstermektedir. Üniversiteye başlayan bireyin bu yeni dönemde kendisi için yüksek standartlar belirlemesi, eleştirilere aşırı duyarlı olması öğrencide kaygıya neden olabilir. Sosyal kaygı yaşayan öğrencilerin “her zaman espirili ve zekice konuşmalıyım, hata yapmamalıyım, hata yaparsam herkes benim aptal olduğumu düşünür” gibi işlevsel olmayan düşünceleri bulunabilir. Kendisine karşı duyarlı olmayan bireylerin mükemmeliyetçiliğe daha yatkın olduğu düşünülebilir. Bireyin kendisini yargılaması, sorunlarla aşırı özdeşleşmesi, sorunları insanlığın ortak sorunu olarak görmemesi bireyin kendisine karşı acımasızca davranmasına neden olabilir. Mükemmel olma çabası içinde olan bireylerin kendilerine yönelik öz eleştirilerinin yüksek olması öz duyarlığın alt boyutlarından öz yargılamayı, daha iyi yapabileme adına bireyin kendisini dışarıya kapaması ve soyutlaması izolasyonu, kendisini probleminin içinde kaybettiğinden dolayı aşırı özdeşleştirmeyi akla getirebilir. Bu nedenle gerçekçi hedefler belirleme, beklentilerin gerçekçi olması, hataları karşısında kendilerini hoş görme gibi başlıklarda sosyal kaygı yaşayan bireylerin psikoterapilerinde öz duyarlığın geliştirilmesi önemli olabilir. Öz duyarlığı yüksek

olan bireylerin kişisel yetersizliklerini kabul edeceği düşünülebilir. Bu da bireyin toplumda kendi kendisini eleştirmesini ve suçlamasını yani sosyal kaygısının azalmasını sağlayabilir. Öz duyarlık bireyin kendisini değerlendirmedeki kaygısını azaltmayı ve insanın mükemmel olmadığını görmesini sağlayabilir. Ayrıca öz duyarlığın artmasının bireyin kendisini ruhsal açıdan iyi hissetmesine katkı sağlayacağı da öne sürülebilir. Leary ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmalarında öz duyarlığın günlük yaşamdaki olumsuz durumlar karşısında gösterilen duygusal, bilişsel tepkileri yordadığını bulmuşlardır. Ayrıca çalışma sonucunda öz duyarlığın sosyal olayların bireylere sıkıntı vermelerinden dolayı kendilerine yönelik olumsuz duygulardan ve düşüncelerinden koruduğu sonucuna ulaşmışlardır.

4.5. Üniversite Yaşamına Uyum ve Öz Duyarlık Arasındaki İlişkilerle İlgili Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışmanın sonuçlarına göre üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin öz duyarlıkları ile üniversite yaşamına uyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır. Üniversiteye uyumu düşük olan katılımcıların öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının puanları üniversiteye uyumu yüksek olanlara göre yüksek olarak bulunmuştur. Üniversiteye uyumu yüksek olanların ise öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik puanları uyumları düşük olanlara göre yüksek olarak bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde öz duyarlığın uyumla ilişkisini doğrudan araştıran çalışmalara rastlanılmamıştır. Ancak üniversite öğrencilerinin olumsuz deneyimleri, kişisel yetersizlikleri, başarısızlıkları ve hataları karşısında öz duyarlı bir tutum sergileyebilmeleri yönünde destekleyici müdahalelerin öğrencilerin olumsuz duygulanım seviyelerini düşürdüğü bilinmektedir (Neff, 2003a).

Yaşamdaki her değişiklik uyum sürecini de beraberinde getirmektedir. Üniversite yaşantısı birey için yeni bir dönemdir ve üniversitenin de bir geçiş dönemi olduğu düşünüldüğünde bu dönemin stres içeren birçok durumu da beraberinde getirdiği ortadadır. Öz duyarlığın, bireylerin başkalarına karşı sergiledikleri duyarlığın aynısını yetersizlikleri, başarısızlıkları ya da şanssızlıkları karşısında kendilerine de sergilemeleri olduğu (Neff, 2003a) düşünüldüğünde, yaşanan stres verici

durumların üstesinden gelmede etkin rol oynayabileceği düşünülebilir. Uyumu olumsuz etkileyen stresin öz duyarlılıkla ilişkisini ortaya koymaya çalışan araştırmalar incelendiğinde; Deniz ve Sümer (2010) araştırmalarında öz duyarlık düzeyleri düşük ve orta düzeyde olan üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin, öz duyarlığı yüksek olanlardan daha fazla bulmuşlardır. Yani öz duyarlık düzeyi arttıkça stres düzeyi düşmektedir. Rendon yaptığı çalışmasında öz duyarlığın olumsuz ve stres içeren yaşantılar ile karşı karşıya kalındığında bireylere duygusal dayanıklılık kazandıran koruyucu bir işlevi bulunduğuna dikkat çekmektedir (akt. Başak, 2012).

Türkiye'deki üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem ile yapılan çalışmada öz duyarlığı düşük olan öğrencilerin, orta ve yüksek öz duyarlığa sahip öğrencilere kıyasla daha yüksek kaygı ve stres düzeyine sahip oldukları bulunmuştur (Sümer ve Deniz, 2010).

Bireylerin buldukları ortamda, okulda, işte ve benzeri durumlarda motive olmaları uyumlarını olumlu yönde etkileyebilir. Uyumun motive olmayla ilişkili olduğu düşünüldüğünde; Çetin, Gündüz ve Akın (2008) tarafından yapılan çalışmada paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ve öz sevecenliğin bireylerin hedeflerine ulaşmaları yönünde motive olmaları ile pozitif; izolasyon, öz yargılama ile negatif yönde ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur.

Bireyin kendisine karşı duyarlı davranması stres yaşayacağı bir durumla karşılaştığında onun üstesinden gelmesine yardımcı olacaktır. Üniversiteye uyum sağlamaya etki eden birçok stres verici durum olduğu göz önünde bulundurulduğunda, öz duyarlığın bu uyum sürecini kolaylaştırabileceği ifade edilebilir. Alan yazında çalışma bulgularıyla ilgili birebir çalışmaya rastlanılmaması kıyaslama yapmayı engellemiştir. Ancak çalışmanın benzerinin olmamasının, çalışmanın daha sonra yapılacak araştırmalara ışık tutması açısından alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

4.6. Araştırmanın Klinik Uygulamalara Katkıları

Öz duyarlık bireyin kendisini değerlendirmeye yönelik kaygılarını azaltabilir ve insanın mükemmel olmadığını kavramasını sağlayabilir. Sosyal kaygı belirtisi

gösteren bireylerin hem kendi davranışları hem de başkalarının kendileriyle ilgili davranışlarını yargılamaya ilişkin işlevsel olmayan düşünce ve inançları vardır. Bu işlevsel olmayan düşünce ve inançlar kusursuz olma, mükemmel olma ve benzeri içeriklidir. Bireylerin kendilerini yargıladıkları bu işlevsel olmayan, olumsuz içerikli düşünceleri onların sosyal ortamlardaki performansını da olumsuz olarak etkilemektedir. Öz duyarlığın alt boyutlarında olan öz yargılama ve izolasyonda sosyal kaygı yaşayan bireylerin işlevsel olmayan inançlarının içeriği ile benzerlik göstermektedir. Bu bağlamda sosyal kaygı belirtisi gösteren bireylerle yapılan terapi uygulamalarından birisi olan bilişsel davranışçı terapide, otomatik düşünce ve inançlarla çalışırken öz duyarlık kavramının sürece dahil edilmesinin bireylerin bu olumsuz otomatik düşünce ve inançlarla başetmesine fayda sağlayacağı düşünülebilir. Özellikle de öz yargılamaya karşı öz sevecenliğin artırılması, izolasyona karşı paylaşımların bilincide olmanın geliştirilmesi diğer yandan kişinin sosyal kaygı yaşamasına neden olan işlevsel olmayan düşüncelerini düzenlemesini de kolaylaştırabilir.

Üniversiteye başlayan bireyin, ailesinden ayrılarak kendi hayatını kurması, yetişkin yaşamına hazırlanması stres içeren bir çok yeni durumu beraberinde getirir. Sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin stres içeren durumlarda yaşacakları sıkıntının daha fazla olacağı düşünülebilir. Bu durum öğrencilerin kaygılarının artmasına ve buna bağlı olarak uyum sorunu yaşamalarına neden olmuş olabilir. Kayıt süreci, ders seçimi, yeni kişilerle yaşamaya başlama gibi sosyal etkileşime daha fazla maruz kalmaya başlama ile artan sosyal kaygı, uyumu olumsuz etkileyebilir. Sosyal kaygı belirtilerinin uyumu olumsuz etkilediği de göz önünde bulundurulduğunda öğrencilere yönelik bireysel ve grup çalışmalarına öz duyarlık kavramını da dahil etmenin önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4.7. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecekteki Çalışmalar için Öneriler

Yapılan bu çalışmada üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin sosyal kaygıları, öz duyarlıkları ve üniversite yaşamına uyumları incelenmiştir. Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin yaşadıkları ev ve yurt koşullarının ayrıntılı biçimde öğrenilmemesi

çalışmanın sınırlı alanlarından birisidir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda yaşanan yerin koşulları detaylı olarak ele alınabilir.

Sosyal kaygı ve öz duyarlık arasındaki ilişki üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin üniversiteye uyumları çerçevesinde ele alınmıştır. Sosyal kaygı ve öz duyarlık ilişkisinin genellenebilmesi açısından bu çalışmanın sonuçlarının sınırlı olabileceği düşünülebilir.

Öz duyarlık kavramının son yıllarda çalışılmaya başlanması çalışmanın bulgularını alan yazında tartışma zorluğunu da beraberinde getirmiştir. Gelecekte planlanan çalışmalarda öz duyarlık kavramına öncelik verilmesi alan yazına katkı sağlayacaktır.

Çalışmanın örneklemini üniversiteye yeni başlayan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemin bu anlamda çalışmanın sınırlılıkları arasında yer alacağı düşünülmektedir. Öğrencilerin üniversiteye uyumlarının zamana göre değişimini incelemek için gelecekte yapılacak çalışmalara üniversitede eğitim gören farklı sınıftaki öğrenciler katılabilir. Çalışma diğer sınıflardaki öğrenciler ile karşılaştırmalı yapılabilir. Yapılan bu çalışmada sadece üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin sosyal kaygıları ve öz duyarlıkları incelenmiştir. Anlamlılık düzeyi katılımcı sayısı göz önünde bulundurulduğunda düşük korelasyon katsayısına sahip ilişkiler ($r < .30$) ile ilgili sonuçlar rapor edilmemiştir. Öz duyarlık ve sosyal kaygı ilişkisini daha iyi anlamak için gelecekte yapılacak çalışmalarda temsil edici özelliği daha yüksek örneklem seçilebilir.

5. KAYNAKLAR

- Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi (SDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz duyarlık düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Aktaş, Y. (1997). Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi: uzunlamasına bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 107-110.
- Akyol, Ü. (2011). *Ergenlerde iletişim becerilerinin yordayıcıları olarak öz duyarlık ve mizah tarzları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Aladağ, M., Kağnıcı, D. Y., Tuna, M. E. ve Tezer, E. (2003). Üniversite yaşamı ölçeği: ölçek geliştirme ve yapı geçerliliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(20), 43-47.
- Albano, A. M. (2000). Treatment of social phobia in adolescent: cognitive behavioral programs focused on intervention and prevention. *Journal of cognitive psychotherapy*, 14, 1-11.
- Alp, Z. (2012). *Çalışanların ve emeklilerin sosyal istenirlik ve öz duyarlık açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Al-Sharideh, K. ve Goe, W. R. (1998). Ethnic communities within the university: An examination of factors influencing the personal adjustment of international students. *Research in Higher Education*, 39 (6), 699-725.
- Altunay, A. (2010). *Hemşirelik öğrencilerinin üniversite uyumunda problem çözmeye dayalı psiko-eğitim programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2005). *DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anderman, L. H., Freeman, T. M. ve Jensen, J. M. (2007). Sense of belonging in college freshmen at the classroom and campus levels. *The Journal of Experimental Education*, 75(3), 203-220.
- Anschuetz, H. N. (2005). *Coping with college transition. The effects of trait vulnerability and social support*. Unpublished Dissertation Thesis, Wayne State University.
- Ayhan, F. (2005). *Ege Üniversitesi öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Aypay, A. (2003). Üniversite öğrencilerinin akademik entegrasyonunu etkileyen etmenler. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2(4), 121-135.
- Aypay, A., Sever, M. ve Demirhan, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal ve akademik entegrasyonu: boylamsal bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 407-422.
- Baker, R. W., McNeil, O. ve Siryk, B. (1985). Expectation and reality in freshmen adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 32, 94-103.

- Baker, R. W. ve Sıryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 179-186.
- Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlikle psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Başaran, İ. E. (1994). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Bayar, M. R., Doksat, M. K. ve Oral, G. (1999). Sosyal fobiyle komorbid kişilik bozuklukları. *Yeni Symposium*, 37(1), 3-5.
- Bayrak Aladağ, Ö. (2012). *Meslek yüksekokulu öğrencilerinin akademik ve sosyal uyumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Bayrak, Ö. ve Bülbül, T. (2013). Meslek yüksek okulu öğrencilerinin yükseköğretim yaşamına uyum düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 3(2), 6-20.
- Bayramkaya, E. (2009). *Sosyal fobi belirtileri, yetişkin bağlanma boyutları ve kişiler arası ilişki biçimleri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bayramkaya, E., Toros, F. ve Özge, C. (2005). Ergenlerde sosyal fobi ile depresyon, öz kavram, sigara alışkanlığı arasındaki ilişki. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15, 165-173.
- Beck, A. (2008). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bhasin, K. ve Khan, N. S. (2003). *Ataerkil Sistem: "Erkeklerin Dünyasında Yaşamak"*. (Çev. Coşkun, A.) İstanbul: Kadav Yayınları.
- Boulter, L. T. (2002). Self-concept as a predictor of college freshman academic adjustment. *College Student Journal*, 36(2), 234-246.

- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.
- Bülbül, T. ve Güvendir, M. (2014). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yükseköğretim yaşamına uyum düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi*, 4(1).
- Ceyhan, A. A. (2006). An investigation of adjustment levels of Turkish university students with respect to perceived communication skill levels. *Social Behavior and Personality*, 34(4), 367-380.
- Ceylan, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Chemers, M., Hu, M., Li-Tze ve Garcia, B. F. (2001). Academic self- efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychological*, 93(1), 55-64.
- Clark, M. D. ve Wells, A. (1995). A Cognitive Models Of Social Phobia. Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A. ve Schneier, F. R (Ed). *Social Phobia Diagnosis, Assessment and Treatment*. New York: The Guildford Press.
- Crick, N. R. ve Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information- processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115, 74-101.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve fen edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, 155-127.
- Çelen, N. H. (2007). *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik*. İstanbul: Papatya Yayıncılık Eğitim.
- Çetin, B., Gündüz, H. B. ve Akın, A. (2008). An investigation of the relationships between self compassion, motivation, and burnout with structural equation modeling. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2).
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, S. A. (2008). The validity and reliability of the turkish version of the self compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.

- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 3-21.
- Dilbaz, N. ve Güz, H. (2002). Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39(2-3-3), 79-86.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Dökmen, Ü. (2002). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dyson, R. ve Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stres and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Erdoğan, S., Şanlı, H. S. ve Bekir, H. S. (2005). Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 479-496.
- Erkan, Z., Gürçay, S. ve Çam, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi/E-Dergi*, 10(10), 64-75.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Finley-Straus, A. D. (2011). *The relationship between self compassion and disordered eating behaviors: body dissatisfaction, perfectionism and contingent self-worth as mediators*. Unpublished Dissertation Thesis, Taxes University.
- Furmark, T., Tillfors, M. ve Everez, P. (1999). Social phobia in the general population prevalence and socialdemographic profile. *Psichiatri Pschiatr Epidemiol*, 34(8), 416-424.

- Garner, M., Mogg, K. ve Bradley, B. P. (2006). Orienting and maintenance of gaze to facial expressions in social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(4), 760-770.
- Ganai, M. Y. ve Mir, M. A. (2013). A comparative study of adjustment an academic achievement of college student. *Journal of Educational Research and Essays*, 1(1), 5-8.
- Gardner, F., Johnson, A., Yudkin, P., Bowler, U., Hockley, C., Mutch, L. ve Nariyar, U. (2004). Behavioural and emotional adjustment af teenagers in mainstream school who were born before 29 weeks. *Pediatrics*, 114, 676-682.
- Gençöz, T. (1998). Korku: sebepleri, sonuçları ve başetme yolları. *Kriz Dergisi*. 6(2), 9-16.
- Gençöz, T., Soykan, C. ve Özgüven, H. D. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish version. *Psychological Reports*, 93, 1059-1069.
- Gerders, H. ve Malinckrodt, B. (1994). Emotional, social and academic adjustment of college student: a longitudinal study of retention. *Journal of Counseling Development*, 72, 281-288.
- Gültekin, A. (2006). *Psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencilerinin problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Gültekin, B. D. ve Dereboy, 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.
- Hallaraker, E., Arefjord, K., Havik, O. E. ve Meland, J. G. (2001). Social support and emotional adjustment during and after a severe life event: A study of wives of myocardial infarction patients. *Psychology and Health*, 16, 343-355.
- Hamarta, E. ve Baltacı, Ö. (2013). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(167), 228-240.
- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 29, 199-212.

- İskender, M. (2009). The Relationship between self compassion, self-efficacy and control belief about learning in Turkish university student. *Social Behaviour and Personality*, 37(5), 711-720.
- İzgiç, Ş., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1, 207-214.
- Johnson, H. S., Inderbitzen-Nolan, H. M. ve Anderson, E. R. (2006). The social phobia: validity and reliability in an adolescent community sample. *Psychological Assessment*, 18(3), 269-277
- Jose, P. E., Wilkins, H. ve Spindelow, J. S. (2012). Social anxiety predict rumination and co-rumination among adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 41(1), 86-91.
- Kalsner, L. ve Pistole, M. C. (2003). College adjustment in a multiethnic sample: attachment separation-individuation and ethnic identity. *Journal of College Student Development*, 44(1), 92-109.
- Karacan, E., Şenol, S. ve Şener, Ş. (1996). Çocukluk ve ergenlik çağında sosyal fobi. *3P Dergisi Sosyal Fobi Ek Sayısı*, 4(1), 28-33.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E. ve Dicle, A. N. (2005). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin sosyokültürel etkinlikler açısından inceleme. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(30), 63-7.
- Kashdan, T. B., Volkman, J. R., Breen, W. E. ve Han, S. (2006). Social anxiety and romantic relationships: the cost and benefits of negative emotion expression are context-dependent. *Journal of Anxiety Disorders*, 2(1), 16-28.
- Katz, S. (2008). Individual and environmental factors with college adjustment. *Journal of Counseling Development*, 2, 45-51.
- Kessler, B. (1994). Life time and 12 month prevalence of DSM-III psychiatric disorders in the United States: results from the national comorbidity survey. *Archives of General Psychiatry*, 42, 729-736.
- Kıcalı, Ö. Ü. (2015). *Öz şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Kılıç, E. (1999). Sosyal fobi etyolojisine yönelik gelişimsel bir model. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 51(1), 45-51.
- Kızıltan, G. (1994). *Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerini etkileyen etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kirkparick, K. L. (2005). *Enhancing self compassion using a gestalt two chair intervention*. Unpublished Doctoral Dissetation, The Texas University.
- Köroğlu, E. (1996). Sosyal fobi (sosyal anksiyete bozukluğu). *Psycho Medisine*, 1(2), 13-19.
- Köroğlu, E. (2006). *Panik Bozukluğu*. Ankara: Hekimler Birliği Yayıncılık.
- Kutlu, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin alıştırma oryantasyon hizmetlerine ilişkin karşılaştıkları sorunlar ve beklentileri. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya.
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. social phobia: diagnosis, assessment and treatment. *Archives of General Psychiatry*, 2, 94-113.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Self compassion and reactions to unpleasant self relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
- Ledley, D. ve Heimberg, R. G. (2006). Cognitive vulnerability to social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(7), 755-778.
- Macbeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545-552.
- Martin, W. E., Swartz-Kulstad, J. L. ve Madson, M. (1999). Psychosocial factors that predict the college adjustment of first year undergraduate students: Implications for college counselors. *Journal of College Counseling*, 2, 121-134.
- McClure, E. B. (2002). The relationship between social anxiety and social maladjustment in children: an examination of social-cognitive model. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(3), 112-120.

- Memik, N. Ç., Yıldız, Ö., Tural, Ü. ve Ağaoğlu, B. (2011). Sosyal fobinin yaygınlığı: bir gözden geçirme. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 48, 4-10.
- Memiş, Ö. Ç. (2011). *Trakya üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal anksiyete bozukluğu ve belirtileri ile tükenmişlik düzeylerinin değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Mercan, Ç. ve Yıldız, A. (2011). Eğitim fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin uyum düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 135-154.
- Messer, S. C. ve Beidel, D. C. (1994). Psychosocial correlates of childhood anxiety disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 33(7), 975-983.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. ve Chen, Y. J. (2009). Self-kindness whwn facing stress: the role of self-compassion, goal regulation and support in college students' well being. *Motiv Emot*, 33, 88-97.
- Neff, K. D. (2003). Understanding how universal goals of independence and interdependence are manifested within particular cultural contexts. *Human Development*, 312-318.
- Neff, K. D. (2003a), Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D. (2011). Self compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D. ve Pommier, E. (2012). The relationship between self compassion and other focused concern among college undergraduates, community adults and practicing meditators. *Self and Identity*, 1-17.

- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. ve Rude, S. S. (2007), Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D., Hseih, Y. ve Dejithirat, K. (2005). Self compassion achievement goals and coping with academiz failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. P. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adoloscents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 255-240.
- Nelson, E. C., Grant, J. D., Bucholz, K. K., Glowinski, A., Madden, P. A. F., Reich, W. ve Heath, A. C. (2000). Social phobia in a population-based female adolescent twin sample: comorbidity and associated suicide-related symptoms. *Psychological Medicine*, 30, 797-804.
- Öner, N. ve Compte, A. (1998). *Süreksiz Durumluk/ Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Özkan, S. ve Yılmaz, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları (Bandırma Örneği). *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(13),153-171.
- Öztemel, K. (2010). Teknik eğitim fakültesi öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi. *Politeknik Dergisi*, 13(4), 319-325.
- Özyürek, A. ve Demiray, K. (2010). Yurttta ve aile yanında kalan öğrencilerin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11(2), 247-256.
- Pancer, S. M., Hunsberger, B., Pratt, M. W., ve Alisat, S. (2000). Cognitive complexity of expectations and adjustment to university in the first year. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 38-57.
- Pauley, G. ve McPherson, S. (2010). The experience ond meaning of compassion and self compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and psychotherapy: Theory, Research and Practive*, 83, 129-143.

- Phalet, K. ve Hagendoorn, L. (1996). Personel adjustment to acculturative transsitions: the Turkish experience. *Journal of Psychology*, 31(2), 131-144.
- Pietrini, F., Lelli, L. ve Faravelli, C. (2009). Epidemiology of social phobia. *Riv Psichiatr*, 44(4), 203-13.
- Pittman, L. D. ve Richmond, A. (2008). University belonging and friendship quality duruing the transition to college: links to self perceptions and psychological symptoms. *Journal of Experimental Education*, 76, 343-361.
- Purdon, C., Antony, M., Monteino, S. ve Swinson, R. P. (2001). Social anxiety in college student. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 203-215.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self compassion depression on and anxiety. *Personality and individual Differences*, 48, 757-761.
- Rahat, E. (2014). *Benlik kurgusu, sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlığın üniversite yaşamına uyumu yordamada güçlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Ramaiah, S. (2005). *Endişe, Anksiyete Bilmek İstediklerimiz*. Ankara: Bileşim Yayın Evi.
- Savaşır, I., Boyacıoğlu, G., ve Kabakçı, E. (1998). *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Savaşır, I., Soygüt, G., ve Barışkın, E. (Ed) (2009). *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sevinç, S. (2010). *Mersin üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin kişisel ve kurumsal uyumlarını olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Skowron, E. A. (2004). Differentiation of self, personal adjustment, problem solving and ethnic group belonging among persons of color. *Journal of Counseling and Development*, 2, 441 -456.
- Smiths, J. A., Rosenfield, D., McDonald, R. ve Telch, M. J. (2006). Cognitive mechanism of social anxiety reduction: an examination of specificity and temporality. *American Psychological Association*, 74(6), 1203- 1212.

- Soyer, U. ve Aydın, A. (2012). Özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *M. Ü Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 35, 5-18.
- Sprecher, S. ve Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 629-651.
- Stone, A. A. ve Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: development and preliminary results. *Journal of Personality Social Psychology*, 46(4), 892.
- Sungur, M. (2000). Bilişsel davranışçı yaklaşımlar ve sosyal fobi. *Klinik Psikiyatri*, 2, 27-32.
- Sungur, M. Z. (1997). Fobik bozukluklar. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 5-11.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürler arası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, A. S. ve Deniz, M. (2010). Farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 116-127.
- Sürücü, M. ve Bacanlı, F. (2010). Üniversite uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 375-396.
- Tarhan, N. (2006). *Ruhsal Hastalıklar*. Ankara: MN Medikal ve Nobel Tıp Kitapları.
- Teachmann, B. A. ve Allen, J. P. (2007). Development of social anxiety: social interaction predictors of implicit and explicit fear of negative evaluation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35, 63-78.
- Tel, F. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.
- Temizel, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayan ailesel ve bilişsel faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Tunç, A. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Turan, M., Çilli, A., Aşkın, R., Herken, H., Kaya, N. ve Kuçur, R. (2000). Sosyal fobinin diğer psikiyatrik hastalıklarla birlikteliği. *Klinik Psikiyatri*, 3, 170-175.
- Tükel, R., Kızıltan, E. ve Demir, T. (1998). Sosyal fobide alt tiplerin çekingen kişilik bozukluğunun psikopatoloji üzerine etkileri. *3P Dergisi*, 6(1), 15-20.
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Ültanır, E. (1996). Yeni açılan üniversitelerde psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin açılmasına duyulan gereklilikler. *Çağdaş Eğitim*, 21(220).
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Veale, D. (2003). Treatment of social phobia. *Advances in Psychiatric Treatment*, 9, 258-264.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., ve Gross, J. J. (2012). Self compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress, and Coping*, 25(5), 543-558.
- Yıldırım, T., Çırak, Y. ve Konan, M. (2011). Öğretmen adaylarında sosyal kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 85-100.
- Yılmaz, M. ve Ocakçı, A. (2010). Bir kız öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanat Dergisi*, 3(1).
- Yılmaz, G. (2015). *Ergenlerde mobil telefon bağımlılığının sosyal anksiyeteye etkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.

6. EKLER

Ek-1:Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyet	<input type="radio"/> Kadın	<input type="radio"/> Erkek
2. Yaş:		
3. Medeni durumunuz:	<input type="radio"/> Evli	<input type="radio"/> Bekar
4. Sizden hariç kardeş sayınız:		
5. Kiminle yaşıyorsunuz?		
	<input type="radio"/> Evde arkadaşlarla	
	<input type="radio"/> Evde ailemle	
	<input type="radio"/> Evde akrabalarımle	
	<input type="radio"/> Evde yalnız	
	<input type="radio"/> Yurt/ Lojman	
6. Sınıf:		
7. Bölüm:		
8. Ebeveyn yaşam durumu		
	<u>Sağ</u>	<u>Vefat</u>
Anne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baba	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ebeveyn öğrenim durumu:		
	<u>Anne</u>	<u>Baba</u>
a. Okuma yazma bilmiyor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Okuma yazma biliyor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. İlkokul	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d. Ortaokul	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e. Lise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f. Üniversite ve üstü	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ailenizin ortalama aylık geliri ne kadar?		
	<input type="radio"/> 1000tl ve aşağısı	
	<input type="radio"/> 1000-2000tl arası	
	<input type="radio"/> 2000-3000tl arası	
	<input type="radio"/> 3000-4000tl	
	<input type="radio"/> 4000tl ve yukarısı	
11. Ebeveyn mesleği:		
	<u>Anne</u>	<u>Baba</u>
a. İşçi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Memur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. Serbest Meslek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d. Emekli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e. Ev hanımı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e. İşsiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f. Diğer	(-----)	(-----)

12. Eğitiminiz boyunca masraflarınız nasıl karşılanıyor?	<input type="radio"/> Çalışıyorum	<input type="radio"/> Burs alıyorum	<input type="radio"/> Ailem karşılıyor
13. Bugüne kadar psikiyatrik bir tanı aldınız mı?	<input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet ise (-----)	
14. Üniversite okumak için şehir değiştirdiniz mi?	<input type="radio"/> Hayır	<input type="radio"/> Evet	
15. Okuduğunuz bölümde olmayı ne kadar çok istediniz?	<input type="radio"/> Çok istedim	<input type="radio"/> Biraz istedim	<input type="radio"/> Hiç istemedim
16. Okuduğunuz üniversitede olmayı ne kadar çok istediniz ?	<input type="radio"/> Çok istedim	<input type="radio"/> Biraz istedim	<input type="radio"/> Hiç istemedim

Ek-2: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun.

Sol kolondaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre, 1 ile 4 arasında puan verin. Sağ kolonda aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa bu durumlardan kaçınıyorsanız, kaçınmanın şiddetine göre yine 1 ile 4 arasında puan verin. Puanlamayı aşağıdaki tariflere göre yapın. Teşekkürler.

Kaygı

- 1: Yok ya da çok hafif
- 2: Hafif
- 3: Orta derecede
- 4: Şiddetli

Kaçınma

- 1: Kaçınma yok ya da çok ender
- 2: Zaman zaman kaçınırım
- 3: Çoğunlukla kaçınırım
- 4: Her zaman kaçınırım

KAYGI	PUAN	KAÇINMA	PUAN
1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak.		1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak.	
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak		2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	
3. Dikkatleri üzerinde toplamak		3. Dikkatleri üzerinde toplamak	
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak		4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak		5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	
6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek		6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak		7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	
8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek		8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi		9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	
10. Gözlendiği sırada çalışmak		10. Gözlendiği sırada çalışmak	
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak		11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze Konuşmak	
12. Bir eğlenceye gitmek		12. Bir eğlenceye gitmek	

13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak		13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması		14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması	
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak		15. Gözlendiği sırada yazı yazmak	
16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak		16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak	
17. Umumi yerlerde yemek yemek		17. Umumi yerlerde yemek yemek	
18. Evde misafir ağırlamak		18. Evde misafir ağırlamak	
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak		19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak	
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek		20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek	
21. Umumi telefonları kullanmak		21. Umumi telefonları kullanmak	
22. Yabancılarla konuşmak		22. Yabancılarla konuşmak	
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak		23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	
24. Umumi tuvalette idrar yapmak		24. Umumi tuvalette idrar yapmak	

Ek-3: Üniversite Yaşam Ölçeği

Aşağıda üniversite yaşantısıyla ilişkili olabilecek duygu, düşünce ve beklentileri ifade eden 48 cümle bulunmaktadır. Her bir ifadeyi okuduktan sonra **şimdiki durumda (son birkaç gündür)** yaşadıklarınızı göz önünde bulundurarak her cümledeki ifadenin size ne derece uygun olduğunu cümlenin karşısında verilen “Bana hiç uygun değil (1)” - “Bana tamamen uygun (7)” seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtiniz.

	Bana Hiç Uygun Değil					Bana Tamamen Uygun	
1. Üniversitedeki topluluklara girmeye çekinirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2. Kendimi genellikle gergin hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3. Kendimi severim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4. Arkadaşlarımla yakınlaşamam	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5. Derslerde işlenen konuları anlamakta zorluk çekiyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
6. Kendimi yalnız hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
7. Üniversite öğrencisi olmaktan memnun değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
8. Olayların hep kötü gideceğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
9. Hayatımı istediğim gibi yönlendiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
10. Cinsellik beni korkutur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
11. Sınıf içinde konuşmaktan çekinirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

12. Kaldığım yerdeki kişilerle anlaşırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
13. Kendimi bu üniversitenin kültürüne uzak hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
14. Genellikle olaylar karşısında kendimi suçlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
15 Kararlarımın sonuçlarına katlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
16. Benimle kimsenin çıkmak istemeyeceğini düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
17. Kaldığım yere uyum sağlayamadım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
18. Üniversitenin beklentilerime cevap vereceğini düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
19. Duygularımı anlamakta zorlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
20. Karşı cinsle birlikte bulunduğum ortamlarda kendimi rahat hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
21. Öğretmenlerimle ilişkilerimden memnun değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
22. Aile içinde sık sık çatışmalar yaşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
23. Üniversitedeki destek birimlerini (Kültür İşleri, Spor Müdürlüğü, Öğrenci İşleri gibi) tanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
24. Hayır demekte güçlük yaşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
25. Bu üniversitenin eğitimini zor buluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

26. Değerlerim bu üniversitedeki kişilerin değerleri ile uyuşur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
27. Devam etmesini istemediğim ilişkilerimi bitirmekte zorlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
28. Kendime zaman ayırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
29. Üniversite yaşamına uyum sağlayamadım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
30. Cinsel yaşamımdan memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
31. Arkadaş edinmekte güçlük yaşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
32. Üniversitedeki arkadaşlarımın örf ve adetleri bana yabancı gelir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
33. İlişkilerimde çatışmaya girmekten çekinirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
34. Kendime güvenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
35. Dersleri İngilizce takip etmekte zorluk çekiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

36. Aile içinde rahat iletişim kurarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
37. Kampüste (yerleşke) kendimi rahat hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
38. Sık sık moralim bozulur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
39. Kendimi olumlu ve olumsuz yönlerimle kabul ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
40. Üniversitedeki sosyal/kültürel etkinliklere katılmıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
41. Çıktığım kişi ile ilişkiyi sürdürmekte sıkıntı çekerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
42. Çalıştığım halde sınavlarda başarılı olamam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
43. Kendimi üniversitenin bir parçası gibi hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
44. Karar vermekte güçlük çekerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
45. Bende en az diğer insanlar kadar değerliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
46. Biriyle duygusal ilişkiye girmekte zorlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
47. Derslerde başarılı olup olamayacağımdan emin değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
48. Üniversitenin bulunduğu şehri tanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

Ek-4: Öz Duyarlık Ölçeği

Envanterdeki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendiriniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve **BOŞ bırakmayınız**

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5

7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda, kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımı ilgi ve açıklıkla yaklaştırmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda, bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaştırmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşıyorum.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötü gittiğinde, bu durumu herkesin yaşayabileceğini, bu durumun yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

Ek-5: Aydınlatılmış Onam Formu

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ.

“Üniversite öğrencilerinin öz duyarlılıkları, sosyal fobi belirtileri ve üniversite yaşamına uyumları arasındaki ilişkiler “ başlıklı bu çalışma Maltepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Kübra HACIOĞLU SARI tarafından Yrd. Doç. Dr. Kuntay ARCAN’IN danışmanlığında yürütülen bir çalışmadır. Araştırmaya katılma kararını vermede size yardımcı olacak araştırma hakkındaki bilgiler aşağıda yer almaktadır. Lütfen aşağıda yer alan bilgileri dikkatlice okuyunuz ve daha fazla bilgi almak istediğiniz konularda araştırmacı ile irtibata geçiniz.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Dilerseniz çalışmaya katılmama ya da çalışmayı istediğiniz noktada bırakma hakkına sahipsiniz. Katılımcıların cevapları tamamen gizli tutulacaktır ve çalışmadan elde edilen bilgiler yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Çalışma kapsamında size yöneltilen soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle lütfen soruları kendi düşüncelerinizi yansıtacak ve tüm maddeleri kapsayacak şekilde doldurunuz.

Kübra HACIOĞLU SARI

Yukarıdaki metni okudum ve Maltepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü tarafından yürütülen bu çalışmanın amacını, üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Çalışma hakkında soru sorma, tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmeksizin bırakabileceğimi ve bıraktığım zaman herhangi bir sorumlulukla karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu çalışmaya kendi rızamla, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın gönüllü olarak katılmayı verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Tarih:

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kübra HACIOĞLU SARI

Maltepe Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Eğitim Bilgileri

Lisans (2008-2012): Maltepe Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Lise (2003- 2007): Sürmene Hasan Sadri Yetmişbir Anadolu Lisesi/ Sürmene-Trabzon

İş Bilgileri

İstanbul Büyükşehir Belediyesi Engelliler Müdürlüğü- Psikolog (2013-.....).

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve tarihi: Sürmene/Trabzon- 11 Aralık 1988

Yabancı Dil : İngilizce

E-mail: kubraahacioglu@gmail.com

