

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

YETİŞKİNLERDE ÖZGÜVEN DUYGUSU İLE
ANKSİYETE DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI VE KÜLTÜRLERARASI
BİR YAKLAŞIM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİHTER MEREY

071106115

İstanbul, Ocak 2010

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

YETİŞKİNLERDE ÖZGÜVEN DUYGUSU İLE
ANKSİYETE DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI VE KÜLTÜRLERARASI
BİR YAKLAŞIM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİHTER MEREY

071106115

Danışman Öğretim Üyesi:
Prof. Dr. MÜCELLA ULUĞ

İstanbul, Ocak 2010

ÖNSÖZ

Çalışmam süresince değerli vaktini ve bilgi birikimini bana sonsuz şekilde ayıran; sadece eğitim açısından değil manevi anlamda da desteklerini benden esirgemeyen, üniversite hayatım boyunca ve bu çalışma esnasında kendisinden çok şey öğrendiğim, benim için çok ayrı bir yeri olan değerli hocam Sayın Prof. Dr. Mücella Uluğ'a;

Zorun gelip geçtiğini, imkansızın ise olmadığını beraber attığımız her adımda bana gösteren; ne olursa olsun sadece varlığıyla aslında ne kadar şanslı olduğumu hissettiren, sayesinde her güçlüğün üstesinden geldiğim, bana en çok inanan, araştırmam süresince her anımda desteğini hissettiğim, sahip oldukları ve bu yüzden sahip olduklarım için, herşeyim, annem Şebnur Meray'e;

İyi bir psikolog olmaktan önce, iyi bir insanın nasıl olması gerektiğini beraber yaşadığımız her anda bana gösteren, manevi destekleriyle kendimi daha güçlü hissettiğim, en değerli hazinem ailem, anneannem Ayhan Gündoğdu ve dedem Macit Gündoğdu'ya;

Araştırmam boyunca hayal ettiklerimi gerçekleştirebilmem konusunda yardımcı olan, sınırları aşabilmemi ve uzaklara ulaşabilmemi sağlayan çok değerli Petra Feiertag, Raji Nair ve Sevil Öztimurlenk'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bihter MEREY

Ocak, 2010

ÖZET

Bu çalışmada 25-50 yaş arası orta sosyoekonomik düzeydeki çalışan yetişkinlerde anksiyete ve özgüven arası ilişki sosyo demografik değişkenlere göre incelenmiş ve Türkiye örnekleminde elde edilen bulgular, Avusturya, Amerika ve Hindistan örneklemlerinden elde edilen bulgularla karşılaştırılmıştır.

Araştırmanın Türkiye örneklemini İstanbul'dan 120 kişi oluşturmaktadır. Kültürler arası inceleme için çalışmaya dahil olan ülkelerden, Avusturya örneklemini Kundl-Tirol şehrinden 30 kişi, Amerika Birleşik Devletleri örneklemini New York eyaletinden 40 kişi ve Hindistan örneklemini Thane şehrinden 30 kişilik gruplar oluşturmaktadır. Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği ve Dört Sistem Endişe Envanteri verileri toplamak için tercih edilmiştir.

Verilerin analizinde, ilişkisiz grup t testi, Kruskal Wallis H testi, Mann Whitney U-Testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan istatistiksel işlemlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiş ve elde edilen tüm sonuçlar çift yönlü olarak sınımlanmıştır. Frekans Dağılımı, Yüzde, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları da hesaplanmıştır.

Araştırma sonucuna göre, 25-50 yaş arası orta sosyoekonomik düzeydeki çalışan yetişkinlerin özgüven ve anksiyete puanları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ana hipotezde de savunulduğu üzere, çalışma sonuçları da iki değişken arasında anlamlı negatif orantı olduğunu göstermektedir ve özgüven arttıkça anksiyete azalmaktadır. Türkiye örnekleminde 31-40 yaş arası, lisansüstü program mezunu, evli, çocuk sahibi, 6 ila 15 yıl arasında çalışma deneyimine sahip kadınların özgüvenleri en yüksek olarak saptanırken, 25-30 yaş arası, lise mezunu, boşanmış ve çocuk sahibi olmayan, 0 ila 5 yıl arası çalışma deneyimi sahibi kadınların ise anksiyete seviyeleri en yüksek olarak bulunmuştur.

Kültürler arası inceleme sonucu da özgüven ve anksiyete arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Bu anlamlılık sosyodemografik değişkenler arasında da mevcuttur. Özgüven açısından Avusturyalılar en yüksek puanları elde ederken, Hindistan ve Türkiye örneklemleri bu grubu izlemiştir; Amerika örneklemleri ise en düşük özgüven puanını almıştır. Anksiyete açısından ise Türkiye en yüksek anksiyete seviyesine sahip örneklem olarak saptanırken, bu ülkeyi sırasıyla Hindistan ve Amerika izlemiştir; Avusturya örnekleminde anksiyete en düşük düzeyde bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Özgüven, Anksiyete, Yetişkinler, Kültürlerarası

ABSTRACT

In this study, the relationship between anxiety and self-confidence among working adults with 25-50 years old at a middle socioeconomic level were investigated with respect to socio-demographic variables and the observations obtained from the sampling from Turkey were compared with those obtained from the samplings from Austria, United States and India.

The sampling from Turkey of this study consists of 120 people from Istanbul. From the countries, which are included in this study for the intercultural examination, the sampling from Austria consists of a group of 30 people from Kundl-Tirol, the sampling from United States consists of a group of 40 people from New York States and the sampling from India consists of a group of 30 people from Thane. Tennessee Self Concept Scale and Four Systems Anxiety Questionnaire was chosen to obtain the data.

In the analysis of data, unrelated t test, Kruskal Wallis H test, Mann Whitney U-Test, Pearson Moments Correlation Coefficient were used and the significance level was accepted as 0.05 in the statistics transactions used in this study and all results obtained were tested duplex. Moreover, frequency distribution, arithmetic mean and standard deviation were calculated.

According to the result of this study, a significant relationship between anxiety and self-confidence scores of working adults with 25-50 years old at a middle socioeconomic level was found. As proposed in the main hypothesis, the results of this study show that there is a significant negative correlation between two variables and anxiety decreases as self-confidence increases. In the sampling from Turkey, self-confidence of women, who are at 31-40 years old and married and have a master's degree, children and 6 to 15 years of work experience, were found at the highest, while the anxiety level of women, who are 25-30 years old, divorced without children and have a high school degree and 0 to 5 years of work experience was found at the highest.

Moreover, the intercultural examination result indicates that there is a significant relationship between self-confidence and anxiety. This significance is also present among socio-demographic variables. In terms of self-confidence, while Austrian obtains the highest scores, India and Turkey follow to this group; the sampling from United States obtains the lowest self-confidence score. In terms of anxiety, while Turkey was found as the sampling at the highest anxiety level, India and United States follow to this country; the anxiety was found at the lowest level for Austria.

Key words: Self-confidence, Anxiety, Adults, Intercultural

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLO LİSTESİ	viii
ŞEKİL LİSTESİ	xiv
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1 Benlik Kavramı	3
1.2 Özgüven Kavramı	4
1.2.1 Özgüven Kavramı ve Güvensizlik Duygusu	4
1.2.2 Özgüven ve Güvensizlik Kavramına İlişkin Görüşler	6
1.2.2.1 James'e Göre	6
1.2.2.2 Cooley'e Göre	7
1.2.2.3 Mead'e Göre	8
1.2.2.4 Freud'a Göre	8
1.2.2.5 Adler'e Göre	10
1.2.2.6 Neo-Freud Akımına Göre	10
1.2.2.7 Sullivan'a Göre	11
1.2.2.8 Horney'e Göre	12
1.2.2.9 Fromm'a Göre	13
1.2.2.10 Erikson'a Göre	13
1.2.2.11 Maslow'a Göre	14
1.2.2.12 Rogers'a Göre	15
1.2.2.13 Rosenberg'e Göre	16
1.2.2.14 Coopersmith'e Göre	16
1.2.2.15 Allport'a Göre	17
1.2.2.16 Lindenfield'a Göre	18

1.3 Anksiyete Kavramı	18
1.3.1 Anksiyete Kavramı	18
1.3.2 Anksiyetenin Tarihçesi	21
1.3.3 Anksiyetenin Klinik Özellikleri	23
1.3.4 Anksiyetenin Oluşumu ve Nedenleri	24
1.3.5 Anksiyete ile İlgili Kuramlar ve Yaklaşımlar	26
1.3.5.1 Psikanalitik Yaklaşım	28
1.3.5.2 Davranışçı Yaklaşım	28
1.3.5.3 Bilişsel Yaklaşım	28
1.3.5.4 Fenomenolojik Yaklaşım	30
1.3.5.5 Gestalt Yaklaşımı	30
1.3.5.6 Biyolojik Yaklaşım	31
1.3.5.7 Freud'a Göre	31
1.3.5.8 Jung'a Göre	32
1.3.5.9 Sullivan'a Göre	33
1.3.5.10 Fromm'a Göre	33
1.3.5.11 Horney'e Göre	34
1.3.5.12 Rank'a Göre	34
1.4 İlgili Araştırmalar	35
1.4.1 Türkiye'de Özgüven ve Anksiyete Arasındaki İlişkinin İncelendiği Araştırmalar	35
1.4.2 Yurtdışında Özgüven ve Anksiyete Arasındaki İlişkinin İncelendiği Araştırmalar	36
1.5 Amaç	39
1.6 Hipotez	39
1.7 Önem	40
1.8 Kapsam ve Sınırlılıklar	40
1.9 Varsayımlar	41
1.10 Tanımlar	41
1.10.1 Özgüven	41
1.10.2 Anksiyete	41

BÖLÜM II	42
YÖNTEM	42
2.1 Araştırmanın Modeli	42
2.2 Evren ve Örneklem	42
2.3 Veri Toplama Araçları	43
2.3.1 Kişisel Bilgi Formu	43
2.3.2 Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği	43
2.3.3 Dört Sistem Endişe Envanteri	45
2.4 Verilerin Toplanması	46
2.5 Veri Çözümleme Yöntemleri	47
BÖLÜM III	48
BULGULAR	48
3.1 Değişkenlerin Ülkelere Göre Dağılımları	48
3.2 Türkiye’de Sosyodemografik Değişkenler ve Özgüven Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	54
3.3 Türkiye’de Sosyodemografik Değişkenler ve Anksiyete Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	58
3.4 Sosyodemografik Değişkenlere Göre Diğer Ülkelerin Kendi İçlerindeki Özgüven ve Anksiyete Puanları Karşılaştırması	65
3.5 Türkiye Örnekleminde Elde Edilen Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından Diğer Ülkelerle Karşılaştırılması ..	80
3.5.1. Cinsiyet Değişkeni Açısından Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması	80
3.5.2. Yaş Değişkeni Açısından Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması	87
3.5.3. Eğitim Değişkeni Açısından Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması	92
3.5.4. Medeni Durum Açısından Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması	99
3.5.5. Çocuk Sahibi Olma Açısından Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması	104
3.5.6. Çalışma Yılı Açısından Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması	110

3.5.7. Katılımcıların Kendilerinden ve Yaşantılarından Memnuniyet Durumları Açısından Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması	117
BÖLÜM IV	119
SONUÇ ve TARTIŞMA	119
4.1 Sonuçlar	119
4.1.1 Türkiye Örneğinde Sonuçlar	120
4.1.2 Diğer Ülke Örneklerinde Sonuçlar	122
4.1.3 Ülkeler Arası Karşılaştırma Sonuçları	123
4.2 Tartışma	126
KAYNAKÇA	136
EKLER	142
EK A. Kişisel Bilgi Formu	143
EK B. Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği	146
EK C. Dört Sistem Endişe Envanteri	153
EK D. Tablolar	159

TABLolar LİSTESİ

TABLO		Sayfa No
Tablo 1.	Ülkelerde Cinsiyet Değişkeni Frekans Dağılımı ve Yüzdeler ...	48
Tablo 2.	Ülkelerde Yaş Değişkeni Frekans Dağılımı ve Yüzdeler	49
Tablo 3.	Ülkelerde Eğitim Durumu Değişkeni Frekans Dağılımı ve Yüzdeler	49
Tablo 4.	Ülkelerde Medeni Durum Değişkeni Frekans Dağılımı ve Yüzdeler	50
Tablo 5.	Ülkelerde Çocuk Sahibi Olma Değişkeni Frekans Dağılımı ve Yüzdeler	51
Tablo 6.	Ülkelerde Çalışma Yılı Değişkeni Frekans Dağılımı ve Yüzdeler.....	51
Tablo 7.	Ülkelerde Kendinden Memnun Olma Durumuna Göre Frekans Dağılımı ve Yüzdeler	52
Tablo 8.	Ülkelerde Yaşantıdan Memnun Olma Durumuna Göre Frekans Dağılımı ve Yüzdeler	53
Tablo 9.	Cinsiyet Değişkenine Göre Türkiye Örnekleminde Özgüven Puanları için Uygulanan İlişkisiz t Testi Sonuçları.....	54
Tablo 10.	Yaş Değişkenine Göre Türkiye Örnekleminde Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	54
Tablo 11.	Eğitim Düzeyine Göre Türkiye Örnekleminde Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	55
Tablo 12.	Medeni Durum Değişkenine Göre Türkiye Örnekleminde Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	55
Tablo 13.	Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Türkiye Örnekleminde Özgüven Puanları için Uygulanan İlişkisiz t Testi Sonuçları	56
Tablo 14.	Çalışma yılı Değişkenine Göre Türkiye Örnekleminde Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	56
Tablo 15.	Türkiye Örnekleminde Çalışmaya Katılanların Kendilerinden Memnuniyet Durumlarına Göre Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	56
Tablo 16.	Türkiye Örnekleminde Çalışmaya Katılanların Yaşantılarından Memnuniyet Durumlarına Göre Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	57
Tablo 17.	Tennessee Benlik Kavramı Ölçeğinin Türkiye Örneklemindeki Alt Boyutları Ortalamaları ve Standart Sapmaları	57
Tablo 18.	Türkiye Örnekleminde Cinsiyet Değişkenine Göre Anksiyete Puanları için Uygulanan İlişkisiz t Testi Sonuçları	58
Tablo 19.	Yaş Değişkenine Göre Türkiye Örnekleminde Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	59
Tablo 20.	Eğitim Düzeyine Göre Türkiye Örnekleminde Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	59

Tablo 21.	Lise ve Lisansüstü Mezunların Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	60
Tablo 22.	Medeni Duruma Göre Türkiye Örnekleminde Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	60
Tablo 23.	Çocuk sahibi Olma Durumuna Göre Türkiye Örnekleminde Anksiyete Puanları için Uygulanan İlişkisiz t Testi Sonuçları	60
Tablo 24.	Çalışma Yılına Göre Türkiye Örnekleminde Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	61
Tablo 25.	0-5 ile 5-15 Yıl Arası Çalışanların Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	61
Tablo 26.	Türkiye Örnekleminde Çalışmaya Katılanların Kendilerinden Memnuniyet Durumlarına ile Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	62
Tablo 27.	Türkiye Örnekleminde Çalışmaya Katılanların Yaşantılarından Memnuniyet Durumlarına ile Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	62
Tablo 28.	Dört Sistem Endişe Ölçeğinin Türkiye Örneklemindeki Alt Boyutları Ortalamaları ve Standart Sapmaları	63
Tablo 29.	Türkiye Örnekleminde Özgüven ve Anksiyete Ölçekleri Alt Boyutları Arası Korelasyon	64
Tablo 30.	Diğer Ülkelerde Cinsiyete Göre Özgüven Puanları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	65
Tablo 31.	Diğer Ülkelerde Cinsiyete Göre Anksiyete Puanları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	66
Tablo 32.	Diğer Ülkelerde Yaşa Göre Özgüven Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	66
Tablo 33.	Diğer Ülkelerde Yaşa Göre Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	67
Tablo 34.	Diğer Ülkelerde Eğitim Düzeyine Göre Özgüven Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	68
Tablo 35.	Lise Mezunu ile Lisansüstü Mezunlarının Özgüven Puanları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	69
Tablo 36.	Lisans Mezunu ile Lisansüstü Mezunlarının Özgüven Puanları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	69
Tablo 37.	Hindistan'da Eğitim Düzeyine Göre Özgüven Puanları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	69
Tablo 38.	Avusturya ve Amerika'da Eğitim Düzeyine Göre Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	70
Tablo 39.	Hindistan'da Eğitim Düzeyine Göre Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	70
Tablo 40.	Avusturya'da Medeni Duruma Göre Özgüven Puanları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	71
Tablo 41.	Amerika ve Hindistan'da Medeni Duruma Göre Özgüven Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	71
Tablo 42.	Avusturya'da Medeni Duruma Göre Anksiyete Puanları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	72
Tablo 43.	Amerika ve Hindistan'da Medeni Duruma Göre Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	72
Tablo 44.	Diğer Ülkelerde Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Özgüven Puanları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	73

Tablo 45.	Diğer Ülkelerde Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Anksiyete Puanları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	73
Tablo 46.	Diğer Ülkelerde Çalışma Yılına Göre Özgüven Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	74
Tablo 47.	Diğer Ülkelerde Çalışma Yılına Göre Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	75
Tablo 48.	6-15 ile 16 Yıl ve Üstü Çalışanların Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	76
Tablo 49.	Tennessee Benlik Kavramı Ölçeğinin Alt Boyutlarının Avusturya, Amerika ve Hindistan'daki Ortalama ve Standart Sapmaları	76
Tablo 50.	Dört Sistem Endişe Envanterinin Alt Boyutlarının Avusturya, Amerika ve Hindistan'daki Ortalama ve Standart Sapmaları	78
Tablo 51.	Cinsiyet Değişkenine Göre Özgüven ve Anksiyete Puan Ortalamalarının Ülkeler Arası Karşılaştırması	80
Tablo 52.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Kadınların Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	82
Tablo 53.	Kadınların Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	82
Tablo 54.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Kadınların Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	83
Tablo 55.	Kadınların Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	84
Tablo 56.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Erkeklerin Özgüven Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	84
Tablo 57.	Erkeklerin Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	85
Tablo 58.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Erkeklerin Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	86
Tablo 59.	Erkeklerin Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	86
Tablo 60.	Yaş Değişkenine Göre Özgüven ve Anksiyete Puan Ortalamalarının Ülkeler Arası Karşılaştırması	87
Tablo 61.	Çalışmaya Katılan Ülkelerde 25-30 Yaş Aralığındaki Kişilerin Özgüven Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları.....	87
Tablo 62.	25-30 Yaş Grubunun Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	88
Tablo 63.	Çalışmaya Katılan Ülkelerde 25-30 Yaş Aralığındaki Kişilerin Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	88
Tablo 64.	Çalışmaya Katılan Ülkelerde 31-40 Yaş Aralığındaki Kişilerin Özgüven Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları.....	89

Tablo 65.	31-40 Yaş Grubunun Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	89
Tablo 66.	Çalışmaya Katılan Ülkelerde 31-40 Yaş Aralığındaki Kişilerin Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	90
Tablo 67.	31-40 Yaş Grubunun Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	90
Tablo 68.	Çalışmaya Katılan Ülkelerde 41-50 Yaş Aralığındaki Özgüven Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	91
Tablo 69.	Çalışmaya Katılan Ülkelerde 41-50 Yaş Aralığındaki Anksiyete puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	91
Tablo 70.	Eğitim Değişkenine Göre Özgüven ve Anksiyete Puan Ortalamalarının Ülkeler Arası Karşılaştırması	92
Tablo 71.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Lise mezunlarının Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	93
Tablo 72.	Lise Mezunlarının Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	93
Tablo 73.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Lise Mezunlarının Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	94
Tablo 74.	Lise Mezunlarının Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	94
Tablo 75.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Lisans mezunlarının Özgüven puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	95
Tablo 76.	Lisans Mezunlarının Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	95
Tablo 77.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Lisans Mezunlarının Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	96
Tablo 78.	Lisans Mezunlarının Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	96
Tablo 79.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Lisansüstü Program Mezunlarının Özgüven puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları.....	97
Tablo 80.	Lisansüstü Program Mezunlarının Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	98
Tablo 81.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Lisansüstü Program Mezunlarının Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları.....	98
Tablo 82.	Medeni Durum Değişkenine Göre Özgüven ve Anksiyete Puan Ortalamalarının Ülkeler Arası Karşılaştırması	99
Tablo 83.	Çalışmaya Katılan Ülkelerde Bekar Bireylerin Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	99

Tablo 84.	Bekar Bireylerin Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	100
Tablo 85.	Çalışmaya Katılan Ülkelerde Bekar Bireylerin Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	100
Tablo 86.	Bekar Bireylerin Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	101
Tablo 87.	Çalışmaya Katılan Ülkelerde Evli Bireylerin Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	102
Tablo 88.	Çalışmaya Katılan Ülkelerde Evli Bireylerin Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	102
Tablo 89.	Evli Bireylerin Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	103
Tablo 90.	Çalışmaya Katılan Ülkelerde Boşanmış Bireylerin Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	103
Tablo 91.	Çalışmaya Katılan Ülkelerde Boşanmış Bireylerin Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	104
Tablo 92.	Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Özgüven ve Anksiyete Puan Ortalamalarının Ülkeler Arası Karşılaştırması	104
Tablo 93.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Kişilerin Çocuk Sahibi Olmalarıyla Özgüven Puanları Arasında Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	105
Tablo 94.	Çocuk Sahibi Olan Kişilerin Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	105
Tablo 95.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Çocuk Sahibi Kişilerin Anksiyete Puanları Arasında Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	106
Tablo 96.	Çocuk Sahibi Olan Kişilerin Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	106
Tablo 97.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Çocuk Sahibi Olmayan Kişilerin Özgüven Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları.....	107
Tablo 98.	Çocuk Sahibi Olmayan Kişilerin Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	108
Tablo 99.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Çocuk Sahibi Olmayan Kişilerin Anksiyete Puanları Arasında Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	108
Tablo 100.	Çocuk Sahibi Olmayanların Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	109
Tablo 101.	Çalışma Yılı Değişkenine Göre Özgüven ve Anksiyete Puan Ortalamalarının Ülkeler Arası Karşılaştırması	110
Tablo 102.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki 0-5 Yıl Arası Çalışan Kişilerin Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları.....	110

Tablo 103.	0-5 Yıl Arası Çalışan Kişilerin Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	111
Tablo 104.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki 0-5 Yıl Arası Çalışan Kişilerin Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	112
Tablo 105.	0-5 Yıl Arası Çalışan Kişilerin Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	112
Tablo 106.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki 6-15 Yıl Arası Çalışan Kişilerin Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	113
Tablo 107.	6-15 Yıl Arası Çalışan Kişilerin Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	113
Tablo 108.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki 6-15 Yıl Arası Çalışan Kişilerin Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	114
Tablo 109.	6-15 Yıl Arası Çalışan Kişilerin Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	114
Tablo 110.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki 16 Yıl ve Üstü Çalışan Kişilerin Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	115
Tablo 111.	16 Yıl ve Üstü Çalışan Kişilerin Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları	116
Tablo 112.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki 16 Yıl ve Üstü Çalışan Kişilerin Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	116
Tablo 113.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Kişilerin Kendilerinden Memnun Olma Durumları ile Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	117
Tablo 114.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Kişilerin Yaşantılarından Memnun Olma Durumları ile Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	117
Tablo 115.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Kişilerin kendilerinden Memnun Olma Durumları ile Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	118
Tablo 116.	Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Kişilerin Yaşantılarından Memnun Olma Durumları ile Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları	118

ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİL		Sayfa No
Şekil 1.	Yerkes-Dodson Eğrisi	20
Şekil 2.	Tennessee Benlik Kavramı Ölçeğinin İçsel Alt Boyut Ortalamalarının Ülkeler Arası Dağılımı.....	77
Şekil 3.	Tennessee Benlik Kavramı Ölçeğinin Dışsal Alt Boyut Ortalamalarının Ülkeler Arası Dağılımı	78
Şekil 4.	Dört Sistem Endişe Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması	79
Şekil 5.	Kadın ve Erkeklerin Özgüven Puanlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması	81
Şekil 6.	Kadın ve Erkeklerin Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması	81

BÖLÜM I

GİRİŞ

Her kültürde çocuklar umudun ve geleceğin temsilcisi olarak yetiştirilirler. Yaşam koşulları, eğitim, kişisel ve profesyonel özellikler bakımından hep en iyiye sahip olmaları beklenir. Ancak bugünün dünyasında iyi yaşam standartlarına ulaşmayı başarmak oldukça zordur. Teknolojik gelişmeler ve yaşam koşulları insanlardan beklentileri arttırır. Geçmiş zamanlarla kıyaslandığında bugün, bireylerin kendilerini daha fazla geliştirmeleri gerekmektedir (Akt.:Kaymak,1985)

Özgüven hayatın zorluklarıyla başa çıkabilmek için yeteneklerimize duyduğumuz güvendir. Aynı zamanda mutlu olma, değerli hissetme ve değerli görülme ile ilgili olan güven duygusunu da içermektedir (Branden,1969). Anksiyete ise, insan duygusunun temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilir ve birçok psikopatoloji ile kişilik teorisini açıklayan merkezi bir kavramdır (Spielberger,1976).

Anksiyete, tehdit veya tehlike karşısında duygusal, davranışsal ve fiziksel alanlarda otomatik olarak ortaya çıkan birtakım değişiklikler ve bunların öznel yaşantılarıdır. Anksiyete, korku ve stres tepkileri insanın belli amaçlar doğrultusunda hareket edebilmesini sağlar (Berksun,2003)

Yaşamın ve bireyin birbirinden karşılıklı beklentileri vardır. Beklentiler kaygıyı doğurur, özgüven ise kaygıyla başa çıkabilmeyi sağlayan kaynaktır. Ancak kültürler, toplumsal yapılar, yerleşmiş sosyal kalıplar; beklentilerin ve başa çıkma yöntemlerinin farklılaşmasına neden olur. Her birey hem kendi içsel ve dışsal faktörleriyle etkileşirken, aynı zamanda ait olduğu kültür tarafından da şekillendirilir.

Özgüven ve kaygı kişiliğe yön veren özellikleridir, ancak bireysel ve toplumsal faktörler bu iki özelliğin kişilikte yer buluş şekillerini etkilemektedir. Özgüven bireyin yapabilirlik potansiyelini oluştururken, anksiyete kişinin bu potansiyelini kullanmasını engeller. Bu araştırmada da anksiyete ve özgüven arası ilişki alt boyutlar, sosyo demografik değişkenler ve kültürel faktörler açısından incelenmektedir.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Benlik Kavramı

Bireyin mutlu ve doyumlu bir yaşam sürmesi önce kendisi, sonra çevresi ve toplum için olumlu sonuçların ortaya çıkmasını sağlar; bu da ancak sağlıklı bir kişilik gelişimine bağlıdır. Kişinin tavırları, çevresini algılayışı ve gösterdiği uyum tarzları ve tepkileri, kişiliği oluşturur. Benlik kavramı da kişiliğin alt yapısı olarak karşımıza çıkar ve kişiliği biçimlendiren bir öge olarak tanımlanabilir. (Akt: Aslan,1992)

Benlik kavramı bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve bu özellikleri üzerinden kendisini değerlendirmesidir. Bir anlamda kişinin kendisini zihninde temsil ettiği biçimi olarak açıklanabilir. Benlik, kişinin kendisiyle ilgili algılamalarının, kişisel atıflarının, sosyal rollerinin, geçmiş yaşantılarının ve gelecekte beklenenlerinin tamamının zihninde oluşturduğu ben kavramı olarak da değerlendirilebilir. Benlik kavramı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üç boyuta sahiptir ve bireyin psiko-sosyal gelişimi sırasında şekillenir. (Akt.:Bilgin,2001)

Benlik kavramı ile birlikte self-perception, self-concept, self-confidence, self-acceptance, ego-strength ve self-esteem gibi birçok kavram kullanılmaktadır. Bu araştırma benliği özgüven (self-esteem) açısından ele almaktadır.

1.2. Özgüven Kavramı

1.2.1 Özgüven Kavramı ve Güvensizlik Duygusu

Özgüven “yüreklilik, cesaret” olarak tanımlanır; ancak özgüven kavramı aynı zamanda kişinin kendi yeteneklerine kesin inancını da kapsar. Bir zihin durumu olduğu gibi fiziksel yanı da olan bir kavramdır (Hambly,2001).

Özgüven (self-confidence) kişinin kendisini değerlendirmesi (self-esteem) ile kendisinden memnun olup olmaması (self-satisfaction) sonucu ortaya çıkan öznel bir olgudur. Olumlu ya da olumsuz (yüksek veya düşük özgüven) olabildiği gibi, statik değildir ve koşullara, içinde bulunulan şartlara göre değişim gösterir (Kugle vd,1983). Özgüvenin oluşumunda temel rol oynayan benlik kavramı, bireyin ne olduğunu; ideal benliğin kişinin olmak istediği benliği; özsaygısının ise bireyin kendisini nasıl gördüğü ve nasıl olmak istediği arasındaki duygu farkı olarak ortaya çıkar (Akagündüz, 2006).

Her bireyin sahip olduğu, özgüven ve öz değer sahibi olma ve başkaları tarafından takdir edilme ihtiyaçları birbirine bağlı iki alt gruba ayrılır. Birincisi güç, başarı, beceri sahibi olarak insanların güven duyduğu bir kişi olmak; ikincisi ise, önemli olma, takdir edilme, saygı görme ihtiyaçlarıdır. Kendini değerlendirme ihtiyaçlarının tatmini, bireyin kendine güvenmesini, kendini değerli, yararlı bir kişi olarak görmesini sağlar. Psikolojik sorunları olan bireyler üzerinde yapılan araştırmalar, özgüven eksikliğinin, insanları yetersizlik duygusuna ve köklü bir cesaretsizliğe ittiğini göstermektedir (Kasatura,1998).

Özgüven psikolojik açıdan basit bir özellik olarak görülmesine karşın, değişkendir ve başka birçok özelliikle bağlantı içindedir. Doğuştan kazanılan bir özellik değildir, çocukluktan itibaren yavaş yavaş gelişen merkezi bir özelliktir. Hayat boyunca yaşanan düş kırıklıkları ve ruhsal yaralanmalar sistematik olarak insanın özgüvenini zedeler. Yaşam boyu ne kadar çok düş kırıklığı yaşarsa, kişinin özgüveni de o derece azalır, korkularıyla çoğalır; dolayısıyla özgüven kavramı iyimserlik ve karamsarlıkla sıkı bir ilişki içerisindedir.

Özgüven kendisini insanlarla ilişki kurmakta gösterir. Özgüven sahibi kişinin kendilik değerleri, başkalarının değerlendirmelerine göre şekillenmez, diğer insanlarla daha başarılı ilişkiler gerçekleştirirler. Benliğinden genelde kendisine güvenmeyen insanlar korkar. Bu kişiler için benlik bir bulmaca gibidir ve onu çözmek için gerekli cesarete sahip değildirler. Her insan onaylanmayı ve takdir edilmeyi ister ancak engellenmiş bir kendini gösterme isteği, kendine güvenememe olarak ortaya çıkar. Engellenmişlik baskı yaratır ve kişi genişleme dürtüsünü gerçekleştiremez.

Özgüven eksikliğinin derecesi yaşam boyu karşılaşılan düş kırıklıklarının sıklıklarına ve önem derecesine bağlıdır. Tüm kompleksler çocukluk, gelişme çağı ve yetişkinlikte yaşanan bu düş kırıklıkları sonucu oluşur ve kişinin öz değeri bu yaşantılar sonucunda yara alır (Lauster,2005).

Kendine güvensizlik de yine diğer insanlarla olan ilişkilerde kendini gösterir. Zorluk çektiğimiz tüm insan ilişkileri özgüvenimize zarar verebilir. Bir durum kişinin kendisini kötü hissetmesine yol açıyor ise, o kişi o konuya ilgili kendine olan güvenini yitiriyor demektir. Az ya da çok özgüven sahibi olmak yetenek ile değil kişilik ile ilgilidir. Yaşamdan memnun olmak özgüven eksikliğinin ortaya çıktığı durumlarda oldukça zordur. Özgüven eksikliği belirli durumlarda ortaya çıkabileceği gibi, hayatın genelinde de kendini gösterebilir; ancak özellikle kişiye zor gelen olaylar karşısında daha da artabilir.

Kişinin dışarıya yansıttığı görüntü de özgüven açısından önemlidir, çünkü rahat ve güvenli bir görüntü diğer insanların üzerinde olumlu bir etki bırakır; bu da kişinin kendisine daha çok güvenmesine neden olur (Hambly,2001).

Cash fiziksel görünüm ile özgüven arasında bir benlik şema teorisi olduğunu savunur. Buna göre, birey fiziksel görüntüsünün de dahil olduğu, kendisinin birçok yönüyle ilgili bir şema geliştirir. Bu şema kişinin çocukluk deneyimlerine, içinde bulunduğu kültürel faktörlere ve biyolojik yatkınlıklarıyla yakından ilişkilidir ve bireyin bugünkü ve gelecek yaşantısını etkiler.

Dolayısıyla bireyin şemasında fiziksel görünümüne verdiği değer, özgüvenle doğru orantılıdır; bu da fiziksel görünüm ile özgüven arasında yakın bir ilişki olduğunu gösterir. Bu ilişki kadınlarda daha belirgin olarak ortaya çıkmaktadır ve ergenlik çağında birey için çok daha önemli hale gelmektedir. Kendisini fiziksel olarak çekici bulmayan bireylerin, genellikle düşük özgüven sahibi olduğu görülür (Akt.:Altan,2001).

Kendine güven duygusu, tutarlı ve doyumlu bir sevgi ilişkisi ile gelişebilir. Çocukluklarında anne babalarının sürekli hoşnutsuzluk, karamsarlık ve günlük yaşamdaki olur olmaz yakınmalarını dinleyerek büyüyen çocuklar, gelecekteki yaşamlarında karamsar, güvensiz ve kendilerini yetersiz hissedilen bireyler haline gelirler. Eğer anne baba, çocuğu cesaretlendirir, yaptıklarına karşı olumlu tepkiler verirse, gelişimine ve kendisine güvenine olumlu bir katkıda bulunmuş olurlar; yetersizliklerini vurgular ve başarılarını desteklemezlerse, bireyde özgüven oluşumu çocukluk çağlarında zedelenmiş olur. Gençlik yıllarında da aile tarafından uzatmalı çocukluk döneminin devam ettirilmesi ve bağımsız olarak yetiştirilmemesi de özgüveni olumsuz yönde etkiler. Bireyselleşen bireyin özgüveni de buna bağlı olarak artar (Kasatura,1998).

1.2.2 Özgüven ve Güvensizlik Kavramına İlişkin Görüşler

1.2.2.1 James'e Göre

W.James'e göre eğer kişinin başarıları isteklerine yaklaşıyor ve onları karşılayabiliyorsa sonuç olarak ortaya yüksek özgüven çıkar. Bireyin özgüveni, yapabildiğini iddia ettiği şeylere göre yapabildiklerini kıyaslamasıyla şekillenir (Akt.:Bilgin,2001). James, bu yaklaşımını bir denklem olarak da ifade etmektedir (Steffenhagen, Burns,1987).

$$\frac{\text{Hedefte varılan başarı}}{\text{Varılmak istenen hedef}} = \text{Özgüven}$$

James, hedeflenen başarıya ulaşma oranının yüksek veya düşük özgüveni ortaya çıkaracağını vurgular. Ancak bu noktada başarının salt olarak ele alınması dışında, kişinin beklentilerinin de sonuç karşısında ne derece karşılandığı önemlidir. Birey bu karşılaştırmada sadece kendini ele aldığı kadar, kendisini toplumdaki diğer insanların başarıları ile de karşılaştırır. Beden, soy, şöhret gibi kişilik uzantılarına verilen değerler de özgüven üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etki yaratır. Aynı zamanda kişinin başkaları tarafından kabul edilmesi, özellikle de çocuklar için en önemli noktada olan anne baba tarafından benimsenme özgüven oluşumuna olumlu katkı sağlar (Heidbreder,1933).

Özgüvenin oluşmasında bireyin önem verdiği alanlardaki becerileri de James'in vurguladığı noktalar arasındadır. Buna göre; özgüveni fazla olan kişi sahip olmadığı veya olamadığı beceri ya da özelliği önemsemez ancak buna karşın düşük özgüvenli kişiler eksikliklerini oldukça önemserler. James'e göre düşük özgüveni arttırmak için bireyin başarısız olduğu alanları göz ardı ederek, başarılı olduğu alanlara yönelmesi gerekir (Akt.:Tanç,1999).

1.2.2.2 Cooley'e Göre

Cooley, James'in savunduğu kişinin kendisine yönelik bilişsel değerlendirmelerinin aksine özgüven oluşumunda birey için önem taşıyan kişilerin kendisi ile ilgili görüşlerinin önemi üzerinde durur (Akt.:Tanç,1999). Kişinin yaşadığı çevreden ve ilişkili olduğu insanlardan ayrılmasının olası olmadığını savunarak sosyal benlik kavramını vurgular ve bunu dış değerlerin yansıması olarak ortaya çıkan "ayna benlik" olarak tanımlar. Cooley'e (1902) göre ayna benlik; bireyin başkaları tarafından nasıl algılandığına dair sahip olduğu görüşünü, bireyin davranışları sonucunda başkaları tarafından oluşan algının bireyde nasıl bir tepki yarattığını ve benliğe dair sahip olunan duyguları içerir.

Özgüven, kişinin etrafındaki insanlarca kabulü ve takdiri sonucu ortaya çıkar. Çocuk için çevresindeki en önemli kişiler anne ve babası olduğu için, aile tarafından sergilenen olumlu, kabul edici ve destekleyici tutumlar özgüvenin gelişimine önemli katkılar sağlar (Akt.:Yurdagül,1987)

1.2.2.3 Mead'e Göre

Mead'e göre bireyin başkalarının nasıl değerlendirildiğine dair algılarının yanı sıra başkalarının görüşlerini benimsemesi de özgüveni etkiler. Başkalarının etiketlenmiş kişiler olumsuz değerlendirmelerin farkında olurlar ve bu olumsuz yaklaşımları kendileri de benimseyerek özgüvenlerinin düşmesine neden olurlar (Akt.:Kaner,2001).

Mead (1935), başkalarının düşünce ve davranışlarının benimsenmesiyle ortaya "bilinen benliğin" çıkacağını ve bu nedenle kişinin özgüveninin başkalarının değerlendirmeleriyle şekilleneceğini savunur. Bu görüşe göre, bireyin kendisiyle ilgili olumlu ve olumsuz yargıları, yaşantısı boyunca karşılaştığı olumlu ya da olumsuz geri bildirimlerin yoğunluğu sonucu ortaya çıkmıştır. Mead de ailede var olan kabullenici tutumların çocuklarda özgüveni geliştireceğini, reddedici tutumların ise düşük özgüven oluşumuna neden olacağı görüşünü destekler (Akt.:Soner,1995).

1.2.2.4 Freud'a Göre

James'in değindiği sosyallik boyutuna psikanalitik ekolde süperego kavramıyla yaklaşılır. Freud, benliği id, ego, süper ego ve bunların tamamlayıcı parçalarının kapsamı olarak görür. Freud benliği özgüven sahibi olma açısından ele almak yerine, kişinin kendinden nefret etmesi, suçlaması gibi patolojik yönleriyle inceler (Akt.:Aslan,1992).

Freud'a göre, kişinin kendini değerlendirmesi, yaşantısı boyunca karşılaştığı başarı ve başarısızlıkların sıklığına bağlıdır. Çocuğun aile içinde onaylandığı ve takdir edildiği davranışlar sonucu ortaya çıkan ideal ego, özgüvenin artmasına, çocuğun da bu özdeşleşen ideal ego sonucu kendisiyle ilgili olumlu yargılar geliştirmesine neden olur. Dolayısıyla çocuğunu onaylama davranışını sık gösteren ebeveynler, ideal egonun çocuğun özgüvenini arttırmasına zemin hazırlamış olurlar (Hjelle,1976).

Freud, güvensizlik kavramını ise, bireyde iç ve dış uyaranlar sonucu ortaya çıkan duygusal bir yaşantı olarak ele alır ve objektif güvensizlik ile nevrotik güvensizlik olarak iki ayrı grupta inceler. Objektif güvensizlik, dış dünyanın algılanması sonucunda meydana gelen rahatsız edici bir yaşantıdır. Kişinin sübjektif duygu ve düşüncelerinden bağımsız, dış dünyada var olan gerçek bir tehlikeye karşı ortaya çıkan bir duygudur. Korku ile eşdeğer sayılabilen bu kavram, kişinin problemleri ile savaşmaz ve objektif çözüm yolları bulmaz ise, nevrotik güvensizliğe dönüşür. Nevrotik güvensizlik ise, bireyin içgüdülerinden gelen bir tehlike sonucu ortaya çıkar. Birey farkında olmadan kendine zarar getirecek bir faaliyette bulunmaktan korkar. Freud'a göre nevrotik güvensizlik id ve süper egonun çatışması sonucu egonun çaresizliğe düşmesi durumudur.

Freud (1936) temel güvensizliğin çocuğun ana babasıyla olan ilişkilerindeki emniyet ihtiyacını zedeleyen durumlar karşısında ortaya çıktığını vurgular. Böylesi durumlarda çocuk birçok potansiyel tehlikenin var olduğu çevrede kendini çaresiz ve tehlikede hisseder. Anne babalar kendi nevrozları yüzünden çocuklarına gerçek sevgi ve ilgi göstermeyi ihmal ederlerse, çocuk çevresini güvenilmez olarak görür ve bu temel güvensizliğin zeminini hazırlar (Kasatura,1998).

1.2.2.5 Adler'e G6re

Adler'e g6re, insan aciz ve g6csüz olarak d6nyaya gelmesinin yarattığı eksiklik duygusundan kurtulmak için yaşam boyu çaba sarf eder, bu da kişinin kendini değerlendirmesini sağlar. Davranışların temelinde, aşığılık hissini azaltıp üstünlük hissi geliştirme güdüsü vardır. Adler kişisel değerlendirme teorisini, bireysel psikoloji çalışmalarının ana kavramı olarak ele alır. Yaşamın ilk yıllarında zihinsel, fiziksel ve sosyal olarak g6csüz bir çevre içinde olan birey, hayat boyunca bu g6csüzlüğü güçlü hale getirmek için çaba gösterir. Gerçekleştirdiğı başarılar ve başarısızlıklar özgüvenine olumlu ve olumsuz katkıda bulunur. Bu nedenle ailenin çocuğa destekleyici tavır takınması, özgüvenin gelişmesini sağlar (Steffenhagen, Burns,1987).

Adler'in bireyin yetersizlik hissiyle hayata başlamasının sonucu olarak, anne babasının yardımı olmadan yaşantısını sürdüremeyeceğini savunur. Adler, güvensizliği, diğerleri üzerinde üstünlük sağlamak için kullanılan bir silahtır ve bunun nedeni kişinin çocukluğunda şımartılması olarak tanımlar. Yetişkinlik döneminde çevredeki kişilerin ailesi kadar verici olmadığını görmek, bireyde eksiklik ve güvensizlik duygusu yaratır. Dolayısıyla normal güvensizlik Adler'e göre objektif yetersizliğin idraki olmasına karşın, nevrotik güvensizlik yetersizlik duygularını telafi için kişinin kullandığı sübjektif tavidir (Kasatura,1998).

1.2.2.6 Neo-Freud Akımı'na G6re

Neo-Freudianism 1930-1940 yıllarında Karen Horney, Sullivan ve Erick Fromm ile başlayan bir akımdır ve psikanalizin biyolojik yönelimini, kültürel ve çevresel yöne doğru kaydırmışlardır. Birçok alanda Freud'un görüşünden uzak oldukları halde, kendilerini Freud'un karşısında görmemişlerdir. İlk çocukluk, kişinin emniyet duygusunun gelişiminde önemli rol oynadığını savunurlar ve güvensizliğin temelinin toplumsal süreçle atıldığına inandıkları için çocuğun çevre ile ilişkilerini fark etmeye başlaması ve kendi çaresizliğini görmesinden önce güvensizliğin var olamayacağını düşünürler.

Yeni Freud'culara göre, biyolojik ihtiyaçlar toplumsal normlara uyan yollarla tatmin edilmediği zaman, çocukta emniyetsizlik hissi, huzursuzluk, güvensizlik ve kaygı gelişir. Güvensizlik ve kaygı, tatmin ihtiyacı ile bu tatmini toplumsal normlara uygun olarak karşılama arasındaki çatışmadan doğar. Nevrotik güvensizlik ise toplumsal güvensizliğin sübjektif olarak hissedilmesidir. Dolayısıyla güvensizlik, çevrenin değer ölçülerine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Kasatura,1998).

1.2.2.7 Sullivan'a Göre

Sullivan zgven konusunda kişilerarası süreçler üzerinde durur. Birey çevresindeki diğer insanları değerlendirici bir yaklaşımla algılar ve fark eder. Kişi zgven yitimi sonucunda ortaya çıkacak kaygıyı engellemek için kendini korumak zorundadır (Akt.:Bilgin,2001).

Geçmişinde önem verdiği kişiler tarafından aşağılanan veya bu aşağılanmanın tekrar edeceği düşüncesine kapılan kişilerde zgven eksikliği görülür. Anne babanın çocuğun davranışı karşısında takındığı onaylayıcı ya da reddedici tutum, çocukta "iyi ben", "kötü ben" kavramlarının oluşmasına neden olur. Dolayısıyla zgven oluşumunda ebeveyn ve kardeşlerin rolü oldukça önemlidir (Akt.:Soner,1995).

Sullivan'a göre üç tür benlik vardır ve benliği ailenin ödül ceza yöntemleriyle ilişkilendirir. Anne ile gerçekleştirilen olumlu ilişkiler sonucu oluşan "iyi ben" kavramı özgüvenin artmasına neden olur. Annenin hoş karşılamadığı durumlar sonucunda ise kaygı ortaya çıkar ve "kötü ben" gelişir. Bu durum, çocuğun kendisine yönelik olumsuz duygular hissetmesine neden olur. Annenin ocuğa karşı aşırı tepki gösterip, kuvvetli kaygı duyduğu durumlarda aşırı bir anksiyete ortaya çıkar ve benliğin bu kısmı bilinçaltında kalır. Otoriter ailelerdeki çocuklarda kendine güvensizlik, olumsuz yargılar ve diğer insanlara karşı çekingen tavır daha çok görülmekte iken; ocuk merkezli ailelerde, çocuğun benmerkezciliği körüklenmekte ve başkalarının isteklerine saygı gösterme gibi davranış kalıplarının kazanılması zorlaşmaktadır. Demokratik aile tutumu ise, çocuğun varlığına ve isteklerine saygı duyarak, özgüvenin oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Akt.:Aslan,1992).

1.2.2.8 Horney'e Göre

Karen Horney'e göre birey doğuştan kendini gerçekleştirme yetisine sahiptir; ancak çocukluk yıllarındaki temel gereksinimler yeterli derecede karşılanmazsa benlik gelişiminde eksiklikler ortaya çıkar. Horney, benlik gelişiminin sadece çocukluk yıllarında değil, orta yaş ve yetişkinlikte de devam ettiğini vurgular. Güven duygusu ve doyum, yaşantı boyunca kişiliği yönlendiren iki temel eğilimdir. Çocukluk yıllarında kabul görme güven duygusunu oluşturur. İlgisiz, yalıtılmış bir çevre içerisinde olan çocukta anksiyete ortaya çıkar ve bu doyumsuzluğun oluşmasına neden olur. Horney, anksiyetenin ortadan kalkması için bireyin çevresince değer görmesi ve kendi kendine değer vermesi gerektiğini savunur (Akt.:Aslan,1992).

Horney'e göre temel güvensizlik korkuların ve bu korkulara karşı savunmaların ve çatışan eğilimlere uzlaştırıcı bir çözüm bulma çabalarının doğurduğu psikolojik bozukluk olarak nitelendirdiği nevrozların temelidir. Emniyetsizlik duygusu yaratan etkenlerin başında, ekonomik ve toplumsal alanlardaki emniyetsizliğimiz gelir. Başarının sadece yeteneğe dayandığı inancı sonucunda, bireyin kendi yetersizliği olarak gördüğü başarısızlıklar kendine güven duygusunu zedeler. Batı toplumunda yerleşen bu inanç ile bireyler başarısızlıkların nedenini kendilerinde ararlar, ancak toplumsal ve ekonomik faktörlerin etkilerini göz ardı ederler. Horney, batı kültüründe insanlara güvenme, iyi niyetli olma öğretilir ve kendilerini bekleyen tehlikelere karşı hazırlıksız yetişirler. Gerçekte mevcut tehlikeler ile koşulsuz güven ve sevgi arasındaki çelişki de, kendine güven duygusunu zedeleyen nedenlerden biridir (Kasatura,1998).

Horney, temel kaygı karşısında bireyin savunmada bulunduğunu belirtir. Kaygı ile baş etmenin yollarından birisi olarak da, kişinin kapasitelerinin ve amaçlarının idealize edilmiş bir imaj yarattığını ve bu imajın kişi üzerinde fonksiyonel bir etkisi olduğunu savunur. İdealize imaj başarısızlık sonucu tatmin edilmemesi özgüven düzeyini etkiler ve kişinin kendini değerlendirmesinde önemli rol oynar (Akt.:Torucu,1990).

1.2.2.9 Fromm'a Göre

Fromm, kişinin kendini sevmesi ile özgüven kavramlarının eş anlamlı olduğunu savunur. Ona göre, güvenme, sevebilme, yaratıcılık ve kendini ifade edebilme özgüvenin yansımaları sonucu ortaya çıkar. Toplum içinde kabul edilme, değer görme ve ifade özgürlüğü gibi kavramlar özgüvenin ortaya çıkmasını sağlar; bu kavramların temeli aile içi ilişkilerde atılır. Kişi kendini sevmez ise özgüven sahibi olamaz bu da başkalarına karşı güvensiz davranışlar geliştirmesine neden olur (Akt.:Soner,1995).

Bireye saygı, ilgi, kabul, özgürlük ve bağımsızlık gibi kavramların bir arada bulunduğu toplumsal koşullar, kişinin özgüven sahibi olmasını sağlar. Fromm'a göre kişinin davranışını kendine duyduğu güven sonucu kazandığı özgürlük ya da kendine karşı güvensizliği sonucunda içinde bulunduğu grubun güvenine duyduğu ihtiyaç belirler. Bu davranışlardan hangisi yönünde hareket edeceğini sevgi ilişkilerini şekillendirme yeteneği ve güven duygusu içinde sosyal ilişkilerini yürütebileceği inancı belirler (Akt.:Şahin,1994).

1.2.2.10 Erikson'a Göre

Erikson, Freud'un temel görüşlerine bağlı kalarak, kişilik gelişimini belirli dönemler içinde ele alır. Her evrede benliğin karşılaştığı sorunların, daha sonraki dönemlerde bir problem olarak ortaya çıkacağı görüşündedir. Gelişme dönemlerinde yaşanan karmaşaların başarıyla çözülmesi, daha sonraki gelişim döneminin de başarı ile atlatılmasını sağlar. 8 ayrı döneme ayırdığı kişilik gelişiminde doğumla başlayan ve bir yaşına kadar devam eden dönemi, temel güven duygusunun olduğu bir dönem olarak kabul eder.

Bu kurama göre, bebeklik çağında, çocuk annenin bakımına bağımlıdır ve tamamen alıcı bir durumdadır. Bebeğin gelişimi için bu dönemde anne ile bebek arasındaki ilişki büyük önem taşımaktadır. Annenin çocuğunu beslemesi, sevmesi, ilgi göstermesi, sıkıntısı olduğunda bebeğine sevecen davranarak, onu sıkıntısından kurtarması karşısında bebek kendisini güvencede hisseder ve anneye bağlanır.

Anne ile çocuk arasında oluşan bu olumlu ilişki, temel güven duygusunun çekirdeğini oluşturur. Bebek kendisini, değer verilen ve sevilmeye layık biri olarak algılar ve kendisine güvenmeye başlar.

Bebekteki ilk toplumsal güvenin belirtileri, beslenmesinin rahat bir hale gelmesi, uykusunun derinleşmesi ve bağırsaklarının rahatlamasıdır. Bu sağlıklı gelişim çocuğun kendine ve dünyaya güvenebilmesi demektir. Anneyle olan ilişkinin sağlıklı veya sağlıklı olmayan oluşuna göre temel güven duygusu veya temel güvensizlik gelişir. Ailesi içinde, sevgi ortamı içinde büyümeyen temel güven duygusu gelişemeyen çocuklarda, daha sonraki yıllarda içe kapanık, depresif davranışlar ortaya çıkabilir (Kasatura,1998).

Çocukluğunda sağlıklı temel güven duygusu geliştiren bireyler, yaşantıları boyunca kendilerine güvenli davranırlar ve maruz kaldıkları güçlüklerle başa çıkma becerisi geliştirirler. Kendileri dışındaki çevreye karşı güven geliştirirler, dış dünyaya karşı daha az endişeye kapılır, kendilerini yeterli hisseder ve gelecekle ilgili olumlu düşünceler üretirler (Akt.:Başoğlu,2007).

1.2.2.11 Maslow'a Göre

Maslow (1962), özgüvenin kendini gerçekleştirmedeki önemi üzerinde durur ve özgüveni psikolojik açıdan sağlıklı kişilerin özelliği olarak kabul eder (Akt.:Bilgin,2001). Maslow, kendini gerçekleştirme özlemi ve ihtiyacının kişiliğin temelini oluşturduğunu vurgular. İnsan davranışının temel motivasyonu olarak, beş kademedен oluşturduğu ihtiyaçlar piramidinde kişinin adım adım doyuma ulaşmasını görür. Bu ihtiyaçlar tabandan tepeye doğru; fizyolojik ihtiyaçlar, güven ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı, özgüven ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Doyum önceliği tabandan tepeye doğrudur. Dolayısıyla bu sisteme göre kendini gerçekleştirme ihtiyacının ön koşulu özgüvendir. İlk basamaklar olan fizyolojik ihtiyaçlar, güven, sevgi ve ait olma ihtiyaçları çocukluğun ilk yıllarında tam olarak karşılanabilirse, birey ileriki yaşlarda daha üst kademlerdeki doyumlara ulaşmaya çalışır (Akt.:Soner,1995).

Maslow'un yaklaşımına göre, her şeyini kaybetmiş bir insan için, özgüven, sevgi, itibar ihtiyaçlarından önce açlık ve susuzluk ihtiyaçları gelir. Bu ihtiyaçlar tatmin edilince daha üst düzeydeki ihtiyaç kendini hissettirecek ve tatmin edilene kadar bu ihtiyaç organizmaya hakim olacaktır. İhtiyaç piramidinde görülen ihtiyaçları, zamanında yeteri kadar doyuma ulaştırmış kişinin kendine güveni vardır. Çevreyle ilişkilerinde de güvenli bir ortam yaratır. Özgüven, insanı çalışmaya ve başarılı olmaya daha fazla motive eden bir etkidir.

Doğumdan yetişkinlik yaşamına kadar ve yetişkin yaşamı boyunca insanlar özgüven duyup duymamalarına bağlı olarak, üç ayrı davranış biçimini benimserler. Bazı insanlar, sadece kendilerini düşünürler ve kendi çıkarları için, başkalarını agresif bir şekilde arka plana itebilirler. Bazıları ise, başkalarının haklarına, kendi haklarından daha fazla önem verirler, başkalarının kendi haklarını çiğnemesine fırsat verirler. Üçüncü ve özgüveni yansıtan davranış biçimi ise, insanların önce kendilerini düşünmekle beraber başkalarının haklarını ve duygularını da hesaba katmalarıdır. Bireyin özgüvenini ortaya koyabilecek şekilde davranabilmesi, ihtiyaçlar piramidindeki ihtiyaçların tatmin edilmesine bağlıdır. Kişiliğin gelişme döneminde, bu temel ihtiyaçların uzun süreli tatminsizliği travma yaratabilir (Kasatura,1998).

1.2.2.12 Rogers'a Göre

Rogers'a göre her insanın içinde yaşadığı fenomenolojik bir alan vardır ve benlik bu alanın bilinçli yanıdır. Rogers insanların çevre ile ilişki sonucunda ortaya çıkan ve ailesel, sosyal önyargı kalıntılarıyla ilişki içinde olan benlik imajı geliştiğini vurgular. Bireyin kendisiyle ilgili yargısı olumsuz ise, özgüveni de bundan etkilenir. Düşünce ve davranışların reddedilmesi bireyin kendini kabulünü engeller ve yaşantısında sıkıntılar ortaya çıkar (Akt.:Aslan,1992).

Rogers özgüvenin kaynaklarını ele almak yerine, kendini kabulü kolaylaştıran ve çatışmaları azaltan koşullar üzerinde durmuştur ve yaşamın ilk yıllarındaki olumlu saygı ve benlik saygısı gereksinimlerine önem vermiştir (Akt.:Bilgin, 2001).

Rogers kişiliği gestalt olarak ele alır ve bu bütün bireyin kendisi, çevresindeki insanlar ve yaşantının çeşitli yönleriyle ilişki içerisindedir. Öznel deneyimler ve kişisel değerlendirmeler, bireyin fenomenolojik dünyasını oluşturur. Bireyin dünyayı algılayış ve yorumlayış tarzı kendini davranışlarda gösterir. Rogers, kişinin kendilik algısı sonucu oluşan gerçek benlik ve olmak istediği ideal benlik kavramlarından söz eder. Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyum ve farklılıklar kişinin özgüvenini olumlu ya da olumsuz şekilde etkiler. Kişinin özgüveni gerçek benliğin, ideal benliğe yaklaştığı ölçüde artar.

Çocuk yaşamın ilk yıllarında ben ve ben olmayan arasındaki farkı gördükten sonra, olumlu ilgi ihtiyacı hisseder. Başkaları tarafından kabul edilme ihtiyacı, onaylanma, sevilme, beğenilme gibi hisleri içerir. Aile içinde ve aile dışındaki insanlarla olan ilişkilerinde bu ihtiyaçları tatmin olan bireylerin özgüveni artar (Hjelle,1976).

1.2.2.13 Rosenberg'e Göre

Rosenberg (1965), ergenlik çağındaki kişilerde yüksek özgüveni oluşturan faktörler üzerine çalışmalar yapmıştır ve bu konuda sosyal çevre ile aile ortamının önemini vurgulamıştır. Rosenberg'e göre düşük özgüvenli kişilerde, yüksek özgüvenlilere oranla daha fazla nörotik eğilimler, sosyal ilişkilerde zorluk ve geleceğe yönelik başarı umudu yoksunluğu gözlenmektedir. Sosyal çevrede yaşanan güvensizlik hissi ve çevreden gelen olumsuz değerlendirmeler özgüvenin düşmesine ve bu davranışların ortaya çıkmasına neden olur.

1.2.2.14 Coopersmith'e Göre

Coopersmith'e (1967) göre özgüven, kişinin tavır ve davranışlarını belirleyen kişisel değerlendirmeleridir. Kimlik değerlendirmesini, savunma mekanizmasını ve bu olguların değişik görünümünü içerir. Coopersmith kişisel değerlendirmeleri, kişinin kendini algılaması ve kendini tanımlamasını içeren öznel tutum ile kişinin özgüvenini dışa yansıtan davranışsal tutumu içerir.

Coopersmith, özgüveni iki boyutuyla ele alır. Bunlar, kendini değerli ve saygın hissedenden yüksek özgüven ile kendini değersiz hissedip tehdit algısına karşın savunma yöntemlerine başvuran savunmacı özgüvendir. Kişinin yaşantısındaki önemli insanlar tarafından saygı ile benimsenmesi ve ilgi görmesi özgüvenin oluşumunda rol oynayan en önemli etkidir. Başarı, değer yargıları ve beklentiler de özgüvenin oluşumunda etken faktörlerdir.

Coopersmith, birey kendisini başkalarının değerlendirmeleri üzerinden değerlendirir. Çocukluk çağında aile tarafından kabul edilmek, tutarlı özgürlük sınırları içinde yetişmek ve insiyatif kullanımının sağlanması yüksek özgüvene temel oluşturur (Akt.:Soner,1995).

Bireyin kendisini yetenekli, başarılı, ve değerli olarak algılaması özgüven sahibi olmak anlamına gelir. Yaşantıdaki diğer insanlar tarafından kabul ve saygı, başarı ve statü, başkalarının değerlendirmeleri karşısında takınılan tavır ve başkaları ya da kendisi tarafından konulan hedeflere ulaşım ulaşılmaması özgüven oluşumunda etkilidir (Akt.:Bilgin,2001).

1.2.2.15 Allport'a Göre

Allport'un kişilik ile ilgili çalışmalarında, benlik olarak bilinen "proprium" terimi sıklıkla kullanılmaktadır. Allport bireyin en iyi şekilde kendini geliştirmesine yardım eden, benliğe anlam kazandıracak biçimde faaliyet gösterme eğiliminden ve organizmanın fiziki yaşamını sürdürmesini sağlayan, yaşam ile biyolojik ihtiyaçları devam ettirme ve doyurma eğiliminden söz eder. Kendini geliştirme öz eğilim olarak ele alınır ve buna eğitim ile sosyal öğrenmenin katkısı önemlidir. Çocuk aile tarafından yönlendirilir ve ileriki yaşlarda kendini geliştirme, kendini tanıma ile eş düzeyde gider. Kişinin kendine dair sahip olduğu farkındalık ve gerçekçi algı ne kadar çoksa, kendine yönelik olumlu değerlendirmeleri de o kadar çok olur (Akt.:Aslan,1992).

1.2.2.16 Lindenfield'a Göre

Lindenfield, iç güven ve dış güven olarak özgüveni ele alır. Kendinden memnun olma ve kendine yönelik barışık duygu ve düşünceler iç güven olarak tanımlanır. Kendini sevme, tanıma, olumlu düşünme ve hedef koyma iç güveni oluşturan unsurlardır. Kendinden memnun olma davranışlarını bireyin çevresine sergilemesi dış güvendir ve iletişim ile duyguları kontrol edebilme dış güveni oluşturur (Akt.:Başoğlu,2007).

1.3. Anksiyete Kavramı

1.3.1 Anksiyete Kavramı

Anksiyete (anxiety), Latince “tıkanma”, “boğulma” anlamına gelen “angere” kökünden türetilmiştir (Berkun,2003). Almanca “angst”, İngilizce “dread ya da anxiety”, Fransızca “anxiété” olan kaygı sözcüğünün Türkçe'deki karşılığı olarak bunalmak, bunaltı, daralma ve sıkıntı sözcükleri kullanılabilir (Öztürk,2004). En genel anlamıyla tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı veya tedirginlik olarak tanımlanabilir (Budak,2003). Amerikan psikiyatri Birliği (1994) (APA)nın tanımına göre kaygı, kişiliğin bilinçli bölümünde hissedilen ve ortaya çıkan tehlike sinyalidir. Bu tehdit, kişiliğin içinde, dış ortamda bağımsız veya bağımlı olarak üretilir. Spielberger (1966) kaygıyı, “durumluluk kaygı” ve “sürekli kaygı” olmak üzere iki başlıkta ele almıştır. Durumluluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu baskılı durumdan dolayı, hissettiği öznel korkudur. Sürekli kaygı ise; bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığı içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılaması ve yorumlamasıdır.

Anksiyete, insan varoluşunun bir parçasıdır ve insanı tehlikeden koruyan bir etki gösterir. Çocukluğun uzun süren bağımlı yılları nedeniyle, anksiyete, ilişkilerin statü ve anlamları ile benlik algısı gelişimiyle yakından ilişkilidir. Anksiyeteyi kavramlaştırmanın bir başka yolu anksiyetenin şiddetinin hiyerarşisini göz önüne almaktır. Anksiyete bebeklikten itibaren var olduğundan yetişkindeki etkisi çocuklukta stres, yoksunluk, travma ve çatışmaya bağlı olabilir (Yalom,2007).

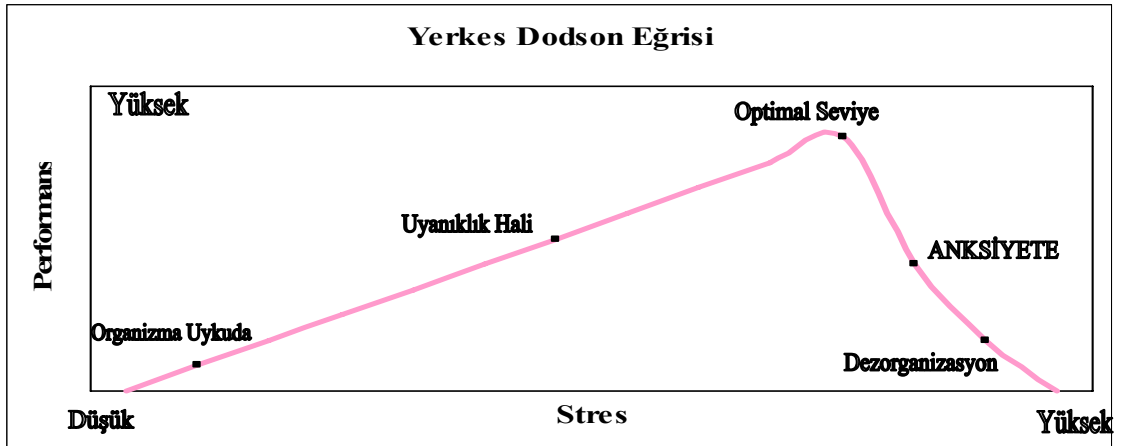
Songar'a (1980) göre kaygı, şiddetli bir emosyonel sıkıntı, çeşitli endogen ve eksogen faktörlerin yarattığı bir çeşit savunma reaksiyonudur. Yüksel (1995) kaygı belirtilerini, korkuya benzeyen ancak nedeni belirlenemeyen veya nedeni bilinçdışı olan belirtiler olarak tanımlar. Mc Dougall'a göre kaygı, bilinmeyen geleceğin yarattığı bir duygulanım durumudur, ancak bilinmeyen geleceğin içinde sevinç, neşe ve umudun da olabileceğini kabul ettiği için kaygıyı, yalnızca elem veren bir durum olarak tanımlamaz (Akt.:Bilgin,2001). Kaygı eğer bireyin günlük yaşantısını zora sokuyor ise anormal derecede olduğu söylenebilir. Normal ve verimli bir fonksiyonellik için, kaygının motive edici ve engelleyici yönleri arasında denge kurulması gereklidir (Vural,1990).

Kaygı günümüzde birçok psikolojik rahatsızlığın nedeni olarak görülmektedir. Kaygı çoğu kez korku ile birlikte anılır. Anksiyete, üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanma gibi birçok heyecanı içerir. Korku ile kaygı arasındaki üç önemli fark şu şekilde tanımlanır. Korkunun kaynağı belli, kaygının belirsizdir, korku kaygıdan daha şiddetlidir ve korku daha kısa süreli olup kaygı daha uzun süre devam eder. Korku ve kaygı arasındaki benzerliklere dayanarak psikologlar, korku sırasında ortaya çıkan fizyolojik oluşumların kaygı anında da gözlenebileceğini savunurlar (Cüceloğlu,2003).

Anksiyete, tehdit veya tehlike karşısında duygusal, davranışsal ve fiziksel alanlarda otomatik olarak ortaya çıkan birtakım değişiklikler ve bunların öznel yaşantılarını tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Anksiyete yaşayan bir insan endişe, kaygı, sinirlilik, gerginlik hisseder; tehlike yaratan durum veya nesne dışında herhangi başka bir şey üzerine yoğunlaşamaz. Birtakım hormonların etkisiyle sempatik sinir sistemi uyarılır ve genellikle savaşıma-kaçma (fight-or-flight) olarak adlandırılan klasik stres tepkisi ortaya çıkar. Bu stres tepkisi, tehdit ve/veya tehlike oluşturan şeyle savaşıma veya ondan kaçma sırasında işimize yarayacak birtakım fizik değişimleri ve bedensel kaynakları harekete geçirir (Berksun,2003).

Endişeden anksiyeteye, basit bir şekilde, psikolojik sıkıntılarının ve fizyolojik rahatsızlıklarının yoğunlaşmasıyla geçilir. Bunlar, aşırı terleme, kalp çarpıntısı, solunum sorunları, bacakların tutmaması gibi, ölçüt olabilirler. Hiç olmamaları ya da etkili olmamaları endişe belirtisidir; varlıkları ve kuvvetli olmaları ise anksiyete işaretidir (Le Gall,1976).

Bazı kaygıların pozitif değerler getirdiği yaygın deneylerle saptanmıştır; burada anksiyete ve performans arasında ilişki olması gerekir. Bu durum Yerkes-Dodson eğrisiyle uzlaşimsal bir biçimde gösterilmiştir. Başta, belli bir kaygı belirtisi ortaya çıktığında organizma uyanıklık haline geçer ve performans düzelir. Kaygı en yüksek noktasına ulaştığında performansta da optimal düzey yakalanmış olur, ancak bu noktadan sonra kaygı ve stres durumları artmaya devam ederse anksiyete ortaya çıkar. Sürecin devamlılığı sonucunda da performans gerilemeye başlar ve yıkımlar ortaya çıkabilir. Performansın anksiyeteye yakından ilgisi vardır. Anksiyete aşırı düzeyde olduğunda ya da yetersiz olduğunda ve motivasyon sağlanamadığında performansın niteliği düşebilir (Le Gall,1976).



Şekil 1. Yerkes Dodson Eğrisi

Hafif-orta düzey bir anksiyetenin performansı artırıcı etkiye sahip olduğu 20. yüzyılın başından bu yana bilinmektedir. Adaptif olarak nitelenebilecek bu tür bir anksiyete, belli durumlar karşısında insanın daha becerikli ve işlevsel hale gelmesini sağlar. Kaçma-savaşma tepkisi, kısa dönemde yararlı bir tepkidir (Berksun,2003).

Kaygı, kişinin yeni koşullara uyumunu sağladığı gibi kişinin ruhsal gelişiminin daha üst basamaklara çıkmasında itici bir güç oluşturabildiği gibi, engelleyici, ketleyici işlev de görebilir. Kaygının insanları çevreden gelecek tehditlere karşı koruma amacı, zamanla birlikte benlik değerine yönelik tehditler, grup ya da toplum tarafından dışlanma, rekabet gücünden yoksun bırakma gibi tehditlerden korumaya yönelmiştir; bu da insanda biyolojik özellik yerine zamanla psikolojik ve sosyal özelliklerin ön plana çıktığını göstermektedir (Sürmeli,1997).

Kaygılı kişilerin alarm sistemlerinin biraz fazla duyarlı çalışması, bu kişilerin oldukça sıkıntı çekmelerine neden olmakta; kaygının egemen olduğu düşünceler, fiziksel gerilim ve denetim kurmaya eğilimli davranışlar, olaylara oranla çok yoğun ve sık ortaya çıkmaktadır. Kaygılı kişiler gerçekleşme ihtimali az ya da ciddi olmayan olayları kontrol edebilmek için bile beklentiler içindedirler (Lelord, André,1999).

1.3.2 Anksiyete'nin Tarihi

Anksiyeteye ilişkin betimlemelere çok eski dönemlere ait metinlerde bile rastlanmaktadır. Hipokrat'ın, psikiyatrik bozukluklarla ilgili eserlerinde korkudan ve "amaçsız anksiyete" (aimless anxiety) olarak adlandırdığı bir durumdan söz ettiği bilinir (Berksun,2003).

İnsanlık tarihi ile yaşıt olan bu bozukluklar ilk olarak "nevroz" kelimesi ile bilimsel literatüre girmiştir. Histeriye ait veriler, antik çağa kadar gitmekle beraber "nevroz" terimi ilk kez 1769'da William Cullen tarafından hastalıkların sınıflandırılmasında kullanılmıştır. Descartes ve De La Mettrie'nin çalışmalarıyla birlikte kaygı, artık psikolojik bir sorun olarak ele alınmaya başlamıştır. Kierkegard'ın "kaygı özgürlük ve suçluluk bilincinden kaynaklanan, hiçlik ve var olmama korkusuyla oluşan bir duygu olduğu ve bu nedenle insan ruhunun ulaşacağı doğal bir sonuç olduğu" şeklindeki yorumu varoluşçu akımın konuya yaklaşımını sergilemiştir. Bunlara karşı nevrozlar, ruhsal bozuklukların sınıflandırılmasında uzun süre önemli bir başlık olarak yer almış ve daha sonra yerini kaygı bozukluklarına bırakmıştır (Sürmeli,1997).

Psikiyatrinin rüştünü ilan ettiği 18. yüzyıldan sonra da anksiyete, tıbbi metinlerde sıkça rastlanan kavramlardan biri olagelmıştır. 18. yüzyıldan sonra anksiyeteye ilişkin oldukça ciddi tanımlamalara ve açıklamalara rastlanmaktadır. Örneğin 1800'lü yılların ortalarında Heinrich Neumann'ın anksiyetenin özellikle cinsel dürtülerin doyurulmaması durumunda ortaya çıktığına ilişkin görüşü psikanalitik dönem açıklamalarını andırmaktadır. 1800'lerin ortalarında, atto Domrich, tıbbi psikoloji alanında ilk kez "anksiyete nöbetleri"nden söz etmiştir.

Anksiyete bozukluklarını kapsamlı bir biçimde ilk ele alan Sigmund Freud'dur. Freud yaklaşık 100 yıl önce ilk kez anksiyete nevrozunu ayrı bir sendrom olarak tanımlamış ve 1894 yılında nevrasteniden ayırmıştır. Freud'un bu çalışmaları anksiyete bozukluklarının sınıflamasının bugünkü temellerini oluşturmuştur. Günümüzde psikiyatri alanında iki büyük tanısal sınıflama sistemi olan, Amerikan Psikiyatri Birliğine ait DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ile Dünya Sağlık Örgütüne ait ICD (International Classification of Diseases) içerisinde anksiyete bozukluklarının yer alış biçimleri son elli yıl içerisindeki anksiyete ve anksiyete bozuklukları kavramının gelişimine de ışık tutmaktadır.

Gerek 1952 yılında yayımlanan DSM-I ve gerekse 1968 yılında yayımlanan DSM-II, nevroz kavramını anksiyete bozukluklarının yapılandırılmasında organize edici temel kavram olarak ele almıştır. DSM-I ve DSM-II, psikoanalitik kuramdan oldukça etkilenmiştir. 1980 yılı, sınıflama sistemi üzerinde çalışan iki karşıt grup arasındaki büyük tartışmalar sonrası, DSM-III'ün yayınlandığı yıl olmuştur. DSM-III'te Viyana, yani Freud etkisini yitirmiş entelektüel anlamda Krapelin'denesinlenen St. Louis grubu DSM'ye ağırlığını koymuştur. Anksiyete bozukluklarını içeren "nevrotik reaksiyonlar" kategorisi veya nevroz kavramını anımsatan son tortular nihayet DSM-IV'te tamamen ortadan kaldırılmıştır.

ICD'de ise anksiyete bozuklukları, nevroz kavramı ile tümleşik bir şekilde 8. basımından (ICD-8) itibaren yer alan bir tanıdır ve bu tanı ICD10'da da yerini "anksiyete bozuklukları"na bırakmıştır.

Bugün için anksiyete bozuklukları kategorisinde Genel Anksiyete Bozukluğu (Generalized Anxiety Disorder) veya daha Türkçeleştirilmiş adıyla Yaygın Anksiyete Bozukluğu, Panik Bozukluk, Fobik Bozukluklar (Özgül Fobiler), Obsesif-Kompulsif Bozukluk, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Akut Stres Reaksiyonu yer almaktadır. Fobik bozukluklar içerisinde yer alan Sosyal Fobi son yıllarda kendine has bir bozukluk olarak ayrıca incelenmeye başlanmıştır (Berksun,2003; Spielberger 1975).

1.3.3 Anksiyetenin Klinik Özellikleri

Anksiyete sonucu ortaya çıkan tepkiler genellikle benzerdir ancak kullanılan savunma düzeneklerine göre farklı belirtiler eşlik ederek farklı klinik tablolar oluşur. Genel anlamda kaygının dört klinik özelliği vardır.

Bilişsel belirtiler: Gerçeklik duygusunda değişme, derealizasyon, depersonalizasyon, kontrolünü yitirme hissi, çıldırma hissi, kötü bir haber alacağı beklentisi, çevrenin değişiyor gibi algılanması, dikkat dağınıklığı, konsantrasyon güçlüğü, fiziksel zarar göreceği endişesi.

Affektif belirtiler: Korku, huzursuzluk, endişe, tasa, sinirlilik, tahammülsüzlük, çaresizlik, alarm duygusu, panik.

Davranışsal belirtiler: Kaygı yaratan durumlardan kaçınma davranışı, dona kalma, çabuk irkilme, kolay yorulma

Fizyolojik belirtiler: Kardiovasküler sistemde; çarpıntı veya kalp atım hızında artma, kan basıncı değişiklikleri, göğüste ağrı veya rahatsızlık hissi. Solunum sisteminde; nefes darlığı, hava açlığı, boğazda düğümlenme, boğulma hissi. Gastrointestinal sistemde yutma güçlüğü, bunaltı, kusma, ishal, karın ağrısı. Genitoüriner sistemde, sık idrara çıkma, empotans, cinsel isteksizlik. Cilt belirtileri olarak terleme, yüzde kızarma, sıcak veya soğuk basması, titreme, yerinde duramama veya gevşeyememe, uyuşma ya da ürperme hissi.

Nörolojik belirtiler: Tremor, parestezi, anestezi, baş dönmesi, bayılma hissi veya bayılmalar, kas gerginliği, kulak çınlaması, uyku bozuklukları, motor huzursuzluk (Berksun, 2003, Kaplan, 1994).

Anksiyeteyi tümünden klinik belirtiler kümesi olarak görmek doğru değildir. Coğunlukla ve çok kez bunaltı sinsi bir tedirginlik ve gerginlik düzeyinde olur. Daha da yaygın, belki de evrensel olarak algı eşiğinin altında, bir başka deyimle bilinçdışı nitelikte olur ve benliğin savunma düzeneklerini uyarır. Bilinçli bunaltının fizyolojik belirtileri ve öznel bir duygusal yaşantısı vardır. Oysa ki bilinçdışı bunaltı bireyin benliğinde etkindir. Bu etkinlik benliğin savunma düzenekleri ile kendini belli eder. Savunma düzenekleri başlatılmazsa ya da yetersiz kalırsa, klinik belirtilerle bilinçli bunaltı ortaya çıkar (Öztürk, 2004).

1.3.4 Anksiyetenin Oluşumu ve Nedenleri

Belirli bir ortam içinde kendisini güven altında ve huzurlu hisseden bireyde korku ya da kaygı olmaz. Diğer yandan aynı çevredeki başka biri çevreyi tehlikeli bulabilir ve bu algılamayla ilgili heyecanları yaşayabilir. Hangi sosyal ortamın nasıl algılanacağını içinde yetiştiğimiz kültür bize öğretir. Bu nedenle, hangi ortamın hangi tür kaygı yaratacağı kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak, bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapma olanağı vardır. Bu genellemeler şöyle sıralanabilir. Desteğin çekilmesiyle alışlagelmiş çevrenin ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı duyar. Olumsuz bir sonucu beklemek, inandığımız ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir iç çelişki yaşamak kaygıya neden olur. Çelişkiyi giderecek bir çözüm yolu arayan insan, buna ulaşıncaya kadar bir derece kaygı yaşar. Gelecekte ne olacağını bilememek de insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir (Cüceloğlu, 2003).

Kişi, kaygıyı gelecekte kötü bir şey olacakmış gibi algılar ve anlatır. Çok hafif bir tedirginlik ve gerginlikten panik derecesine varan değişik şiddette olabilir. Kaygının ruhsal ve fiziksel belirtileri vardır. Bu belirtiler kaygının etkisiyle oluşan savunma düzenlerine göre ortaya çıkar. Kaygıya ilişkin ortaya çıkan ruhsal belirtiler, kişinin uyumunu bozan ya da bozmayan nitelikte olabilir.

Alışılmamış bir durum, çevre, nesne, kişi ya da engelle karşılaşıldığında çoğunlukla kaygı duyulur. Bu tür kaygı kısa sürer ve şiddetli değildir. Belirli bir nesne sonucu ortaya çıkan korku da kaygıya neden olur. Belirli bir nesne olmaksızın, herhangi bir şeyi ya da durumu tasarlamak da bireyde kaygı oluşturur. Burada korku vereceği sanılan, beklenen bir kaygı, başka bir deyişle korku kaygısı söz konusudur. Kaygı oluşturan bir diğer neden de zorlu, takıntılı düşünce ve tutsaklıklardır. Doğal afetler, umulmadık, beklenmedik olaylar ve felaketler sonunda da kaygı ortaya çıkabilir. Ruh hastalıklarında da kaygı gözlemlenir.

Kaygının biçimi, şiddeti, dışı vuran belirtileri ne olursa olsun, kişiliğin kaygıyı ve kaygı yaratan çevreyi algılayışı, takınılacak tutum ve yapılacak davranış bakımından önemlidir. İster dışta bulunan bir nesneden, ister kişiliğin kendisinden kaynaklansın, kaygı yaratan bir durum karşısında kişilik değişik süreçler içinde farklı cevaplar verebilir.

Önce kaygı yaratan durumun algılanması, anlaşılması ve bilinçlenmesi söz konusudur. Bu süreç kaygıyı bilinçlendirir, yani kaygı yaratan durum karşısında takınılacak tutum ve yapılacak davranışta bilinçli hareket olanağı doğar. Bu süreçte kaygı yaratan nesneyle bilinçli olarak başa çıkmak için duygu, bellek, düşünce, uslamlama gibi yetilerin işlevinden yararlanılır. Kişiliğin kendisini ve çevreyi gerçekçi olarak değerlendirdiği ölçüde gerekli davranışlar yapılır.

İkinci süreçte kaygıya karşı bilinçdışı savunma yapılır. Bu savunmada, kaygının biçimine, şiddetine, süresine, kişiliği oluşturan katmanların gelişmesine ve özelliklerine göre çeşitli düzenlemeler oluşur. Bunların bir bölümü olumlu, başarılı savunma düzenleri olup, kişiliğin gelişmesinde ve ruh sağlığının sürdürülmesinde önemli rol oynar. Diğerleri, kaygıya karşı kişilik gelişmesini olumsuz olarak etkileyen ya da ruh sağlığını bozucu nitelikte savunma düzenleridir (Köknel,1985).

1.3.5 Anksiyete ile İlgili Kuramlar ve Yaklaşımlar

Kişilik yapısını ve davranışı inceleyen biyolojik, fizyolojik, bütün kuramlar ve bütün psikoloji öğretileri daima kaygıya yer vermişlerdir. Kimi kaygıyı kişiliği oluşturan ilk, temel güç olarak kabul etmiş; kimisi de ikincil olarak oluşan, ama kişiliğin yapılanmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli rolü bulunan bir etken olarak değerlendirmiştir (Köknel,1985).

1.3.5.1 Psikanalitik Yaklaşım

Klasik psikanalizde çevrede, kişinin kendi benliğinde bulunan, evredeki değişikliklerle ya da çevredeki değişikliklerle bilinçsiz bastırılan güçlerin devreye girmesiyle harekete geçen henüz algılanmamış bir etkene yönelik bir tepki olarak tanımlanır (Budak, 2003).

Çocukluğun ilk yıllarında egemen olan haz ilkesi yavaş yavaş yerini gerçeklik ilkesine bırakır; fakat gereksinim ve dürtülerimiz yok olmaz, gelişmiş biçimlerde süregelirler ve davranışlarımızda etkin olurlar. Bir yanda, amacı doyum olan dürtüler ve bunların doyum araması; diğer yanda dürtülerin çevresel koşullara uygun biçimde doyumunu sağlamaya çalışan güçler ve gerçeklere uyum zorunluluğu vardır. Kişiliğin bu iki dizgesi alt benlik ve benliktir. Bir üçüncü dizge olan üst benlik de çocukluktan beri kişilikte alan ana-baba ve toplum yasakları, yargıları, ahlak değerleridir. Bu dizgelerin etkinlik büyük oranda bilinçdışı olmaktadır. İç çatışma, bu dizgeler arasındaki bir dengesizlik, bir bağdaşmazlıktır. Böyle bir durumda kişi kendi ruhsal yaşamında bir yandan dürtülerini bir yandan doyumak istemekte, diğer yandan bunların doyurulması ya da ertelenmeleri gerektiğini algılamaktadır ve bir yaklaşma-uzaklaşma çatışması ortaya çıkmaktadır (Öztürk,2004).

Benlik, alt benlikten haz ilkesi doğrultusunda doyum arayan dürtülerin üst benliğin gerçekleri tarafından engellenmesi sonucunda ortaya çıkan çatışmayı çözerek dürtüyü bastırırsa sorun çözülür. Benlik çatışmayı çözemez ve bastıramazsa bunu tehlike olarak algılar. Bilinçdışı yaşanan bu sürecin, bilinçli tarafında ise kaygı ortaya çıkar ve buna serbest yüzen kaygı denir.

Bastırma işe yaramadığında bu çatışmayla baş etmek için diğer savunma düzeneklerini kullanırsa bireyin kullandığı savunma düzeneğine göre diğer kaygı bozukluklarının klinik tabloları gelişir (Gelder vd,1996).

Bir psikanaliste göre anksiyetenin de dahil olduğu bilinçli deneyim, mental aktivite buzdağının tepesidir. Anksiyete, bilinçaltı fantezi ve savunmanın çevresinde gelişen mental süreçlerde önemli ve kompleks bir rol oynar. Bu yaklaşım, orijinal kaynağının anlamına ve yoğunluğuna göre anksiyeteyi iki ayrı forma ayırır. Birinci tipteki sinyal anksiyetede, ego belli durumları tehlikeli yani potansiyel olarak duygusal yönden çok kuvvetli olarak tanımlamayı öğrenmiştir ve kişiyi tehlikeye karşı uyarmak için küçük miktarlarda anksiyete üretir. Başka bir tip olan travmatik anksiyetede ego tehlike tarafından ezilir ve kontrolü kaybeder. Burada tehlikeden kasıt, güçlü seksüel veya saldırgan dürtü gibi içsel veya dışsal bir olaydır.

Çocukluğun şekil veren yıllarında önemli tehlikelerin belirli bir formla, ilişkili hale gelmesine sinyal anksiyetesi denir. Bu, beklenen bir korkudur, geçmişteki bir tehlike durumu ile ilişkilendirilen bazı özellikleri taşıyan bir durum söz konusu olduğunda tetiklenir. Kendini koruyucu bir tepkiyi tetikler, bu tepki savunma mekanizmasıdır. Sinyal anksiyete sürekli olarak insan psikolojik hayatını etkiler.

Travmatik Anksiyete durumunda, minimal bir uyaran uygunsuz bir tepki olabilir. Bu durumda, anksiyete erken dönem duygusal ezikliğin sonucudur. Akli ezilmekten koruyan sinyal anksiyeteden farklı olarak, travmatik anksiyete tepkileri geçmişte yaşanmış bir ezikliğin tekrarlarıdır. Akli ezilmekten koruyan sinyal anksiyeteden farklı olarak, travmatik anksiyete tepkileri geçmişte yaşanmış bir ezikliğin tekrarlarıdır (Yalom,2007).

1.3.5.2 Davranışçı Yaklaşım

Öğrenme teorisine göre, kaygı kaçınma tepkisini güdüleyen bir itki anlamındadır ve kaçınma tepkisinin itkiyi azalttığı düşünülür (Budak,2003). Yaklaşımına göre, anksiyete tehlikeli durumlara karşı ortaya çıkan öğrenilmiş bir süreçtir ve koşullu uyarılar koşulsuz tepkilere neden olur (Gelder vd,1996).

Kaygı ve kaygıya bağlı davranış örüntüleri çocuklukta ya da sonradan değişik öğrenme koşullarında, değişik öğrenme yolları ve etkileri ile öğrenilebilir ve giderek kişiliğe yerleşebilir. Birey tehlikesiz uyarıları, nesnelere tehlikeli olarak algılamayı, değerlendirmeyi; buna göre kaçınma davranışları geliştirmeyi öğrenir. Ortada bir iç-çatışmanın bulunması gerekmez. Bu öğrenmede organizmanın biyolojik duyarlılığı, psikolojik yatkınlığı ile yaşam olayları, öğrenmenin biçimi, yoğunluğu, sürekliliği, yinelenmesi vb faktörler büyük rol oynar (Öztürk,2004).

Korku, dış uyarılara olduğu gibi, iç fizyolojik uyarılara da koşullanabilmektedir. Dış ya da iç uyarılarla korku koşullanması ortaya çıkınca, kişi bu uyarılarla ilişkili işaretlere de duyarlı ve uyanık olmaktadır. Böylece genelleme ve im oluşturma mekanizmaları gerçekleşmektedir. Yaşadığı olayla ilgili anksiyete duyan birey, bu olayla ilişkide olan diğer benzer uyarılara karşı da anksiyete duymaya başlayabilir. Benzer mekanizmalar iç uyarılara karşı da gelişebilmektedir (Akt.:Şahin,1993)

1.3.5.3 Bilişsel Yaklaşım

David H. Barlow anksiyeteyi “yüksek derecede olumsuz duygu öğeleri ile dereceleri değiştirilmiş olumsuz bir geribildirim döngüsü içeren yaygın bir bilişsel-duygusal yapı, beklenmedik, kontrol edilemeyen biçimde hissedilen ve devam eden içsel ve dışsal olaylar ve bu dikkate yönelik uyumsuz çözümler olarak tanımlamıştır. Bu nedenle bilişler veya düşünme işlemlerinin, anksiyete yanıtının oluşmasında ve devamlılığında kritik bir rol oynadığı düşünülmektedir (Yalom,2007).

Bu varsayıma göre, kaygının nedeni olayın kendisi değil, bu olayın kişi tarafından nasıl algılanıp yorumlandığıdır. Olayların çarpıtılmış düşünce yapılarıyla algılanması sonucu kaygı oluşur (Gelder vd,1996).

Beck'e göre, anksiyete bozukluklarındaki birinci patoloji ya da disfonksiyon kognitif aygıttır. Kişilerin belli uyum ilkelerini belirleyen modları arasında, normal bir denge vardır. Modlardan biri baskınlık kazanırsa, zıt yönlü bir başkası tarafından dengelenir. Psikopatolojide ise baskın modun söndürülmesi bozulur ve uzun süreler hiperaktif düzeyde kalır. Bunun sonucunda da fizyolojik ikincil semptomlar ortaya çıkar. Anksiyetede baskın kalan mod tehlike modudur ve tehlikeler abartılır, genelleştirilir ve tehlikeli olmayan şeyler tehlike gibi algılanır (Akt.:Şahin,1993).

Bilişsel modele göre anksiyete, bir durumun tehlikeli olduğu hakkında eşzamanlı yargılardan kaynaklanmaktadır. Lazarus ve Folkman'dan (1983) esinlenerek Beck ve Emery, ilk yargı ve ilk değerlendirmenin, durumun tehlikesini belirttiğini ve potansiyel zararın olasılığını, yakınlığını ve derecesini ölçtüğünü öne sürmektedirler. Bir sonraki yargı, zarara karşı koyma, tehlikeyi etkisizleştirme ve onunla mücadele etme yeteneği konusunda öngörüde bulunmayı sağlar. Sonuç olarak, maksimum anksiyete, hastanın tehlikeyi kontrol etme ve onunla mücadele etme yeteneğini kaybetme arasındaki kararsızlık ve tehdidin bir arada bulunduğu durumun tanımlanmasından kaynaklanır.

Beck'in bilişsel modelinin hiyerarşik yapısına göre, bilişsel fenomenlerin, psikolojik problemlerin kaynaklarına katıldığı anlaşılmaktadır. Değişik seviyeler bir piramide benzetilebilir. Piramidin tepesinde bilinç kognisyonları ve otomatik düşünceler bulunmaktadır. Orta seviyelerde anksiyete durumunda, hakim kişisel hassasiyet gibi daha dayanıklı kavramsal temalar bulunmaktadır. Piramidin geniş tabanında kökleşmiş yanlış inançlar, kavramlar ve tutumlar, gizlenen şablonlar ve bilişsel teorinin çıkış noktası olan bilişsel şemalar bulunmaktadır.

Şemalar bireyin belirsiz tehdit senaryoları hakkında nasıl düşündüğünü ve onları neye dayandırıldığını da belirler ve bilgi işlemeyi şekillendiren psikolojik bozukluklardaki temel bilişsel mekanizmalardır. Anksiyetede bireyin inançlarını ve kişisel tehlike kavramlarını düzenleyen tehlike şemaları neredeyse sürekli aktiftir. Sonuç olarak, birey minimal işaretlerle önceden tanımlanmış çıkarımlara “tehlikedeyim, hayatta kalmamı ve mutluluğumu tehdit eden bir şey var” ulaşır, olumsuz öngörülerde bulunur ve felaketli senaryolar hakkında kaygılanır (Leahy,2007).

1.3.5.4 Fenomenolojik Yaklaşım

Bunaltı, insan var oluşunun temelinde vardır. Var oluşa karşı yok oluş gerçeğinin algılamasıdır. Bunaltı, kişinin var oluşunun yok edilebileceğinin, kendisini ve dünyasını tümünden yitirebileceğinin, "hiç" olabileceğinin farkında olmasıdır. Korku, kişinin varlığının dışına, onun dış yüzeyine yönelen bir tehlikeye karşı tepki, bunaltı ise kişinin doğrudan doğruya var oluşuna, özüne karşı bir tehdidin algısıdır. Bunaltı varlıkbilimseldir, korku ise değildir. Korku, başka duygular gibi incelenebilir, fakat bunaltı ancak, var oluşa tehdit olarak anlaşılabilir (Öztürk,2004).

1.3.5.5 Gestalt Yaklaşımı

Gestalt yaklaşımına göre anksiyete, herhangi bir bloke olmuş heyecan durumunda yaşanan solunum zorluğudur. Bütünleştirici bakış açısı anksiyetenin, organizmayı bir bütün olarak yani fiziksel, duygusal, düşünsel ve davranışsal olarak etkilediğini vurgular. Gestalt yaklaşımına göre insanların doğuştan getirdikleri iki temel amaçları vardır ki bunlardan birincisi hayatta kalmak ikincisi ise ilerlemektir. Bunları gerçekleştirilemeyeceğini düşünmek anksiyeteye yol açar. Dolayısıyla anksiyete genellikle ölme, zarar görme, yaralanma, sevgi veya ilgiyi kaybetme gibi varlığını sürdürmeyle ilgili alanlarda yaşanır (Akt.:Daş,2004).

1.3.5.6 Biyolojik Yaklaşım

Kaygıda otonom sinir sisteminde sempatik etkinliğin arttığı, buna bağlı olarak fizyolojik belirtilerin ortaya çıktığı düşünülmektedir. Biyokimyasal olarak yapılan çalışmalarda nörotransmitterler üzerinde durulmakta, noradrenalin ve serotonin düzeylerinin arttığı düşünülmektedir. Ayrıca bazı nörokimyasal maddelerin (sodyum laktat gibi) verilmesiyle yapay olarak panik nöbetleri ortaya çıkarılabilmektedir. Bunların dışında kalıtsal bir yatkınlığın olduğundan da söz edilmektedir (Gelder vd,1996).

1.3.5.7 Freud'a Göre

Freud'ın genel ve psikopatolojideki kişilik kuramında kaygı önemli bir rol oynar. Freud anksiyeteyi egoyu alarma geçiren tehditlerin ve zararların tehlike işareti olarak görmüştür ve kişinin bu tehlikeyle başa çıkmak için kendini hazırladığını savunur. Freud, ilk yaklaşımlarında anksiyetenin libidinal enerjiye ulaşmak için gerekli olan libidinal dürtülerin boşalımının engellenmesi sonucu ortaya çıktığını belirtir. Seksüel gerilim artıp, belirli bir dereceye ulaştığı zaman, zihinde de seksüel istek ortaya çıkar. Bu doğal süreç normal akışında bloke olursa, gerilim kaygıya döner. Kaygının en genel nedeni harcanmamış ya da tüketilmemiş heyecanlanım olarak adlandırılır. Libidinal heyecanlar uyarılır fakat doyurulmazlar ise endişe meydana gelir (Freud, 1977).

Tehlikenin kaynağına göre, Freud kaygıyı üç grupta ele almıştır. Buna göre, eğer benliğe karşı gelişen tehdidin kaynağı dış çevreyse, buna objektif kaygı denir ve birey bunu bilinçli olarak algılar. Objektif kaygının yapısı korkuya benzer şekildedir. Nörotik kaygı ise, tehlikenin kaynağının bastırılmış olduğu ve bireyin bunu bilinçli bir şekilde algılayamadığı durumlarda ortaya çıkar. Freud bu bastırılmış duyguların idin cinsel ve öfke dürtüleri olduğunu vurgular. Moral kaygı olarak adlandırılan üçüncü grup kaygının ise, idin dürtüleri ve süper ego arasındaki bilinçdışı çatışmalar sonucu oluştuğunu savunur. Moral kaygı genellikle utanç ya da suç olarak değerlendirilir (Kleinknecht,1985).

Freud'a göre insan yaşantısındaki ilk anksiyete deneyimi doğumda gerçekleşir. Anne karnından ayrılma sonucu ortaya çıkan travmatik deneyim, yaşantının ilk yıllarında çaresizlik olarak ortaya çıkar. Bebek kendini tatmin edemeyecek kadar çaresiz olduğunun farkına vardığında bu gerilim artar (Freud,1977).

Freud, çocukların anksiyetelerinin içsel anlamlarıyla ilişkili olan bir dizi tehlikeli durum yaşadıklarına dikkat çeker. Bunlar, objenin kaybı olarak adlandırılan anne tarafından terk edilme korkusundan başlar, objenin sevgisini kaybetme yani anne veya baba tarafından duygusal red korkusuyla devam eder, daha sonra genellikle bir ebeveyn-rakibi tarafından bedensel hasar korkusu gelir ve son olarak süper ego tarafından onaylanmamak korkusu yani vicdan azabı yer alır. Gerçek klinik uygulamada, aynı kişide bu farklı düzey anksiyetelerinin bir karışımı görülür. Normal gelişim gösteren çocuk genellikle ebeveynlerinin yardımıyla bu anksiyete formlarının her biri ile mücadele etmelidir (Yalom,2007).

Freud'un anksiyete kuramında tümüyle çaresizlik ve ezilmişliğin olduğu yaşantılardan "travmatik durum" olarak söz eder ve bunların prototipi doğum travmasıdır. Tehlikeli durum ise, bireyin travmatik durumun yineleneyeceği beklentisidir ve bu nedenle sinyal anksiyete denen ego tepkisini başlatarak savuma mekanizmalarını harekete geçirir. Freud'a göre, bu travmatik durumlar gelişimin ileriki dönemlerinde seyrekleşir ve yerini şiddetli stres alır. Bu gibi durumlarda anksiyete egoyu işgal eder, dönüşüm ya da bastırmaya maruz kalmaksızın doğrudan açığa çıkar. Tehlike durumu ve sinyal anksiyete kavramı ise çatışmanın bilinçdışı yaşanmasıdır ve ancak savunma mekanizmaları yetersiz kalırsa bilinçli hale gelir; nonspesifik anksiyete semptomları olarak karşımıza çıkar (Akt.:Şahin,1993).

1.3.5.8 Jung'a Göre

Jung ise kaygıyı, insan bilincinin kollektif bilinç altından gelen ve akılcı olmayan, baskı, korku ve imajlar tarafından saldırıya uğraması olarak tanımlamaktadır (Akt.:Fischer,1970).

1.3.5.9 Sullivan'a Göre

Sullivan, kaygı oluşumunda kişilerarası ilişkilere önem vermiştir. Eğer kişi toplumun normlarına karşı hareket ederse, kaygı tarafından uyarılır. Sullivan'a göre insan, bir yandan sevgi , yakınlık gereksinimleri, diğer yandan bağımsızlık gereksinimi yaşayan bir varlıktır (Akt.:Zülemyan,1979).

Sullivan, kişi için önemli olan başkaları tarafından onaylanmanın anksiyetenin en önemli kaynağı olduğunu vurgular. Başkalarının tepkileri sonucunda güvenliğinin azalmayacağı şekilde bireyin davranması gerektiğini belirtir. Eğer normlardan aykırı bir davranış sergilerse, anksiyete tarafından uyarılır. Sullivan, anksiyeteyi diğer insanlarla birlikte yaşama sonucu ortaya çıkan bir kavram olarak tanımlar (Akt.:Vural,1990).

Sullivan'a göre, anksiyete sonucu gelişen dinamizme "benlik" ya da "benlik sistemi" adı verilir. Yaşamın başlangıcında anksiyete anneden çocuğa geçer ve sonraki yıllarda ise, bireyin güvenliği tehlikeye girdiği zaman ortaya çıkan duygudur (Akt.:Aslan,1992).

1.3.5.10 Fromm'a Göre

Erich Fromm, kaygıyı kültürel bir olay olarak ele alır ve bunda kişinin yaşadığı çaresizlik, yalnızlık ve çevreye yabancılaşma duygularının önemli bir etkisi olduğunu savunur (Akt.:Sürmeli,1997). Fromm, kişilik gelişmesinde toplumsallaşma ve kültürlenme üzerinde durmuş, karakter yapısının bu etkilerin özümsemesine dayandığını, insanın yalnız kalma korkusu sonucu kaygı duyduğunu vurgular. Fromm'a göre, geliştikçe giderek artan bir ayrılma ve yalnızlık içine itilir ve bu durum kaygıyla sonlanır (Köknel,1985).

Fromm, kaygının sevgi ve yakınlık bakımlarından kabullenme ile bağımsızlık arasındaki çatışma sonucu ortaya çıktığını vurgular. Bastırılmış şiddet ve düşmanlık duygularının da genellikle kaygıya yol açtığını belirtir.(Ersevim,1997)

1.3.5.11 Horney'e Göre

Horney, çocuğun doğduğu andan itibaren yabancı, düşman bir dünya karşısında yalnız, yardımcısız, çaresiz olduğunu ve bu durumdan dolayı kaygı duyduğunu ileri sürer ve bunu "basic anxiety" temel kaygı olarak adlandırır. Temel kaygı, kişiliğin bütünlüğü üzerinde, çocukluk döneminden itibaren etkili olan bir güçtür. Aile ve çevrenin ilgisiz, soğuk, yetersiz ve dengesiz davranması sonucu çocukta çevreye karşı saldırgan ve düşmanca duygular uyanır. Temel kaygıdan kurtulmak için, sevgi, boyun eğme, içe dönme, güç elde etme gibi davranış biçimleri ortaya çıkar (Köknel,1985).

Horney (1950), bireyde kaygı yaratan bu davranışları, ebeveyn ile çocuk arasındaki uyumsuz ilişkinin yansıması olarak görür. Çocuk, çevresindeki dünyayı kendisine düşman gibi hissederse, kendini zavallı hisseder ve temel kaygının içine düşer (Akt.:Soner,1995).

1.3.5.12 Rank'a Göre

Rank doğum travmasını kaygının ve nevrozun kökeni olarak görür. Doğum travması sadece çocuğun fizik olarak yardıma muhtaç olduğunu içermez, çocuk hayatın kendisinden korkar. Rank'e göre, ortada bu korkuya neden olacak bir durum olmasa da, çocuk belli insanlardan ve durumlardan korku ve kaygı duyabilir (Öktem,1981).

Rank, çocukla anne arasındaki duygusal bağ yerine, fiziksel bağlantıya önem verir. Anne karnında güven içinde doğumu bekleyen çocuğun, doğum sırasında duyduğu nefes tıkanıklığı ve anneden bedensel olarak kopması sonucu ölüm korkusuna kapıldığını ileri sürer. Kopma kaygısı denilen bu korku çocuğun gelişmesi, insanın olgunlaşması ve bütünleşmesi için gerekli olan gücü oluşturur. İnsan doğduğu andan itibaren anne karnındaki güvenli ortamı aramaya başlar ve gelişim boyunca kendi dışındaki insanları algılayarak, annesinin bir uzantısı olmadığını anlar. Anneden uzaklaşmanın yarattığı kopma kaygısıyla aile ve toplumla bütünleşir ve kendini gerçekleştirmek için özdeşleşme yapar. Toplum içinde rol almak ister ve toplumdan kopma kaygısı insanı yaratıcı yapar (Köknel,1985).

1.4 İlgili Araştırmalar

Bu bölümde özgüven ve anksiyetenin bir arada ele alındığı farklı araştırmalar yer almaktadır.

1.4.1 Türkiye’de Özgüven ve Anksiyete Arası İlişkinin İncelendiğı Araştırmalar

Gürsoy (2006) tarafından yapılan ve farklı sosyo ekonomik düzeydeki ergenlerin benlik tasarım düzeyleri ile kaygı düzeylerinin incelendiğı çalışmasında ergenlerin sosyo ekonomik düzeyinin benlik tasarımı, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık yarattığı belirlenirken, cinsiyetin benlik tasarımı, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı saptanmıştır. Ayrıca benlik tasarımı ile durumluk ve sürekli kaygı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

Bilgin’in (2001) ergenlerde kaygı ile benlik arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, ergenlerin benlik saygısı düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre ergenlerin durumluk kaygı düzeyleri erkek ergenler aleyhine farklılaşmaktadır. Alt sosyo-ekonomik düzeydeki kız ve erkek ergenlerin sürekli kaygı düzeyleri değişmezken, üst sosyo-ekonomik düzeydeki kız ve erkek ergenlerin sürekli kaygı puanları kız ergenler aleyhine değişmektedir.

Ergenlerin sosyo-ekonomik düzeyleri arttıkça durumluk kaygı düzeyleri düşmektedir. Ergenlerin sosyo-ekonomik düzeyleri arttıkça benlik saygısı düzeyleri de artmaktadır. Benlik saygısı düzeyi, üst sosyo-ekonomik düzeye sahip kız ve erkek ergenler arasında farklılaşmazken, alt sosyo-ekonomik düzeye sahip erkek ergenlerde kızlara oranla yüksek bulunmuştur.

Cebe (2005) tarafından, Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu yetiştirme yurtlarında barınan çocukların benlik saygısı ve kaygı skorlarının ailesi yanında kalan çocuklarla karşılaştırılmasının yapıldığı çalışmasında, kurum bakımında kalan korunmaya muhtaç çocukların aile ortamında gelişen çocuklardan daha düşük benlik saygısı geliştirdiklerini; buna bağı olarak daha yüksek bir sürekli kaygı düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Öztürk'ün (2006) anne babası boşanmış ve boşanmamış 9-13 yaş grubu öğrencilerde benlik saygısı ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, annesi ve babası boşanmış ve boşanmamış çocukların kaygı düzeyleri ve benlik saygısı puan ortalamaları arasındaki ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğu saptanmıştır.

Altan (2001) tarafından plastik cerrahi hastalarında beden algısının benlik değeri ve kaygı ile ilişkisini incelediği araştırmasında, beden algısından duyulan hoşnutsuzluğun hem anksiyete hem de benlik değeriyle ilgisi olduğu saptanmıştır.

Göçek'in (1996) çalışan ve çalışmayan anneler arasında kaygı ve kendine güven ilişkisini incelediği çalışmasında kaygı ve özgüven arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur ve yüksek anksiyete seviyesi olan annelerin düşük özgüven puanları aldığı saptanmıştır.

1.4.2 Yurtdışında Özgüven ve Anksiyete Arası İlişkinin İncelendiği Araştırmalar

M. Many ve W. Many'nin (1975) 4 ve 8. sınıflar arasındaki öğrencilerin anksiyete ve özgüvenlerini ölçtükleri araştırmalarında, total grup, sınıf derecesi ve cinsiyete göre bakıldığında özgüven ve anksiyete arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. İlkokul ve ortaokul öğrencilerinin kendilerine yönelik bakış açıları pozitif yönde arttığı zaman anksiyete düzeylerinin de azaldığı görülmüştür.

Bruce (2000) tarafından Avusturalya'da ergenlerle birlikte yapılan araştırmada anksiyete ve özgüven arasındaki ilişkide cinsiyete bağlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Buna göre, kızların sürekli olarak düşük özgüven gösterdiği; buna karşın erkeklerde ise düşük anksiyetenin ortaya çıktığı saptanmıştır.

Patten'in (1983) öğrenme güçlüğü çeken anaokulundan 6. sınıfa kadar öğretim görmekte olan öğrencilerle yaptığı çalışmada, anksiyete ve özgüven arasında grubun genel puanlarında ve erkeklerde negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Taylor ve Pilor'ın (1992) 16-43 yaş arası erkeklerde özgüven, anksiyete ve ilaç kullanımı arasındaki ilişkiyi karşılaştırdıkları araştırmalarında; özgüven ve ilaç kullanımı arasında negatif; anksiyeteye ilaç kullanımı arasında pozitif ve anksiyete ile özgüven arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bachman, Jerald, O'Malley ve Patrick (1977) tarafından genç erkeklerle yapılan boylamsal çalışma sonucunda erkekler ve özgüven ile ilgili şu sonuçlara ulaşılmıştır. Lise dönemindeki özgüvenin daha sonraki dönemlerde eğitim ve mesleki alanlardaki başarılarıyla ilişkisi yok denecek kadar azdır; mesleki konunun özgüven üzerinde pozitif etkisi vardır ve okul sonrasında elde edilen eğitim alanlarındaki başarıların özgüvenle ilişkisi yoktur.

Luck, Patrick, Heiss ve Jerold'un (1972) 35 ila 64 yaş arasındaki erkeklerle yaptığı çalışmalar sonucu, özgüvenin sosyoekonomik durumla pozitif ilişki içerisinde olmadığı görülmüştür. Özgüvenin bireyle benzer eğitim seviyesindeki kişiler arasında başarı kazanmayla, kuşaklararası mesleki değişimle ve mesleki rollerindeki yeterlilikleriyle ilişkili olduğu saptanmıştır.

Özgüven ve anksiyete arasındaki ilişkiyi karşılaştıran bir başka araştırma da, Grayston, DeLuca ve Boyes'un (1991) cinsel istismara uğrayan ergenlik dönemindeki kızlarla yaptığı çalışmadır. Buna göre; cinsel istismara uğrayan kızların özgüven puanları, uğramayanlardan daha düşüktür, ancak anksiyete puanları açısından iki grupta farklılık görülmemiştir.

Jang'ın (2002) 19 yüksek 19 düşük anksiyete düzeyindeki kadın ile yaptığı ve negatif kişisel imajın sosyal fobideki rolünü incelemek için yaptığı çalışmasında, sosyal anksiyetesi yüksek olan kadınların düşük özgüven sahibi olduğu gözlenirken, iki grupta da benzer derecede pozitif kişisel imaj ve diğer özgüven boyutlarında düşük özgüven puanları aldıkları saptanmıştır.

Cheung (2006) tarafından yapılan ve sınav dönemi öncesinde öğrencilerin anksiyetelerini ölçmeyi amaçlayan çalışmasında, elde edilen veriler genel anksiyete seviyesinin bireylerin özgüvenleri ile ilişki içinde olduğunu göstermektedir.

Rosenberg'in (1962) 5077 öğrenci ile yaptığı ve özgüven ile anksiyete arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, iki değişken arasında ters yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Lundgren ve Schwab'ın (1977) yaptığı ve özgüven ile anksiyetenin başkaları tarafından değerlendirilmesi sonucu oluşan algıyı inceledikleri çalışmalarında yüksek anksiyetenin, başkalarının değerlendirmesiyle kişide oluşan özgüvende düşüşe ve düşük özgüven seviyesine neden olup olmadığı araştırılmış ve bu faktörlerin anksiyeteden bağımsız geliştiklerini gözlemlemiştirlerdir.

Kessler ve Milligan'ın (1979) 12-68 yaş arası engelli kişilerde tekerlekli sandalye kullanım yılının özgüven ve anksiyete düzeylerine etkisini inceledikleri çalışmalarında, engelliliğin ilk yıllarında olan kişilerin yüksek anksiyeteye ve düşük özgüvene sahip oldukları saptanmıştır.

Riklta (2004) tarafından sosyal kabulün özgüven ve anksiyete arasındaki korelasyonun artmasına neden olup olmadığını araştırdığı çalışmasında, anksiyete ve özgüven arasındaki negatif korelasyonda, sosyal kabul faktörü dışarıda bırakıldığı zaman anksiyete ve özgüven arasındaki korelasyonun azaldığı görülmüştür. Dolayısıyla sosyal kabulün anksiyete ve özgüven arasındaki ilişkiyi arttırdığı söylenebilir.

Riddick, Sterling, Former ve Morgan'ın (1999) yetişkin disleksik öğrencilerde özgüven ve anksiyeteyi kıyasladıkları çalışmalarında, disleksik grubun kontrol gruba kıyasla düşük özgüven sahibi olduğu görülürken, buna karşın iki grupta anksiyete puanları açısından farklılık saptanmamıştır ama disleksik öğrenciler kendilerini daha kaygılı olarak tanımlamışlardır.

Pond ve Kemp'in (1992) ergen ve yetişkin hamile kadınlar ile anksiyete ve özgüven arası ilişkiyi kıyasladıkları çalışmalarında iki grup arasında anksiyete seviyeleri açısından önemli bir farklılık gözlenmezken; özgüven ve anksiyete arasında negatif yönlü korelasyon olduğunu saptamışlardır. Buna göre yüksek anksiyetenin düşük özgüvene neden olduğunu bulmuşlardır.

Jones ve Cale (1989) tarafından gerçekleştirilen ve 20 kadın ile 20 erkekteki yarışma öncesi ortaya çıkan anksiyete ve özgüven düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmada, yapılan ölçümler süresince erkeklerde kognitif anksiyete düzeyinde erkeklerde değişim olmazken, kadınlarda yarışma yaklaştıkça arttığı gözlenmiştir. Özgüven ise erkeklerde sabit seviyede kalırken, kadınlarda düşüş göstermiştir.

1.5 Amaç

Bu çalışmada; yetişkinlerde özgüven ve anksiyete arasındaki ilişkinin araştırılması ve ortaya çıkan sonuçların kültürler arası incelenmesinin yapılması amaçlanmıştır.

1.6. Hipotez

Yetişkinlerde özgüven ve anksiyete arasındaki ilişkinin incelendiği ve kültürler arası bir karşılaştırılmanın yapıldığı bu çalışmada dayanan temel hipotezler şöyledir;

1.6.1 Yetişkinlerde özgüven duygusu ve anksiyete düzeyi arasında negatif bir ilişki vardır.

1.6.2 Özgüven ve anksiyete arasındaki ilişki kültürler arası farklılık göstermez.

1.6.3 Anksiyete ve özgüven arasındaki negatif korelasyon, sosyo demografik değişkenler vasıtası ile doğrulanır.

1.6.4 Özgüven kültürler arası farklılıktan sosyo demografik değişkenler vasıtasıyla etkilenir.

1.6.5 Anksiyete kültürler arası farklılıktan sosyo demografik değişkenler vasıtasıyla etkilenir.

1.6.6 Özgüven batı kültürlerinde daha yüksektir.

1.6.7 Anksiyete doğu kültürlerinde daha yüksektir.

1.7 Önem

Birçok insan toplumsal ve bireysel faktörler nedeniyle yaşantısının birçok yönünde kaygı duymaktadır. Günümüzde yaşam şartlarının zorlaşması ile birlikte bireylerden beklentiler fazlalaşmaktadır. Toplum içerisinde kişiler bu beklentileri karşılayamayacaklarını düşünüp kaygılanırlar. Kaygı ile kişisel yeterlilik birbiriyle bağlantılıdır. Yapabilirlik gücünün fazla olduğuna inanan insanların, karşılaştıkları problemlerin üstesinden daha kolay gelmeleri ve bundan daha az etkilenmeleri beklenir.

Bu araştırmada, bireylerin özgüven duyguları ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmaktadır. Araştırmaya dahil olacak grup üzerinden Türk toplumunun özgüven ve anksiyete seviyesine dair ipuçları elde edilmeye çalışılmıştır. Bununla birlikte, doğu ve batı kültürünü iyi temsil eden ülkelerden de katılımcı gruplar alarak, kültürler arası farklılığın özgüven ve anksiyete konusunda ne şekilde gerçekleştiğine dair fikir edinmek amacıyla inceleme yapılmıştır. Farklı kültürlerdeki sosyo demografik değişkenlerin özgüven ve anksiyete düzeylerine yaptığı etki üzerinde durulmuştur.

Bu araştırma ile, özgüven ve anksiyetenin sosyo demografik değişkenlere göre en çok hangi kesimlerde yüksek olduğu ve hangi değişkenlerin etkilerinin daha fazla olduğu görülmekle birlikte, kültürler arası farklılığa dair fikir edinimi sağlanabilir.

1.8 Kapsam ve Sınırlılıklar

- Araştırma özgüven ile anksiyete arasındaki ilişkinin yetişkinlerde araştırılması üzerine kurgulanmıştır.
- Araştırmada sadece çalışan bireyler kapsam dahiline alınmıştır.
- Çalışmaya 25-50 yaş arasında ve orta sosyoekonomik düzeydeki katılımcılar dahil olmuş, sosyoekonomik farklılıkların özgüven ve anksiyete düzeylerine etki etmemesi adına alt ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki katılımcılar kapsam dışı bırakılmıştır.
- Araştırmaya katılan çalışan yetişkinler beyaz yakalıdır.

- Araştırmaya yurt dışından katılanlarda, soruları doğru anlayıp doğru cevaplandırabilmek adına akıcı İngilizce sahibi olmaları şartı aranmıştır, bu koşula uymayanlar kapsam dahiline alınmamıştır.
- Yurt içinde ve yurt dışında araştırmaya dahil olan katılımcıların belirgin psikolojik rahatsızlıkları bulunmamaktadır.
- Bu araştırma Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği, Dört Sistem Endişe Envanteri ve tarafımdan geliştirilen Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan sorularla sınırlıdır.

1.9 Varsayımlar

- Yetişkinlerde özgüven ve anksiyete arası ilişkinin araştırıldığı ve kültürlerarası bir incelemenin yapıldığı bu araştırma şu varsayımlara dayanmaktadır.
- Araştırmada kullanılan Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği ile Dört Sistem Endişe Envanteri'nin geçerli ve güvenilir olduğu,
- Kişisel bilgi formunun araştırma konusuna ve bireyi tanımaya yönelik genel bir bilgi almak için yeterli olduğu,
- Seçilen örneklemelerin evreni temsil ettiği,
- Katılımcıların kişisel bilgi formuna ve envanterlere verdikleri yanıtların samimi olduğu,
- Konu ile ilgili literatürden elde edilen bilgilerin doğru olduğu,
- Elde edilen verilerin değerlendirilmesi için kullanılan istatistiksel yöntemlerin doğru sonuç verdiği, varsayımlarından hareket edilmiştir.

1.10 Tanımlar

1.10.1 Özgüven

Özgüven kişinin kendisini değerlendirmesi ile kendisinden memnun olup olmaması sonucu ortaya çıkan öznel bir olgudur (Kugle vd, 1983).

1.10.2 Anksiyete

Tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı veya tedirginlik olarak tanımlanabilir (Budak,2003).

BÖLÜM II

YÖNTEM

2.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmada Türkiye'deki çalışan, orta sosyoekonomik düzeydeki yetişkinlerin arasında özgüven ve anksiyete arası ilişki incelenmiştir, bulgular Avusturya, Amerika ve Hindistan'dan elde edilen örneklem gruplarıyla karşılaştırılmış ve konuya kültürel bir bakış açısı getirilmiştir.

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu modelde aralarında ilişki aranacak değişkenler ayrı ayrı sembolleştirilir ve bu sembolleştirme, ilişkisel bir çözümlmeye olanak verilecek şekilde yapılmak zorundadır (Karasar,2005).

2.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni üç ayrı kıtadan, Türkiye, Avusturya, Amerika Birleşik Devletleri ve Hindistan'dan oluşan, dört farklı ülkeyi kapsamaktadır. Ana örneklem grubunu oluşturan Türkiye'de denekler İstanbul ili sınırlarından seçilmiştir. Avusturya'daki katılımcılar Kundl-Tirol şehrinden araştırmaya dahil olurken, Hindistan'dan çalışmaya katılan bireyler Thane şehrinden, Amerika Birleşik Devleti'ndeki örneklem grubu ise New York eyaletinden seçilmiştir. Araştırmaya toplamda 220 kişi katılmıştır. Bu katılımcılar, Türkiye'den 120 yetişkin, Avusturya'dan 30, Amerika Birleşik Devletleri'nden 40 ve Hindistan'dan 30 kişilik gruplar olarak belirlenmiştir. Türkiye 120 kişiyle ana örneklem grubudur, diğer ülkelerden Türkiye'ye kıyasla daha az katılımcının yer almasının nedeni, ana örneklem ile yapılan çalışmanın yanı sıra, küçük gruplarla fikir edinmek amacıyla kültürler arası ek bir inceleme de yapmaktır.

Araştırmaya 25 ila 50 yaş arasındaki bireyler katılmıştır. Yaş grupları, 25 ila 30, 31 ila 40 ve 41 ila 50 olmak üzere üçe ayrılmıştır. Katılımcılar orta sosyoekonomik durumda olan bireylerden seçilmiştir. Çalışmaya katılan yetişkinlerin eğitim düzeyleri lise, lisans ve lisansüstü program mezunları olarak belirlenmiştir. Örneklem kümesi tüm ülkelerde çalışan beyaz yakalı yetişkinlerden oluşmaktadır. Katılımcı gruplara gerekli testler verilmiş ve belirli süre sonucunda cevaplamaları beklenmiştir. Türkiye'deki katılımcılara Türkçe ölçekler uygulanırken, yurt dışından araştırmaya dahil olan katılımcılara testlerin orijinal İngilizce formları uygulanmıştır. Bu nedenle araştırmaya katılan bireylerin akıcı İngilizceye sahip olmaları beklenmiş ve örneklem seçimi bu husus dahilinde yapılmıştır.

2.3 Veri Toplama Araçları

2.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılanlara yöneltilen kişisel bilgi formu doğru örneklem kümesini oluşturabilmek için gerekli soruları içermektedir. Katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi, ikamet edilen ülke gibi bilgilerin toplandığı formda ayrıca, iş hayatında geçirilen süre ve çocuk sahibi olup olmama ile ilgili sorular da yer almaktadır. Bilgi formunda ek olarak katılımcının kendisinden ve yaşantısından memnuniyetini ölçen soruların da olduğu toplamda 9 soru yer almaktadır (*Ek A*).

2.3.2 Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği

William Fitts, Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği'nin gelişimine 1955 yılında başlamıştır. Envanter ilk olarak 1964 yılında Counselor Recordings and Tests, Nashville, Tennessee tarafından yayınlanmıştır. Kolay anlaşılabilir bir ölçek ihtiyacını karşılamak için geliştirilen envanter, öz kavram ve özgüven duygusunun ölçülmesinde kullanılmaktadır.

12-68 yaşları arasında farklı sosyo-ekonomik, zeka ve eğitim düzeylerinden her iki cinsiyeti de temsil eden 626 kişi üzerinden elde edilen puan ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.60 üniversite öğrencisine iki hafta ara ile iki kez uygulanan ölçeğin değişmezlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Fitts ve arkadaşlarının 1964'de yaptıkları bir çalışmada ölçeğin, hasta olanlarla ve olmayanları, suçlu ve suçsuz normalleri ve değişik hasta gruplarını ayırt edebildiği saptanmıştır.

1985 yılında Ferhan Ergener tarafından Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği Türkçe'ye uyarlanmıştır. Boğaziçi Üniversitesi'nde Türkçe'ye çevrilen ölçek, Gündüz Vasaf ve Tony Grenwood tarafından yeniden İngilizce'ye çevrilmiştir. Oluşturulan nihai Türkçe form 40 lise 2. sınıf öğrencisine uygulanmış ve güvenilirlik katsayısı .78 olarak belirlenmiştir.

Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği 10 kişisel tanımlama sorusundan oluşmaktadır. Özgüvene ilişkin içsel ve dışsal olarak ayrı değerlendirme yapabilme imkanı sunan ölçek, kimlik, kişisel tatmin ve davranış boyutlarıyla özgüveni oluşturan dışsal faktörleri incelerken; her biri 18 maddeden oluşan fiziksel benlik, moral benlik, kişisel benlik, ailesel benlik, sosyal benlik ve öz eleştiri boyutlarıyla özgüvene etki eden içsel faktörleri ele alır. Öz eleştirinin, MMPI L alt ölçeğinde bulunan 10 sorudan oluştuğu envantere, 45 pozitif ve 45 negatif soru bulunmaktadır.

Dışsal boyut kişinin kendisine nasıl baktığıyla, kendisini nasıl gördüğüyle ilgilidir. Kimlik alt boyutu, bireyin kendisini nasıl gördüğünü, davranışsal boyut kişinin davranış ve tavırlarıyla ilgili düşüncelerini ve kişisel doyum boyutu bireyin kendini kabulünü içerir. İçsel boyutta ise benlik kavramını oluşturan alt ölçekler yer almaktadır. Buna göre, fiziksel benlik kişinin vücudunu, sağlığını, yeteneklerini, görünüş ve cinsiyetine dair görüşlerini içerir.

Moral benlik ise inanç ile ilgili düşünceler ve kişinin doğru ya da yanlışla ilişkin görüşlerinden oluşmaktadır. Kişisel benlik, bireyin kendisine verdiği değeri, kendisini fiziksel ya da ilişkisel yönlerden ayırarak sadece kendisi olarak değerlendirmesi ile ilgilendirirken, ailesel benlik aile üyesi olarak kişinin kendini ne kadar değerli hissettiği ve yakın ilişkileriyle ilgili algısını içerir. Sosyal benlik ise başkalarıyla ilişki içerisinde kişinin kendisini algılayışını içerir. Bireyin kendi kendine yanıtlayabileceği uygulanması kolay bir ölçektir. Her madde için “tamamen yanlış”, “çoğunlukla yanlış”, “kısmen doğru”, “çoğunlukla doğru”, “tamamen doğru” şıklarından birinin seçilmesi ve işaretlenmesi istenir (Ergener, 1985; Salbod, 1977; Zyoudi, 2007).

Bu araştırmada kullanılan Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği’nde her bir maddenin varyansına dayalı olarak istatistiksel açıdan hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0.888’dir. Testin birbirine eşit iki ayrı yarıya ayrılmasına yönelik olarak bulunan Guttman katsayısı 0.828 iken Spearman-Brown katsayısı 0.820’dir. Bu bulgularla kullanılan Özgüven ölçeğinin güvenilir olduğunu göstermektedir (*Tablo.D.1*), (*Ek B*).

2.3.3 Dört Sistem Endişe Envanteri

Dört Sistem Endişe Envanteri Köksal ve Power (1987) tarafında İngilizce olarak geliştirilmiştir. Envanterin amacı anksiyeteyi duygu, biliş, davranış ve somatik olmak üzere dört farklı boyutta incelemektir. Dört Sistem Endişe Envanteri duygu ve biliş arasındaki ayrıcı ilişkiyi ölçen ilk anksiyete envanteridir. 60 sorudan oluşan envanter “evet” ya da “hayır” şeklinde cevaplanan Thurstone tipi ölçek kullanılmaktadır. Her boyut 15 farklı soruyla ölçülmektedir. Her sorunun karşılıklı olan puanlar bulunmaktadır ve envantere verilen evet cevaplarının karşılığı olan puanlar toplanarak değerlendirme yapılmaktadır.

Ölçeğin güvenilirliği hesaplanırken her boyut ayrı şekilde ölçülmüştür. Buna göre güvenilirlik katsayıları davranışsal boyut için $r = .68$, somatik boyut için $r = .68$, bilişsel boyut için $r = .81$, davranışsal boyut için $r = .82$ ve genel anksiyete skorları açısından da $r = .92$ olarak elde edilmiştir.

Geçerlik çalışması açısından da üniversite öğrencileri ile anksiyete hastalarının profilleri karşılaştırılmış ve bu iki profil arasında dikkate değer farklılıklar olduğu gözlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin profillerindeki anksiyete değerleri ve 4 farklı boyuta dair elde edilen değerler anksiyete hastalarından düşük bulunmuştur ($t=9.9$, $df=266$ $p<0.001$, two tail) (Vural,1990; Janda,2001)

Envanterin Türkçe'ye uyarlanması İnci Vural tarafından, 267 üniversite öğrencisi ve Marmara Üniversitesi Psikiyatri Kliniği'nde tedavi gören 75 anksiyete hastası ile yapılan çalışma sonucu oluşturulmuştur (1990).

Bu araştırmada kullanılan Dört Sistem Endişe Envanteri'nde her bir madenin varyansına dayalı olarak istatistiksel açıdan hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0.866'dir. Testin birbirine eşit iki ayrı yarıya ayrılmasına yönelik olarak bulunan Guttman ve Spearman-Brown katsayıları sırasıyla 0.874 ve 0.882'dir. Bu bulgular, kullanılan anksiyete ölçeğinin güvenilir olduğunu göstermektedir (*Tablo.D.2*), (*Ek C*).

2.4 Verilerin Toplanması

Örneklem koşulları dahilinde olan, araştırmaya Türkiye, Avusturya, Amerika Birleşik Devletleri ve Hindistan'dan katılan bireyler random olarak seçilmiştir. Katılımcılar ölçekler ile ilgili gerekli şekilde bilgilendirildikten sonra, sırası ile Kişisel Bilgi Formu, Tennessee Self Concept Scale ve Dört Sistem Endişe Envanteri uygulaması yapılmıştır. Katılımcılara ölçekleri cevaplandırabilmeleri için 25 ila 30 dakika arasında süre tanınmıştır ve tüm katılımcılar bu süre dahilinde ölçekleri cevaplandırabilmişlerdir. Araştırmaya katılan bireylerin kimlikleri gizli tutulmuştur.

2.5 Veri Çözümleme Yöntemleri

Araştırmanın istatistiksel işlemleri SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 16.0 programıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar; Frekans Dağılımı, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır.

Verilerin karşılaştırmalarında ($n>30$) ikili değişkenler için ilişkisiz grup t testi, üç ve üstü olanlar için ise Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır ($n<30$). Kruskal Wallis H testinde anlamlı fark çıkan gruplarda farkın kaynağını bulmak için ikili karşılaştırmalardan Mann Whitney U-Testi kullanılmıştır. Özgüven ve anksiyete ölçekleriyle alt ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiyi ve ilişkinin yönünü belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık $p<0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir ve elde edilen tüm sonuçlar çift yönlü olarak sınanmıştır.

BÖLÜM III

BULGULAR

3.1 Değişkenlerin Ülkelere Göre Dağılımları

Tablo 1. Ülkelerde Cinsiyet Değişkeni Frekans Dağılımı ve Yüzdeler (N=220)

Cinsiyet	Ülkeler								
	Türkiye		Avusturya		Amerika		Hindistan		Toplam
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Kadın	87	72.5	16	53.3	29	72.5	13	43.3	145
Erkek	33	27.5	14	46.7	11	27.5	17	56.7	75
Toplam	120	100.0	30	100.0	40	100.0	30	100.0	220

Ana örneklemini oluşturan Türkiye'deki 120 katılımcının %72.5'ini kadınlar, %27.5'ini ise erkekler oluşturmaktadır. Avusturya'dan araştırmaya katılan 30 kişilik grubun %53.3'ü kadın, %46.7'si ise erkek katılımcılardır. Bir diğer 30 kişilik grup olan Hindistan örnekleminin ise %43.3'ünü kadın,%56.7'sini ise erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nden araştırmaya katılan 40 kişilik katılımcı grubunun ise %72.5'i kadın, %27.5'i ise erkektir.

Tablo 2. Ülkelerde Yaş Değişkeni Frekans Dağılımı ve Yüzdeler (N=220)

Yaş aralığı	Ülkeler								
	Türkiye		Avusturya		Amerika		Hindistan		Toplam
	N	%	N	%	N	%	N	%	
25-30	45	37.5	6	20.0	12	30	8	27.7	71
31-40	50	41.7	19	63.3	8	20	15	50	92
41-50	25	20.8	5	16.7	20	50	7	23.3	57
Toplam	120	100	30	100	40	100	30	100	220

Yaşlara göre dağılımlara bakıldığında; Türkiye'deki katılımcıların %37.5'inin yaşları 25-30 arasında, % 41.7'si 31-40 arasında % 20.8 ise 41-50 yaşları arasındadır. Avusturya'da 25-30 yaş aralığında olan bireyler %20.0'lik orana sahip olurken, 31-40 yaş arası %63.3, 41-50 yaş arası katılımcılar %16.7'lik dilimdedir. Amerika'da katılımcıların %30.0'u 25-30 yaş arasındayken, %20'si 31-40 yaş arasında, %50.0'si ise, 41-50 yaş arasındadır. Hindistan'da ise 25-30 yaş arasındaki katılımcılar %27.7'lik orana sahip olurken, %50.0'si 31-40 yaş arasında, %23.3'ü ise 41-50 yaş aralığındadır.

Tablo 3. Ülkelerde Eğitim Durumu Değişkeni Frekans Dağılımı ve Yüzdeler(N=220)

Eğitim durumu	Türkiye		Avusturya		Amerika		Hindistan		Toplam
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Lise	9	7.5	11	36.7	24	60.0	0	0.0	44
Lisans	47	39.2	16	53.3	10	25.0	8	26.7	81
Lisansüstü	64	53.3	3	10.0	6	15.0	22	73.3	95
Toplam	120	100.0	30	100.0	40	100.0	30	100.0	220

Eğitim durumlarına göre katılımcıların dağılımları ele alındığında, çalışmaya Türkiye’den katılan yetişkin bireylerin %7.5’i lise mezunu, %39.2’si lisans ve % 53.3’ lisansüstü program mezunu olduğu görülmektedir. Avusturya’da lise mezunu katılımcıların oranı %36.7, lisans programından mezun olanlar % 53.3, lisansüstü program mezunları ise %10.0’luk orana sahiptir. Amerika’dan çalışmaya katılanların %60.0’ı lise mezunu, %25.0’i lisans mezunu ve %15.0’i lisansüstü programdan mezundur. Hindistan’daki katılımcıların arasında ise lise mezunu bulunmamaktadır, buna karşın lisans programından mezun olan katılımcıların oranı %26.7 iken, lisansüstü programdan mezun olanların oranı %73.3’tür.

Tablo 4. lkelerde Medeni Durum Değişkeni Frekans Dağılımı ve Yzdeleler(N=220)

Medeni durum	lkeler								Toplam
	Türkiye		Avusturya		Amerika		Hindistan		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Bekar	53	44.2	17	56.7	14	35.0	7	20.3	91
Evli	62	51.7	13	43.3	24	60.0	22	73.3	121
Boşanmış	5	4.2	0	0.0	2	5.0	1	3.3	8
Toplam	120	100.0	30	100.0	40	100.0	30	100.0	220

Medeni durum açısından katılımcıların dağılımları incelendiğinde, Türkiye örnekleminin %44.2’si bekar, %51.7’si evli ve %4.2’si boşanmış katılımcılardan oluştuğu görülmektedir. Avusturya’da ise çalışmaya boşanmış birey dahil olmazken, bekarların oranı %56.7, evlilerin oranı ise %43.3 olarak ortaya çıkmıştır. Amerika’da % 35.0’lik grup bekarları oluştururken, evliler %60.0’lık, boşanmış bireyler ise %5.0’lik dilimde yer almaktadır. Hindistan’da ise katılımcıların %20.3’ bekar olup, %73.3’ evli ve %3.3’ de boşanmıştır.

Tablo 5. Ülkelerde Çocuk Sahibi Olma Değişkeni Frekans Dağılımı ve Yüzdeler(N=220)

Çocuk Sahibi Olma	Ülkeler								
	Türkiye		Avusturya		Amerika		Hindistan		Toplam
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Var	50	41.7	6	20.0	22	55.0	16	53.3	94
Yok	70	58.3	24	80.0	18	45.0	14	46.7	126
Toplam	120	100.0	30	100.0	40	100.0	30	100.0	220

Katılımcıların çocuk sahibi olup olmama durumuna göre dağılımları incelendiğinde, Türkiye’den çalışmaya katılan bireylerin %41.7’sinin çocuk sahibi olduğu, %58.3’ünün ise çocuk sahibi olmadığı görülmüştür. Avusturya’daki katılımcıların ise %20.0’si çocuk sahibiyken, %80.0’nin çocuğu bulunmamaktadır. Çalışmaya Amerika’dan katılan bireylerin %55’inin çocuğu varken, %45.0’i çocuk sahibi değildir. Hindistan’da ise %53.3’lük oran çocuk sahibi bireyleri gösterirken, katılımcıların %46.7’sinin çocuğu yoktur.

Tablo 6. Ülkelerde Çalışma Yılı Değişkeni Frekans Dağılımı ve Yüzdeler (N=220)

Çalışma yılı	Ülkeler								
	Türkiye		Avusturya		Amerika		Hindistan		Toplam
	N	%	N	%	N	%	N	%	
0-5	44	36.7	9	30.0	7	17.5	9	30.0	69
6-15	50	41.7	15	50.0	12	30	14	46.7	91
15 ve üstü	26	21.7	6	20.0	21	52.5	7	23.3	60
Toplam	120	100.0	30	100.0	40	100.0	30	100.0	220

Çalışma hayatında geçirilen sürenin ölçüldüğü çalışma yıllarına göre dağılım açısından katılımcılar incelendiğinde, Türkiye’den çalışmaya katılan bireylerin %36.7’si 0-5 yıl, %41.7’si 6-15 yıl arası, %21.7’si ise 16 yıl ve üstü çalışma deneyimine sahiptirler. Avusturya’da 0-5 yıl arası çalışma deneyimine sahip olanlar %30.0 iken, bu oran 6-15 yıl arasında %50.0 ve 16 yıl ve üstünde ise %20.0 oranındadır. Amerika’dan araştırmaya katılanların çalışma sürelerine bakıldığında 0-5 yıl çalışan bireyler %17.5’lik dilimdeyken, 6-15 yıl arası çalışanlar %30.0, 16 yıl ve üstü çalışanların ise %52.5’lik orana sahip oldukları görülmektedir. Hindistan’daki katılımcıların %30.0’u 0-5 yıl, %46.7’si 6-15 yıl ve %23.3’ü 16 yıl ve üstü çalışma deneyimine sahiptirler.

Tablo 7. Ülkelerde Kendinden Memnun Olma Durumuna Göre Frekans Dağılımı ve Yüzdeler (N=220)

Kendinden Memnun Olma	Ülkeler								
	Türkiye		Avusturya		Amerika		Hindistan		Toplam
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Evet	95	79.2	20	66.7	31	77.5	21	70	167
Hayır	9	0.75	0	0.0	0	0.0	2	6.7	11
Orta	16	13.3	10	33.3	9	22.5	7	23.3	42
Toplam	120	100	30	100	40	100	30	100	220

Bireylere yöneltilen “kendinizden memnun musunuz?” sorusunun yanıtına göre dağılımlarına göre, Türkiye’den çalışmaya katılanların %79.2’si kendinden memnun, %13.3’ü kendinden memnun değilken, %13.3’lük grup bu konuda kararsız olduklarını dile getirmişlerdir. Avusturya’da kendinden memnun olanların oranı %66.7 iken kendinden memnun olmadığını belirten katılımcı yoktur. Bu konuda kararsız olup daha iyi olabileceğini düşünenlerin oranı ise %33.3’tür.

Amerika’da ise, katılımcıların %77.5’i kendinden memnun iken, bu ülkedeki katılımcılar arasında da kendinden memnun olmadığını belirten kimse yoktur. Soruyla ilgili kararsız olduğunu belirten bireyler ise %22.5’lik orana sahiptirler. Hindistan’daki katılımcıların ise %70.0’i kendisinden memnun, %6.7’si ise kendisinden memnun değildir, %23.3’lük oran ise bu konuda kararsız kalmıştır ve orta derecede memnuniyetten bahsederek daha iyi olmak istediklerini belirtmiştir.

Tablo 8. Ülkelerde Yaşantıdan Memnun Olma Durumuna Göre Frekans Dağılımı ve Yüzdeler (N=220)

Yaşantıdan Memnun Olma	Ülkeler								
	Türkiye		Avusturya		Amerika		Hindistan		Toplam
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Evet	87	72.5	22	73.3	35	87.5	22	73.3	166
Hayır	10	8.3	0	0.0	0	0.0	3	10	13
Kararsız	23	19.2	8	27.7	5	12.5	5	6.7	41
Toplam	120	100	30	100	40	100	30	100	220

Katılımcıların yaşantılarından memnun olma durumuna göre dağılıma bakıldığında ise, Türkiye’deki katılımcıların %72.5’inin yaşantısından memnun, %8.3’ünün ise yaşantısından memnun olmadığı gözlenmiştir. %19.2’lik oran ise bu konuda kararsız olduğunu ancak daha iyi olabileceğini belirtmiştir. Avusturya’da katılımcıların % 73.3’ü yaşantısından memnun olduğunu belirtirken, katılımcılar arasından yaşantısından memnun olmadığı cevabını veren yoktur. Buna karşın kararsız kalan ve daha iyi olabileceği söyleyenlerin oranı %27.7’dir. Amerika’da yaşantısından memnun olanların oranı%87.5, bu konuda kararsız kalanların ise %12.5’tir. Amerika’da da yaşantısından memnun olmadığını söyleyen katılımcı yoktur. Hindistan’daki katılımcıların ise %73.3’ü yaşantısından memnun, %10.0’u yaşantısından memnun değil ve %6.7’si ise daha iyi olmasını istediklerini belirtmiştir.

3.2 Türkiye’de Sosyodemografik Değişkenler ve Özgüven Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Türkiye örnekleminde uygulanan Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği puanlarına göre katılımcıların özgüven seviyeleri karşılaştırılmıştır.

Tablo 9. Cinsiyet Değişkenine Göre Türkiye Örnekleminde Özgüven Puanları için Uygulanan İlişkisiz t Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ortalama	ss	Sd	t	p
Kadın	87	391,919	27,371	118	1,383	0,169
Erkek	33	384,515	22,744			

Türkiye örnekleminde uygulanan Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği ile değerlendirilen ve kadın ile erkeklerin özgüven puanlarını karşılaştırmak için yapılan ilişkisiz grup t testi sonuçlarına göre, kadınların özgüven puan ortalamaları 391,919 iken erkeklerin ortalaması 384,515’dir. Kadınlarda özgüven erkeklerden daha fazla olmasına rağmen, aradaki fark istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmamaktadır($p>0.05$).

Tablo 10. Yaş Değişkenine Göre Türkiye Örnekleminde Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Yaş	N	Sıra ort	Sd	X ²	P
25-30 arası	45	53,82	2	2.758	0.252
31- 40 arası	50	65,42			
41-50 arası	25	62,68			

Özgüven, Türkiye örnekleminde 31-40 yaş aralığında, diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir ve bunu 41-50 arası yaş grubu izlemektedir. 25-30 arası yaş grubu ise özgüveni en düşük olan gruptur. Buna rağmen gruplar arası fark anlamlılık düzeyine ulaşmamaktadır ($X^2=2.758$; $p>0.05$).

Tablo 11. Eğitim Düzeyine Göre Türkiye Örnekleminde Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Lise	9	43,83	2	7.165	0.028
Lisans	47	53,30			
Lisansüstü	64	68,13			

Eğitim düzeylerine göre özgüven puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre, özgüven Türkiye örnekleminde eğitime paralel olarak artmaktadır ve anlamlılık göstermektedir ($X^2=7.165$; $p<0.05$).

Tablo 12. Medeni Durum Değişkenine Göre Türkiye Örnekleminde Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Medeni Durum	N	Sıra ort	Sd	X ²	P
Bekar	53	54,77	2	3.869	0.144
Evli	62	66,40			
Boşanmış	5	48,00			

Özgüven medeni durum açısından, Türkiye örnekleminde evli grupta en yüksek olarak saptanırken, boşanmış grupta ise en düşük düzeyde olduğu görülmektedir; ancak aradaki fark anlamsızdır ($X^2=3.869$; $p>0.05$).

Tablo 13. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Türkiye Örnekleminde Özgüven Puanları için Uygulanan İlişkisiz t Testi Sonuçları

Çocuk Sahibi Olma	N	Ortalama	ss	Sd	t	p
Var	50	392,300	30,733	118	1,383	0,169
Yok	70	388,157	22,685			

Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği sonuçlarına göre, uygulanan ilişkisiz t testi sonuçları, aradaki farkın anlamsız bulunmasına rağmen, çocuğu olanların özgüveninin, olmayanlardan daha yüksek olduğunu göstermiştir ($p>0.05$).

Tablo 14. Çalışma yılı Değişkenine Göre Türkiye Örnekleminde Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Çalışma Yılı	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
0-5 arası	44	55,42	2	1,541	0.463
6-15 arası	50	64,14			
16 ve üstü	26	62,10			

Çalışma yılı değişkeni ile özgüven arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($X^2=1,541;p>0.05$). Ancak çalışma hayatının ilk 5 yılında olanların özgüvenlerinin diğer gruplara oranla daha düşük olması dikkati çekerken, en çok özgüvene sahip grup 6-15 yıl arası çalışanlar olarak görülmüştür; bu grubu 16 ve üstü yıl arası çalışanlar izlemektedir.

Tablo 15. Türkiye Örnekleminde Çalışmaya Katılanların Kendilerinden Memnuniyet Durumlarına Göre Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Memnuniyet Durumu	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Evet	95	67,46	2	20,337	0.000
Hayır	9	20,67			
Orta / Karasız	16	41,59			

Tablo 16. Türkiye Örnekleminde Çalışmaya Katılanların Yaşantılarından Memnuniyet Durumlarına Göre Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Yaşantıdan Memnuniyet	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Evet	87	68,28	2	18,208	0,000
Hayır	10	25,85			
Orta / Kararsız	23	46,13			

Mann Whitney U Testi sonuçlarına göre, katılımcıların kendilerinden memnuniyet (Tablo 15) ve yaşantılarından memnuniyet (Tablo 16) durumları ile özgüven puanları arasında “evet” cevabı lehine yüksek anlamlı bir ilişki saptanmıştır (p<0.05).

Tablo 17. Tennessee Benlik Kavramı Ölçeğinin Türkiye Örneklemindeki Alt Boyutları Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	N	Ortalama	Standart sapma
Fiziksel	120	69,391	6,792
Moral	120	74,616	5,858
Kişisel	120	73,425	7,381
Sosyal	120	72,750	7,282
Ailesel	120	68,541	7,405
Kimlik	120	126,833	8,237
Kişisel Doyum	120	116,825	13,629
Davranışsal	120	115,066	10,270

Türkiye örnekleminde ölçeklerin alt boyutlarındaki ortalamaları ve standart sapmaları tabloda verilmiştir.

Tabloya göre özgüven ölçeğinden elde edilen alt boyut ortalamalarından, içsel boyutta en yüksek ortalama 74,616'lık puanla inanç ile ilgili düşünceleri ve kişinin doğru ya da yanlışla ilişkin görüşlerinden oluşan moral alt boyutuna aitken, en düşük içsel boyut ortalaması ise 68,541'lük puan ile ortalaması kişinin aile üyesi olarak kendini ne derece değerli hissettiğini ve en yakınındaki kişilerle olan ilişkilerinde kendisine dair görüşlerini belirleyen ailesel boyuttur. Dışsal boyutta ise en yüksek ortalama 126,833'lük puanla kişilerin kendilerini nasıl gördüklerini belirleyen kimlik alt boyutundadır. 115,066'lık puan ile en düşük özgüven ortalaması kişinin davranış ve tavırlarıyla ilgili düşüncelerini içeren davranışsal boyuttur.

3.3 Türkiye’de Sosyodemografik Değişkenler ve Anksiyete Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Türkiye örnekleminde uygulanan Dört Sistem Endişe Envanteri puanlarına göre katılımcıların anksiyete seviyeleri karşılaştırılmıştır.

Tablo 18. Türkiye Örnekleminde Cinsiyet Değişkenine Göre Anksiyete Puanları için Uygulanan İlişkisiz t Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	Sd	t	p
Kadın	87	77,839	55,925	118	1,730	0,086
Erkek	33	59,636	36,887			

Türkiye’deki katılımcılar arasında, farklı istatistiksel anlamlılığa ulaşmasa da kadınların anksiyete düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 19. Yaş Değişkenine Göre Türkiye Örnekleminde Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Yaş	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
25-30 arası	45	67,23	2	3.001	0.223
31- 40 arası	50	54,90			
41-50 arası	25	59,58			

Yaş değişkeni ile anksiyete puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($X^2=3.001$; $p>0.05$). Ancak 25-30 yaş arasında olan grubun, anksiyete düzeyi en yüksek olarak görülürken, bunu 41-50 yaş arası grup izlemektedir. 31-40 yaşları arasındaki grubun anksiyete seviyesi ise en düşük düzeydedir.

Tablo 20. Eğitim Düzeyine Göre Türkiye Örnekleminde Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Lise	9	83,50	2	6.329	0.042
Lisans	47	64,18			
Lisansüstü	64	54,56			

Türkiye örnekleminde elde edilen Dört Sistem Endişe Envanteri puanlarına göre, eğitim düzeyi ile anksiyete arasında anlamlı ters orantı görülmektedir ($X^2=6.329$; $p<0.05$). Eğitim düzeyi arttıkça anksiyete azalmaktadır. Anksiyete ve eğitim düzeyi arasındaki anlamlı farklılığın nedenini bulmak için uygulanan Mann Whitney U Testi sonuçlarına göre, lise ve lisansüstü eğitim düzeyi arasındaki fark anlamlılığa ulaşmaktadır ve lisansüstü mezunlarının anksiyete puanları lise mezunlarından daha düşük olarak gözlenmiştir ($p<0.05$). (Tablo 21) Lise ve lisans mezunları ile, lisans ve lisansüstü program mezunları arasında ise anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Diğer grupların karşılaştırması ise ekte yer almaktadır (Ek:Tablo.D.3).

**Tablo 21. Lise ve Lisansüstü Mezunların Anksiyete Puanları
İçin Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları**

Eğitim Düzeyi	N	Sıra ort	p
Lise	9	52,61	0.018
Lisansüstü	64	34,80	

**Tablo 22. Medeni Duruma Göre Türkiye Örnekleminde Anksiyete
Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

Medeni Durum	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Bekar	53	64,99	2	1.99	0.368
Evli	62	56,17			
Boşanmış	5	66,60			

Medeni durum ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($X^2=1.99;p>0.05$). Boşanmış kişilerin anksiyete düzeyleri en yüksek bulunurken, bu grubu bekarlar izlemektedir. Evlilerin anksiyete düzeyleri ise en düşüktür.

**Tablo 23. Çocuk sahibi Olma Durumuna Göre Türkiye Örnekleminde
Anksiyete Puanları için Uygulanan İlişkisiz t Testi Sonuçları**

Çocuk sahibi olma durumu	N	Ortalama	Ss	Sd	t	p
Evet	50	70,780	52,197	118	-0.365	0,716
Hayır	70	74,300	52,001			

Çocuk sahibi olma durumu ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$). Ancak çocuk sahibi olmayan bireylerde anksiyete, olanlara kıyasla daha yüksektir.

Tablo 24. Çalışma Yılına Göre Türkiye Örnekleminde Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Çalışma Yılı	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
0-5 yıl	44	70,90	2	7,27	0.026
6-15 yıl	50	51,51			
16 yıl ve üstü	26	60,19			

Çalışma yılı ile anksiyete karşılaştırıldığında, grupların anksiyete puanları arası fark istatistiksel anlamlılığa ulaşmıştır. Anksiyete seviyesi en yüksek olan grup 0 ila 5 yıl arasında çalışma tecrübesine sahip olanlardır ve bunu 16 yıl ve üstü çalışan bireylerin oluşturduğu grup izlemektedir. En az anksiyete düzeyine sahip olan, 6 ila 15 yıl arası çalışma deneyimi sahibi kişilerin dahil olduğu gruptur.

Çalışma yılı ve anksiyete puanları arasındaki anlamlı ilişkiye neden olan faktörü incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonuçlarına göre, en yüksek farkın 0-5 yıl çalışanlar ile 6-15 yıl arası çalışanlarda olduğu dikkati çekmektedir ve 6 ila 15 yıl arası çalışma deneyimine sahip olanlar lehine anlamlı bir farklılık gözlenmektedir ($p < 0.05$) (Tablo 25). Diğer yaş grupları arası değerlendirmede anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır (Ek: Tablo.D.4).

Tablo 25. 0-5 ile 5-15 Yıl arası çalışanların Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Çalışma yılı	N	Sıra ort	p
0-5	44	55,35	0.009
5-15	50	40,59	

Tablo 26. Türkiye Örnekleminde Çalışmaya Katılanların Kendilerinden Memnuniyet Durumlarına ile Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları

Memnuniyet Durumu	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Evet	95	55,95	2	8.56	0.014
Hayır	9	85,83			
Orta	16	73,28			

Kendinden memnuniyet ile anksiyete arasında anlamlı ters orantı saptanmıştır. Kişinin kendisinden memnuniyeti arttıkça anksiyete düzeyi de azalmaktadır ($X^2=8.56;p<0.05$).

Tablo 27. Türkiye Örnekleminde Çalışmaya Katılanların Yaşantılarından Memnuniyet Durumlarına ile Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları

Yaşantıdan Memnuniyet	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Evet	87	51,36	2	23.02	0.000
Hayır	10	94,55			
Orta	23	80,26			

Yaşantıdan memnun olma durumu ile anksiyete puanları arasında da anlamlı ters orantı saptanmıştır. Bireylerin yaşantılarından memnuniyetleri arttıkça anksiyeteleri azalmaktadır ($X^2= 23.02; p<0.05$).

**Tablo 28. Dört Sistem Endişe Ölçeğinin Türkiye Örneklemindeki
Alt Boyutları Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

	N	Ortalama	Standart sapma
Duygusal	120	15,816	14,802
Bilişsel	120	18,891	17,937
Davranışsal	120	19,750	14,031
Somatik	120	20,608	13,693

Türkiye örnekleminde ölçeklerin alt boyutlarındaki ortalamaları ve standart sapmaları tabloda verilmiştir. Anksiyete ölçeğinin alt boyutlarında, Türk katılımcılar somatik alt boyutta 20,606 ile en yüksek anksiyete puanını alırken, en düşük ortalama 15.816 ile duygusal boyuttur.

Anksiyete ve özgüven arası ilişki Türkiye örnekleminde incelendiği zaman, iki değişken arasında korelatif ilişki saptanmıştır. Anksiyete ölçeğinin duygusal, bilişsel, davranışsal ve somatik alt boyutları ile özgüven ölçeğinin fiziksel, moral, kişisel, sosyal, ailesel, kimlik, kişisel doyum ve dışsal davranışsal alt boyutları karşılaştırılmıştır. Tablo 29’da görüldüğü üzere, iki değişkenin alt boyutları arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Alt boyutların birbirleriyle olan ilişkisi tabloda görülmektedir.

Tablo 29. Türkiye Örnekleminde Özgüven ve Anksiyete Ölçekleri Alt Boyutları Arası Korelasyon

	ANKSİYETE				ÖZGÜVEN								
		<i>Duygusal</i>	<i>Bilişsel</i>	<i>Davranışsal</i>	<i>Somatik</i>	Fiziksel	Moral	Kişisel	Sosyal	Ailesel	Kimlik	Kişisel Doyum	Davranış
ANKSİYETE	<i>Duygusal</i>	1.00	,620**	,756**	,644**	-,296	-,451**	-,634**	-,421**	-,552**	-,671**	-,504**	-,401*
	<i>Bilişsel</i>	p<0.01	1.00	,547**	,442**	-,294	-,343*	-,408**	-,221	-,423**	-,488**	-,450**	-,171
	<i>Davranışsal</i>	p<0.01	p<0.01	1.00	,699**	-,359*	-,181	-,423**	-,360*	-,409**	-,435**	-,448**	-,260
	<i>Somatik</i>	p<0.01	p<0.01	p<0.01	1.00	-,289	-,349*	-,290	-,223	-,376*	-,286	-,403**	-,306
ÖZGÜVEN	<i>Fiziksel</i>	p>0.05	p>0.05	p<0.05	p>0.05	1.00	,172	,404**	,572**	,497**	,584**	,649**	,547**
	<i>Moral</i>	p<0.01	p<0.05	p>0.05	p<0.05	p>0.05	1.00	,615**	,416**	,544**	,569**	,605**	,650**
	<i>Kişisel</i>	p<0.01	p<0.01	p<0.01	p>0.05	P<0.01	p<0.01	1.00	,746**	,757**	,803**	,809**	,727**
	<i>Sosyal</i>	p<0.01	p>0.05	p<0.05	p>0.05	P<0.01	p<0.01	p<0.01	1.00	,667**	,715**	,790**	,773**
	<i>Ailesel</i>	p<0.01	p<0.01	p<0.01	p<0.05	P<0.01	p<0.01	p<0.01	p<0.01	1.00	,784**	,798**	,698**
	<i>Kimlik</i>	p<0.01	p<0.01	p<0.01	p>0.05	P<0.01	p<0.01	p<0.01	p<0.01	p<0.01	1.00	,718**	,613**
	<i>Kişisel Doyum</i>	p<0.01	p<0.01	p<0.01	p<0.01	P<0.01	p<0.01	p<0.01	p<0.01	p<0.01	p<0.01	1.00	,670**
	<i>Dışsal Davranış</i>	p<0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	P<0.01	p<0.01	p<0.01	p<0.01	p<0.01	p<0.01	p<0.01	1.00

Tabloda anksiyete ve özgüven ölçeklerinin alt boyutları arasındaki negatif korelasyon görülmektedir.

3.4 Sosyodemografik Değişkenlere Göre Diğer Ülkelerin Kendi İçlerindeki Özgüven ve Anksiyete Puanları Karşılaştırması

Tennessee Benlik Algısı Ölçeği ve Dört Sistem Endişe Envanteri'nden elde edilen özgüven ve anksiyete puanlarının, sosyodemografik değişkenlere göre araştırmaya dahil olan diğer ülkeler içindeki dağılımları incelenmiştir.

3.4.1. Cinsiyet Değişkeni

Tablo 30. Diğer Ülkelerde Cinsiyete Göre Özgüven Puanları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra ort	p
Avusturya	Kadın	16	13,66	0.217
	Erkek	14	17,61	
Amerika	Kadın	29	21,81	0.249
	Erkek	11	17,05	
Hindistan	Kadın	16	13,66	0.217
	Erkek	14	17,61	

Avusturya, Amerika ve Hindistan'da ülkeler içinde özgüven puanları ve cinsiyet değişkeni arası ilişkiyi karşılaştırmak için yapılan analize göre, üç ülkede de iki değişken arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ancak Avusturya ve Hindistan'da erkeklerin, Amerika'da ise kadınların özgüvenleri daha fazladır($p>0.05$).

Tablo 31. Diğer Ülkelerde Cinsiyete Göre Anksiyete Puanları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Cinsiyet		N	Sıra ort	p
Avusturya	Kadın	16	16,94	0.355
	Erkek	14	13,86	
Amerika	Kadın	29	21,09	0.606
	Erkek	11	18,95	
Hindistan	Kadın	16	16,94	0.355
	Erkek	14	13,86	

Cinsiyet değişkeni ile anksiyete puanları arasında üç ülke içinde yapılan değerlendirmeler sonucunda anlamlı farklılık bulunmamıştır, ancak üç ülkede de kadınların anksiyete puanları erkeklerden daha yüksek olarak gözlenmiştir ($p>0.05$).

3.4.2. Yaş Değişkeni

Tablo 32. Diğer Ülkelerde Yaşa Göre Özgüven Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Yaş		N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Avusturya	25-30 arası	6	20,08	2	2.31	0.315
	31- 40 arası	19	14,82			
	41-50 arası	5	12,60			
Amerika	25-30 arası	12	18,08	2	0.957	0.620
	31- 40 arası	8	23,19			
	41-50 arası	20	20,88			
Hindistan	25-30 arası	8	16,56	2	2.551	0.279
	31- 40 arası	15	13,13			
	41-50 arası	7	19,36			

Analiz sonuçlarına göre özgüven puanları ve yaş değişkeni arasında Avusturya, Amerika ve Hindistan'da anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Ancak Avusturya'da 25-30 yaş arası, Amerika'da 31-40 yaş arası ve Hindistan'da ise 41-50 yaş arası bireyler en yüksek özgüven puanlarını alırken, en düşük özgüven puanları ise Avusturya'da 41-50 yaş grubunda, Amerika'da 25-30 yaş grubunda ve Hindistan'da da 41-50 arasındaki katılımcılarda gözlenmiştir.

Tablo 33. Diğer Ülkelerde Yaşa Göre Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Yaş	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Avusturya	25-30 arası	6	17,58	2	0.507	0.776
	31- 40 arası	19	14,71			
	41-50 arası	5	16,00			
Amerika	25-30 arası	12	23,96	2	1.503	0.472
	31- 40 arası	8	19,19			
	41-50 arası	20	18,95			
Hindistan	25-30 arası	8	18,31	2	1.930	0.381
	31- 40 arası	15	15,63			
	41-50 arası	7	12,00			

Yaş değişkeni ile anksiyete puanları üç ülke içinde yapılan analizlere göre anlamlı farklılığa ulaşmamıştır. Avusturya'da en yüksek anksiyete düzeyine sahip olan grup 25 ila 30 yaş arasındaki bireylerken, grubu 41-50 yaş aralığındakiler izlemektedir. 31 ila 40 yaşındaki katılımcılar ise en düşük anksiyete puanını almışlardır. Amerika'dan çalışmaya katılan yetişkin bireyler arasında en yüksek anksiyete puanı alanlar 25-30 yaş arasındaki katılımcılardır. Bu grubu 31-40 yaş arası izlerken, en düşük anksiyete düzeyi 41 ila 50 yaş arası grupta saptanmıştır. Hindistan örneğinde en yüksek anksiyete puanını 25 ila 30 yaş grubu yetişkin bireyler almıştır. 41-50 yaş aralığındaki katılımcılar ise en düşük anksiyete düzeyine sahiptir.

3.4.3.Eğitim Değişkeni

Eğitim d¼zeyi ile ¼zg¼ven ve anksiyete arası ilişki ¼lkelerin kendi içinde incelenirken, lise, lisans ve lisans¼st¼ program mezunlarının olduğu Amerika ve Avusturya'da Kruskall Wallis testi uygulanırken, lise mezunlarının olmadığı Hindistan'da lisans ve lisans¼st¼ program mezunları için Mann Whitney U testi uygulanmıştır.

Tablo 34. Diğer ¼lkelerde Eğitim D¼zeyine G¼re ¼zg¼ven Puanları için Uygulanan Kruskall Wallis Testi Sonuçları

Eğitim D¼zeyi		N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Avusturya	Lise	11	16,73	2	8.872	0.012
	Lisans	16	12,25			
	Lisans¼st¼	3	28,33			
Amerika	Lise	24	21,58	2	2.303	0.316
	Lisans	10	21,90			
	Lisans¼st¼	6	13,83			

Amerika'dan çalışmaya katılan katılımcılar arasında en y¼ksek ¼zg¼ven puanı lisans mezunlarında g¼r¼lmekte iken, en d¼ř¼k ¼zg¼ven lisans¼st¼ mezunlardadır ancak gruplar arası fark anlamlı d¼zeyde değildir ($X^2=2.303;p>0.05$).

Avusturya'da ise lisans¼st¼ program mezunları en y¼ksek ¼zg¼ven seviyesine sahipken, en d¼ř¼k ¼zg¼ven puanları lisans mezunlarında g¼zlenmektedir. Gruplar arası farklılık istatistiksel anlamlılığa ulaşmaktadır. Bu farka hangi fakt¼r¼n neden olduğunu ¼lmek için yapılan Mann Whitney U Testi sonuçlarına g¼re; lisans¼st¼ program mezunlarının ¼zg¼ven puanları lise mezunlarından daha y¼ksektir ve lisans¼st¼ eğitim alanlarla lise mezunlarının ¼zg¼ven puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır. ($p<0.05$) (Tablo 35). Lisans¼st¼ programdan mezun olanların ¼zg¼venleri lisans mezunlarından da y¼ksek çıkmıştır. Lisans¼st¼ eğitim alanların ¼zg¼ven puanları lisans programını bitirenlere g¼re anlamlı derecede farklılaşmıştır ($p<0.05$) (Tablo 36).

Tablo 35. Lise Mezunu ile Lisanüstü Mezunlarının Özgüven Puanları

İçin Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	N	Sıra ort	p
Lise	11	6,18	0.022
Lisansüstü	3	12,33	

Tablo 36. Lisans Mezunu ile Lisanüstü Mezunlarının Özgüven Puanları

İçin Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	N	Sıra ort	p
Lisans	16	8,50	0.002
Lisansüstü	3	18,00	

Tablo 37. Hindistan’da Eğitim Düzeyine Göre Özgüven Puanları

İçin Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Eğitim Düzeyi		N	Sıra ort	p
Hindistan	Lisans	8	22,00	0.013
	Lisanüstü	22	13,14	

Hindistan örnekleminde ise lise mezunu olan katılımcı bulunmadığından, lisans mezunu olanların özgüvenleri lisansüstü eğitim alanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 38. Avusturya ve Amerika’da Eğitim Düzeyine Göre Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Eğitim Düzeyi		N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Avusturya	Lise	11	16,45	2	0.205	0.902
	Lisans	16	14,94			
	Lisansüstü	3	15,00			
Amerika	Lise	24	21,25	2	5,887	0.052
	Lisans	10	14,00			
	Lisansüstü	6	28,33			

Avusturya’daki katılımcılar arasında lise mezunları en yüksek anksiyete puanlarını alırken, lisans mezunları çok az bir farkla en düşük anksiyete düzeyine sahip olmuşlardır; ancak saptanan bu farklılık anlamlı düzeyde değildir ($X^2=0.205;p>0.05$).

Amerika’da ise en yüksek anksiyete puanı alanlar lisansüstü programdan mezun olan katılımcılar olarak görülmektedir ve onları lise mezunları izlemektedir. Amerika’da en düşük anksiyete puanı alan grup lisans mezunlarıdır. Katılımcıların eğitim düzeyleri ile anksiyete puanları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p\leq 0.05$).

Tablo 39. Hindistan’da Eğitim Düzeyine Göre Anksiyete Puanları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Eğitim Düzeyi		N	Sıra ort	p
Hindistan	Lisans	8	13,94	0.565
	Lisansüstü	22	16,07	

Hindistan örnekleminde lisansüstü programdan mezun olanların anksiyete puanlarının lisans mezunlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır; ancak bu fark Hindistan’da eğitim düzeyi ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olduğu anlamına gelecek farklılığı yaratmamaktadır ($p>0.05$).

3.4.4. Medeni Durum Değişkeni

Medeni durum ile özgüven ve anksiyete arası ilişki incelenirken, Avusturya’da boşanmış katılımcı olmadığı için, evli ve bekarların özgüven ile anksiyete puanlarına Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Amerika ve Hindistan’da boşanmış, evli ve bekar katılımcılar için Kruskal Wallis testi tercih edilmiştir.

Tablo 40. Avusturya’da Medeni Duruma Göre Özgüven Puanları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Medeni Durum		N	Sıra ort	p
Avusturya	Bekar	17	19,26	0.006
	Evli	13	10,58	

Avusturya örnekleminde boşanmış katılımcı bulunmadığından, bekar yetişkinlerin özgüvenleri evli olanlara göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ve oluşan bu fark bekarlar lehinedir ($p<0.05$).

Tablo 41. Amerika ve Hindistan’da Medeni Duruma Göre Özgüven Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Medeni Durum		N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Amerika	Bekar	14	17,46	2	1.756	0.416
	Evli	24	21,77			
	Boşanmış	2	26,50			
Hindistan	Bekar	7	13,71	2	0.377	0.828
	Evli	22	16,05			
	Boşanmış	1	16,00			

Amerika ve Hindistan’da medeni durum ile özgüven puanları arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Amerika’da fazla özgüven sahibi olan grup boşanmış kişilerden oluşmaktadır, bunu evli bireyler izlemektedir ve bekarların özgüvenleri en düşük düzeydedir. Hindistan örnekleminde ise, en yüksek özgüven evli bireylerde gözükmemektedir ancak boşanmış grubun özgüven puanları, evli grubun puanlarına oldukça yakındır. Bekarların özgüvenleri ise en düşük olarak saptanmıştır.

Tablo 42. Avusturya’da Medeni Duruma Göre Anksiyete Puanları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Medeni Durum		N	Sıra ort	p
Avusturya	Bekar	17	16,88	0.341
	Evli	13	13,69	

Avusturya’da bekarların anksiyete düzeyi evlilerden daha yüksektir ancak bu yükseklik anlamlı bir farka dönüşmemiştir. ($p>0.05$).

Tablo 43. Amerika ve Hindistan’da Medeni Duruma Göre Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Medeni Durum		N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Amerika	Bekar	14	24,00	2	2.064	0.356
	Evli	24	18,38			
	Boşanmış	2	21,50			
Hindistan	Bekar	7	16,64	2	0.264	0.876
	Evli	22	15,02			
	Boşanmış	1	18,00			

Amerika ve Hindistan’da ise medeni durum ve anksiyete arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir, ancak Amerika örneğinde, en yüksek anksiyete düzeyine bekarlar sahiptir ve onları boşanmış grup izlemektedir. Evli katılımcılar en düşük anksiyete düzeyine sahipken, Hindistan örneğinde ise en yüksek anksiyete düzeyi boşanmış katılımcılarda saptanmıştır, onları sırasıyla bekar ve evli grup izlemektedir.

3.4.5. Çocuk Sahibi Olma Değişkeni

Tablo 44. Diğer Ülkelerde Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Özgüven Puanları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Çocuk Sahibi Olma Durumu		N	Sıra ort	p
Avusturya	Evet	6	14,08	0.667
	Hayır	24	15,85	
Amerika	Evet	22	20,82	0.861
	Hayır	18	20,11	
Hindistan	Evet	16	19,25	0.012
	Hayır	14	11,21	

Çocuk sahibi olma ve özgüven puanları arasında Avusturya ve Amerika’da anlamlı bir farklılık gözlenmezken ($p>0.05$), Hindistan’da anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Avusturya ve Amerika’da çocuk sahibi olanlar ile olmayanların puanları birbirine oldukça yakın olmasına karşın çocuk sahibi olanların özgüvenleri daha yüksek bulunurken, Hindistan’daki anlamlı farklılığı ise yine özgüven puanları daha fazla olan çocuk sahibi yetişkinler yaratmaktadır.

Tablo 45. Diğer Ülkelerde Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Anksiyete Puanları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Çocuk Sahibi Olma Durumu		N	Sıra ort	p
Avusturya	Evet	6	6,83	0.005
	Hayır	24	17,67	
Amerika	Evet	22	19,34	0.492
	Hayır	18	21,92	
Hindistan	Evet	16	12,88	0.085
	Hayır	14	18,50	

Ülkelerin kendi içlerinde yapılan analizlere göre, çocuk sahibi olma ve anksiyete arası ilişki Avusturya’da anlamlı düzeyde farklılaşırken ($p<0.05$), Amerika ve Hindistan’da anlamlı bir farklılığa ulaşmamıştır ($p>0.05$). Avusturya’da çocuk sahibi olmayanların anksiyete düzeyleri daha yüksek bulunurken, Amerika ve Hindistan’da ise çocuk sahibi yetişkinler daha endişeli olarak saptanmıştır.

3.4.6. Çalışma Yılı Değişkeni

Tablo 46. Diğer Ülkelerde Çalışma Yılına Göre Özgüven Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Çalışma yılı		N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Avusturya	0-5	9	15,17	2	1,102	0,576
	6-15	15	16,90			
	16 ve üstü	6	12,50			
Amerika	0-5	7	20,71	2	0,250	0,883
	6-15	12	21,79			
	16 ve üstü	21	19,69			
Hindistan	0-5	9	13,50	2	1,888	0,389
	6-15	14	14,86			
	16 ve üstü	7	19,36			

Üç ülkede de çalışma yılı ve özgüven arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Avusturya’da en yüksek özgüven 6 ila 15 yıl arası çalışma deneyimine sahip olan bireylerde gözlenmekte iken bunu 0 ila 5 yıl arası çalışanlar izlemektedir. Avusturya’da en düşük özgüvene sahip olan grup 16 yıl ve üstü çalışma deneyimine sahip olan katılımcılarda gözlenmiştir.

Amerika ise Avusturya örneklemini ile benzeşmektedir. Buna göre Amerika’da da en yüksek özgüven 5 ila 15 yıl, en düşük özgüven ise 16 yıl ve üstü çalışanlarda görülmektedir. Hindistan’da en yüksek özgüven 16 yıl ve üstü çalışanlarda gözlenmekteyken, 0 ila 5 yıl arası çalışma deneyimine sahip olanlar en düşük özgüven puanı almışlardır.

Tablo 47. Diğer Ülkelerde Çalışma Yılına Göre Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Çalışma yılı		N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Avusturya	0-5	9	17,50	2	7,109	0,029
	6-15	15	11,57			
	16 ve üstü	6	22,33			
Amerika	0-5	7	24,29	2	1,436	0,488
	6-15	12	17,71			
	16 ve üstü	21	20,83			
Hindistan	0-5	9	20,44	2	4,323	0,115
	6-15	14	14,07			
	16 ve üstü	7	12,00			

Çalışma yılı ile anksiyete düzeyleri arasında Amerika ve Hindistan'da anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0.05$). Amerika'dan çalışmaya katılanlar arasında en yüksek anksiyete puanları 0 ila 5 yıl arasında çalışma deneyimine sahip olan grupta görülmektedir ve bunu 16 yıl ve üstü çalışan katılımcılar izlemektedir. En az endişeli olarak görülen grup ise 6 ila 15 yıllık çalışma deneyimine sahip yetişkinlerdir. Hindistan'da en yüksek anksiyete düzeyi 0 ila 5 yıl arası çalışan grupta gözlenirken, 16 yıl ve üstü çalışma deneyimine sahip katılımcılardan en düşük anksiyete puanları elde edilmiştir.

Avusturya örnekleminde en yüksek anksiyete düzeyine 16 yıl ve üstü çalışma deneyimine sahip olan bireyler sahipken, onları 0 ila 5 yıl arası çalışmış katılımcılar izlemektedir. En düşük anksiyete düzeyi ise 6-15 yıl arası çalışma deneyimine sahip olan katılımcılarda görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre, çalışma yılı ile anksiyete puanları arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir ($X^2= 7.109$; $p<0.05$). Farkın kaynağını bulmak için yapılan ikili karşılaştırmalar Mann Whitney U testi uygulanmıştır. 6-15 yıl arasında çalışanların anksiyete puanları ile 16 yıl ve üstü çalışanların anksiyete puanları arasında 6-15 yıl arası çalışanlar lehine anlamlı bir farklılık vardır ($p<0.05$) (Tablo 48). Diğer gruplar arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 48. 6-15 ile 16 Yıl ve Üstü Çalışanların Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Çalışma yılı	N	Sıra ort	p
6-15	15	8,90	0.014
16 ve üstü	6	16,25	

Tablo 49. Tennessee Benlik Kavramı Ölçeğinin Alt Boyutlarının Avusturya, Amerika ve Hindistan'daki Ortalama ve Standart Sapmaları

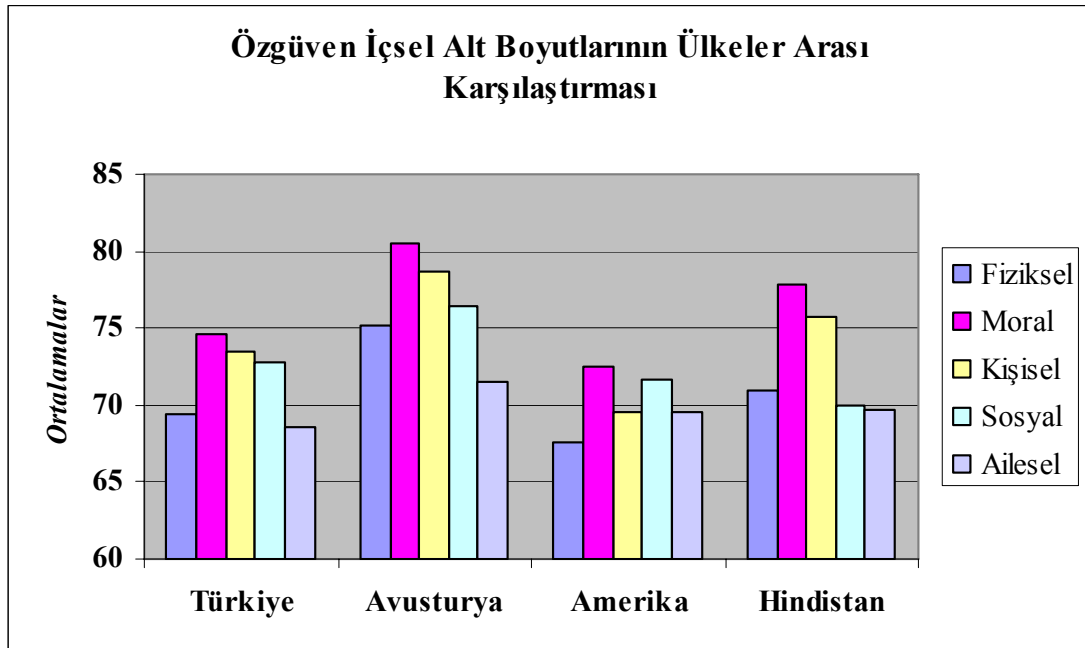
		Fiziksel	Moral	Kişisel	Sosyal	Ailesel	Kimlik	Kişisel Doyum	Davranışsal
Avusturya	N	30	30	30	30	30	30	30	30
	Ort	75,100	80,566	78,666	76,433	71,566	131,633	123,033	127,666
	Std sp	3,335	2,344	4,088	3,738	5,893	4,064	9,011	2,218
Amerika	N	40	40	40	40	40	40	40	40
	Ort	67,525	72,550	69,575	71,675	69,500	126,425	108,150	116,250
	Std sp	8,521	8,155	8,038	7,010	8,524	10,558	14,083	11,387
Hindistan	N	30	30	30	30	30	30	30	30
	Ort	71,000	77,900	75,666	69,966	69,733	130,533	113,466	120,266
	Std sp	6,664	8,445	7,940	6,692	6,554	10,611	12,492	11,512

Avusturya'da özgüven ölçeğinden elde edilen alt boyut ortalamalarından içsel boyutta en yüksek ortalama 80,566'lık puan ile moral alt boyutundayken, 71,566 ile en düşük puan ailesel alt ölçeğinden alınmıştır. Dışsal boyutta Avusturyalılar 131,633'lük puan ile davranışsal boyutta en yüksek ortalamaya sahipken, en düşük ortalamaları 123,033'lük puanla bireyin kendini kabulünü içeren kişisel doyum alt ölçeğindedir.

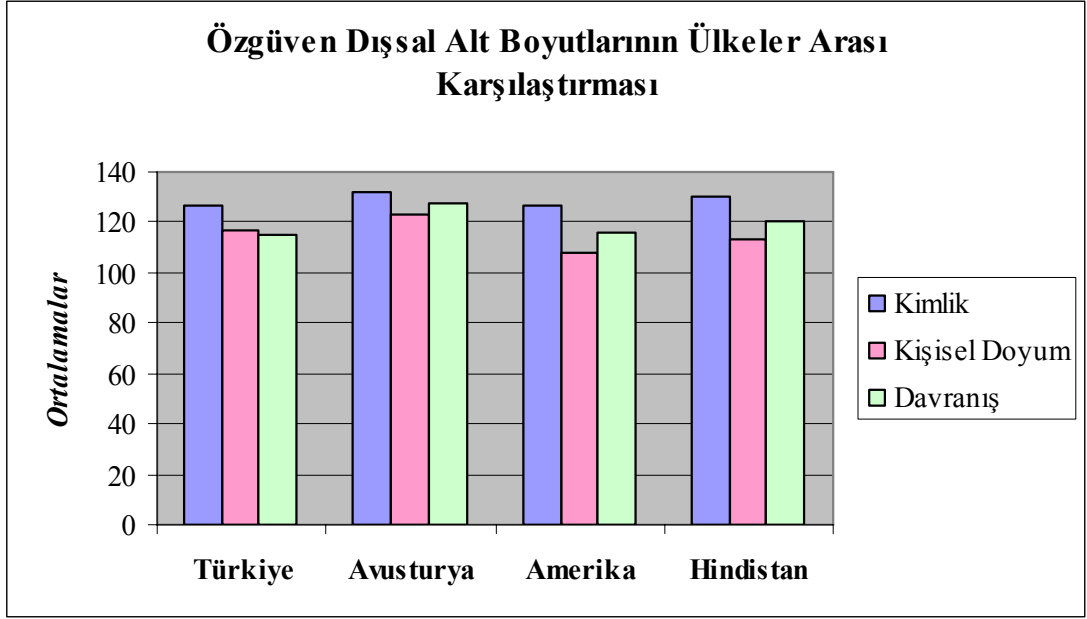
Amerika'da ise içsel boyutta en yüksek ortalama 72,55'lik puan ile moral alt boyutundayken, 69,5 ile en düşük puan ailesel alt ölçeğinden alınmıştır. Dışsal boyutta Amerikalılar 126,425'lik puan ile davranışsal boyutta en yüksek ortalamaya sahipken, en düşük ortalamaları 108,15'lik puanla kişisel doyum alt ölçeğindedir.

Hindistan örnekleminde özgüven ölçeğinden elde edilen alt boyut ortalamalarından, içsel boyutta en yüksek ortalama 77,9000'lük puan ile moral alt boyutundayken, 69,7333 ile en düşük puan ailesel alt ölçeğinden alınmıştır. Dışsal boyutta Amerikalılar 130,5333'lük puan ile davranışsal boyutta en yüksek ortalamaya sahipken, en düşük ortalamaları 113,4667'lik puanla kişisel doyum alt ölçeğindedir.

Buna göre, Türkiye ile diğer ülkelerin özgüven ölçek alt boyutları karşılaştırıldığında, dört ülkenin de Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği'nden en az ve en çok puan aldığı alt boyutların aynı olduğu görülmektedir. Sadece Türkiye, dışsal boyutta farklılaşmaktadır. Türkiye'de bu boyutta en düşük özgüven puanı davranışsal alt boyutundan gelirken, diğer üç ülke en düşük puanı kişisel doyum alt ölçeğinden almıştır.



Şekil 2. Tennessee Benlik Kavramı Ölçeğinin İçsel Alt Boyut Ortalamalarının Ülkeler Arası Dağılımı



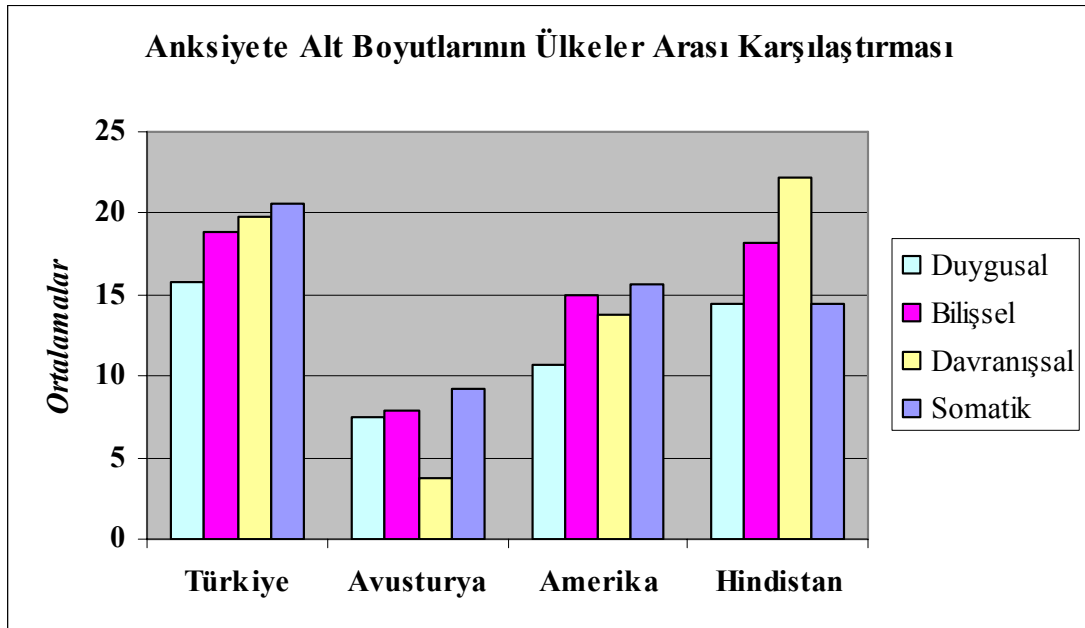
Şekil 3. Tennessee Benlik Kavramı Ölçeğinin Dışsal Alt Boyut Ortalamalarının Ülkeler Arası Dağılımı

Tablo 50. Dört Sistem Endişe Envanterinin Alt Boyutlarının Avusturya, Amerika ve Hindistan'daki Ortalama ve Standart Sapmaları

		Duygusal	Bilişsel	Davranışsal	Somatik
Avusturya	N	30	30	30	30
	Ort	7,533	7,833	3,733	9,166
	Std Sp	3,380	5,639	4,479	5,965
Amerika	N	40	40	40	40
	Ort	10,650	15,025	13,825	15,625
	Std Sp	9,804	12,193	13,643	12,456
Hindistan	N	30	30	30	30
	Ort	14,400	18,133	22,200	14,400
	Std Sp	16,655	19,336	17,714	14,236

Anksiyete ölçeğinin alt boyutlarında, Avusturyalı katılımcıların en yüksek puan ortalaması 9,1667 ile somatik alt boyutunda iken, en düşük anksiyete puan ortalamaları 3,7333 ile davranışsal boyuttadır. Amerikalılar ise en yüksek anksiyete ortalamasını 15,625 ile somatik alt boyutunda alırken, en düşük ortalama 10,650 ile duygusal alt boyutundadır. Hindistan'daki katılımcıların en yüksek ortalaması 22,200 ile davranışsal boyutta olurken, en düşük ortalamaları 14,400'lük eşit puanlarla duygusal ve somatik alt boyutlarındadır.

Buna göre Türkiye ve diğer ülkelerin anksiyete ölçek alt boyutları karşılaştırıldığında, en düşük ortalamaları Türkiye, Amerika ve Hindistan duygusal boyutta alırken, Avusturya'daki katılımcılar davranışsal boyutta almışlardır. Hindistan somatik boyutta da düşük puan alarak üç ülkeden bu noktada farklılaşmıştır. En yüksek anksiyete ortalamaları ise Türkiye, Avusturya ve Amerika'da somatik alt boyutunda ölçülürken, Hindistan'da davranışsal alt boyuttan elde edilmiştir.



Şekil 4. Dört Sistem Endişe Ölçeğinin Alt Boyutlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması

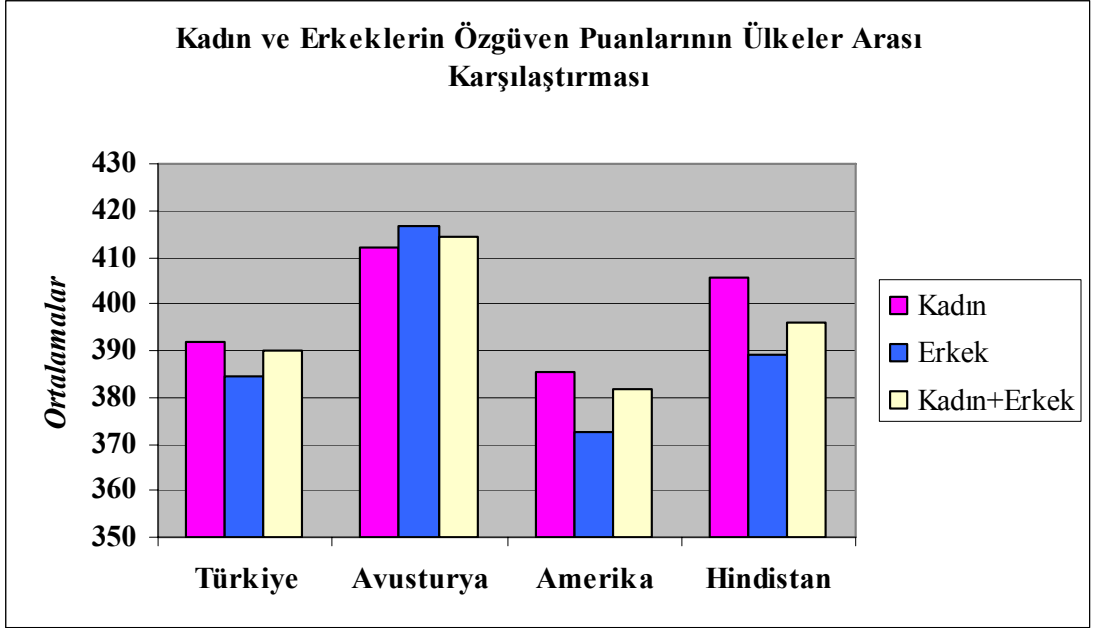
3.5. Türkiye Örnekleminde Elde Edilen Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından Diğer Ülkelerle Karşılaştırılması

3.5.1. Cinsiyet Değişkeni Açısından Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması

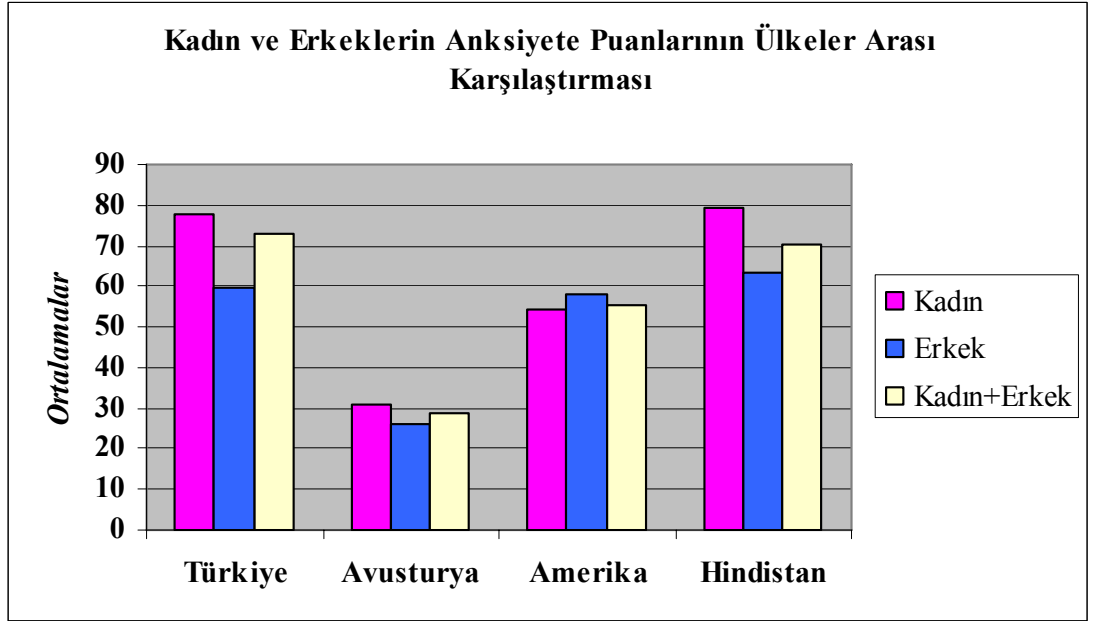
Tablo 51. Cinsiyet Değişkenine Göre Özgüven ve Anksiyete Puan Ortalamalarının Ülkeler Arası Karşılaştırması

Cinsiyet	Türkiye		Avusturya		Amerika		Hindistan		
	Özgüven	Anksiyete	Özgüven	Anksiyete	Özgüven	Anksiyete	Özgüven	Anksiyete	
Kadın	N	87	87	16	16	29	29	13	13
	X	391,91	77,93	412,125	30,812	385,310	54,413	405,538	79,307
	S.S	27,370	56	6,270	4,901	27,172	35,907	28,365	73,740
Erkek	N	33	33	14	14	11	11	17	17
	X	384,515	59,636	416,785	26,214	372,636	58,272	389,058	63,470
	S.S	22,744	36,887	10,047	13,015	36,147	53,829	33,424	45,620
Total	N	120	120	30	30	40	40	30	30
	X	389,883	72,833	414,300	28,666	381,825	55,475	396,200	70,333
	S.S	26,297	51,892	8,436	9,685	29,966	40,886	31,910	58,839

Cinsiyet değişkenine göre özgüven puanları en yüksek olan katılımcılar Avusturyalı erkekler olurken, en düşük ortalama ise Amerikalı erkeklerdir. Anksiyete puanlarında ise en yüksek ortalama alanlar Hindistan'daki kadınlar katılımcılarken, anksiyetesini en düşük olanlar ise Avusturyalı erkeklerdir.



Şekil.5 Kadın ve Erkeklerin Özgüven Puanlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması



Şekil.6 Kadın ve Erkeklerin Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması

3.5.1.1 Kadınların Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Değerlendirilmesi

Tablo 52. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Kadınların Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	87	69,99	3	16.272	0.001
Avusturya	16	102,91			
Amerika	29	56,29			
Hindistan	13	93,58			

Farklı ülkelerde kadınların özgüven puanları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir ($X^2=16.272$; $p<0.05$). Dört ülke arasında en yüksek özgüven Avusturyalı kadınlarda görülmektedir, bunu sırasıyla Hindistan ve Türkiye'deki kadın katılımcılar izlemektedir. Dört ülke kadınları arasında en düşük özgüven Amerikalı kadınlardadır. Ortaya çıkan farkın kaynağını bulmak için, ikili karşılaştırmalar Mann Whitney U testi ile yapılmıştır. Buna göre;

Tablo 53. Kadınların Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları İçin Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	P
Türkiye	87	48,29	0.003
Avusturya	16	72,19	
Türkiye	87	48,32	0.052
Hindistan	13	65,08	
Türkiye	87	61,39	0.109
Amerika	29	49,84	

Analiz sonuçlarına göre; Avusturyalı kadınların özgüven puanları ile Türk kadınlarının özgüven puanları arasında Avusturyalılar lehine anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0.05$). Hindistan'daki kadınların özgüven puanları ile Türk kadınlarının özgüven puanları arasında da anlamlı farklılık gözlenmiştir, Hindistan'daki kadınların özgüvenleri daha fazladır ($p<0.05$). Amerikalı kadınların özgüven puanları ile Türk kadınlarının özgüven puanları arasında ise anlamlı farklılık yoktur. ($p>0.05$). Diğer ülkelerarası farklılıkların incelendiği tablolar ekte yer almaktadır (Ek: Tablo.D.5).

Tablo 54. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Kadınların Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	87	81,72	3	19.398	0.000
Avusturya	16	32,75			
Amerika	29	66,47			
Hindistan	13	78,73			

Farklı ülkelerde kadınların anksiyete puanları arasında anlamlı farklılık görülmektedir ($X^2=19.398;p<0.05$). En yüksek anksiyete puanlarını Türkiye örneğinde yer alan kadınlar almıştır. Bunu sırasıyla Hindistan ve Amerikalı kadınlar izlemektedir. En düşük anksiyete puanına sahip kadınlar Avusturya'daki katılımcılarda saptanmıştır. Gruplar arası farklılığına neden olan faktör Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır.

Tablo 55. Kadınların Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	87	57,20	0.000
Avusturya	16	23,75	
Türkiye	87	61,67	0.078
Amerika	13	48,98	
Türkiye	87	50,86	0.751
Hindistan	29	48,12	

Avusturyalı kadınların anksiyete puanları ile Türk kadınlarının anksiyete puanları arasında Avusturyalılar lehine anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir. Türk kadınlarının anksiyete düzeyleri daha yüksektir($p<0.05$). Amerikalı kadınlar ile Türk kadınlarının ve Hintli kadınlar ile Türk kadın katılımcıların anksiyete puanları arasında da anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Diğer ülkelerarası farklılıkların incelendiği tablolar ekte yer almaktadır (*Ek: Tablo.D.14*).

3.5.1.2 Erkeklerin Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Değerlendirilmesi

Tablo 56. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Erkeklerin Özgüven Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	33	31,65	3	24.265	0.000
Avusturya	14	61,93			
Amerika	11	24,09			
Hindistan	17	39,62			

Farklı ülkelerde erkeklerin özgüven puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($X^2=24.265$; $p<0.05$). Avusturyalı erkekler dört ülke arasında en yüksek özgüven puanına sahipken, bunu sırasıyla Hindistan ve Türkiye'den çalışmaya katılan erkekler izlemektedir. Dört ülke arasında en düşük özgüven puanına Amerikalı erkeklerde rastlanmıştır. Ülkeler arası oluşan bu farkın nereden kaynaklandığını bulmak için ikili karşılaştırmalar Mann Whitney U testi ile yapılmıştır. Buna göre;

Tablo 57. Erkeklerin Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	33	18,24	0.000
Avusturya	14	37,57	
Türkiye	33	24,06	0.163
Amerika	11	17,82	
Türkiye	33	23,35	0.146
Hindistan	17	29,68	

Avusturyalı erkeklerin özgüven puanları ile Türk erkeklerinin özgüven puanları arasında Avusturyalıları lehine anlamlı farklılık vardır ($p<0.05$). Amerikalı erkeklerin özgüven puanları ile Türk erkeklerinin ve Hindistan'dan çalışmaya katılan erkeklerle Türkiye'deki erkek katılımcıların anksiyete puanları arasında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Diğer ülkelerarası farklılıkların incelendiği tablolar ekte yer almaktadır (*Ek: Tablo.D.6*).

Tablo 58. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Erkeklerin Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	33	43,27	3	14.045	0.003
Avusturya	14	19,29			
Amerika	11	35,55			
Hindistan	17	44,76			

Farklı ülkelerde erkeklerin anksiyete puanları arasında anlamlı farklılık görülmektedir ($X^2=14.045$; $p<0.05$). Buna göre, en yüksek anksiyete düzeyine sahip olan erkekler Hindistan'daki katılımcılar arasındadır ve bu ülkeyi sırasıyla Türk erkekleri ve Amerikalı erkekler izlemektedir. En düşük anksiyete puanı alan katılımcılar Avusturya'da gözlenmiştir. Gruplar arası farkın kaynağını bulmak için ikili karşılaştırmalar Mann Whitney U testi yapılmıştır.

Tablo 59. Erkeklerin Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	33	28,42	0.001
Avusturya	14	13,57	
Türkiye	33	23,39	0.424
Amerika	11	19,82	
Türkiye	33	25,45	0.975
Hindistan	17	25,59	

Avusturyalı erkeklerin anksiyete puanları ile Türk erkeklerin anksiyete puanları arasında Türk erkekleri aleyhine anlamlı farklılık vardır. Türk erkeklerinin anksiyete puanları daha yüksektir ($p<0.05$). Amerikalı erkekler ile Türk erkeklerinin ve Hindistan'daki erkek katılımcılar ile Türkiye'deki erkek katılımcıların anksiyete puanları arasında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

3.5.2. Yaş Değişkeni Açısından Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması

Tablo 60. Yaş Değişkenine Göre Özgüven ve Anksiyete Puan Ortalamalarının Ülkeler Arası Karşılaştırması

Doğum tarihi		Türkiye		Avusturya		Amerika		Hindistan	
		Özgüven	Anksiyete	Özgüven	Anksiyete	Özgüven	Anksiyete	Özgüven	Anksiyete
25-30	N	45	45	6	6	12	12	8	8
	X	385,955	87,266	419,666	30,833	373,916	59,166	398,375	99,250
	S.S	25,725	65,016	9,542	5,600	20,926	25,153	35,796	89,590
31-40	N	50	50	19	19	8	8	15	15
	X	392,860	62,420	413,473	27,421	389,000	56,750	388,400	66,266
	S.S	26,947	39,893	7,953	11,334	31,327	49,919	35,580	47,875
41-50	N	25	25	5	5	20	20	7	7
	X	391,000	67,680	411,000	30,800	383,700	52,750	410,428	46,000
	S.S	26,158	41,336	7,582	6,534	34,106	46,150	8,847	13,190
Total	N	120	120	30	30	40	40	30	30
	X	389,883	72,833	414,300	28,666	381,825	55,475	396,200	70,333
	S.S	26,297	51,892	8,436	9,685	29,966	40,886	31,910	58,839

Yaş değişkenine göre özgüven puanları en yüksek olanlar, Avusturyalı 25-30 arası yaşındakiler olurken, en düşük ortalama ise Amerikalı 25-30 yaş grubundadır. Anksiyete puanlarında ise Hindistan'daki 25-30 yaş grubu en yüksek ortalamaya sahipken, anksiyetesi en düşük olanlar Avusturya'daki 31-40 yaş grubudur.

3.5.2.1 25-30 Yaş Grubunun Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Değerlendirilmesi

Tablo 61. Çalışmaya Katılan Ülkelerde 25-30 Yaş Aralığındaki Kişilerin Özgüven puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	45	34,31	3	13,52	0.004
Avusturya	6	60,67			
Amerika	12	24,83			
Hindistan	8	43,75			

Farklı ülkelerde yaşları 25-30 arası olanların özgüven puanları anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($X^2=13,52;p<0,05$) 25-30 yaş arasında dört ülke arasında en yüksek özgüven puanı alan ülke Avusturya'dır ve sırasıyla bu ülkeyi Hindistan ve Türkiye izlemektedir. Amerika, 25-30 yaşları arasında en düşük özgüven puanı alan katılımcı grubuna sahiptir. Gruplar arası ortaya çıkan farkın hangi ülkelerden kaynaklandığını bulmak için yapılan İkili karşılaştırmalardan Mann Whitney U testi yapılmıştır.

Tablo 62. 25-30 Yaş Grubunun Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	45	23,67	0,001
Avusturya	6	43,50	
Türkiye	45	30,70	0,134
Amerika	12	22,62	
Türkiye	45	25,94	0,243
Hindistan	8	32,94	

Analiz sonucuna göre yaşları 25-30 arasında olan Avusturyalıların özgüven puanları ile yaşları 25-30 arasında olan Türklerin özgüven puanları arasında Avusturyalılar lehine anlamlı farklılık vardır ($p<0,05$). 25-30 yaş grubundaki Türk ve Amerikalılar ile Türkiye ve Hindistan'daki katılımcıların özgüven puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Diğer ülkelerarası farklılıkların incelendiği tablolar ekte yer almaktadır (Ek: Tablo.D.7).

Tablo 63. Çalışmaya Katılan Ülkelerde yaşları 25-30 Yaş Aralığındaki

Kişilerin Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X^2	p
Türkiye	45	38,93	3	7,584	0,055
Avusturya	6	15,25			
Amerika	12	32,71			
Hindistan	8	40,00			

25-30 yaş grubundaki anksiyete puanları açısından ülkeler arası anlamlı farklılıklar saptanmamasına karşın, en yüksek anksiyete puanı Hindistan'daki erkeklerden elde edilirken, bu ülkeyi sırasıyla Türkiye ve Amerika izlemiştir. En düşük anksiyete puanı alan ülke Avusturya'dır ($X^2=7,584$; $p>0,05$).

3.5.2.2. 31-40 Yaş Grubunun Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Değerlendirilmesi

Tablo 64. Çalışmaya Katılan Ülkelerde 31-40 Yaş Aralığındaki Kişilerin Özgüven Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X^2	p
Türkiye	50	42,17	3	15,167	0,002
Avusturya	19	67,26			
Amerika	8	33,81			
Hindistan	15	41,40			

Yaşları 31-40 arası olanların özgüven puanları ülkeler arasında anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($X^2=15,167$; $p<0,05$). Avusturya, 31-40 yaş arasında özgüven puanları en yüksek olan ülkedir, sırasıyla bu ülkeyi Türkiye ve Hindistan takip etmektedir. 31-40 yaş grubunda en düşük özgüven puanı alan ülke ise Amerika'dır. Ülkelerarası farkın hangi ülkelerden kaynaklandığını bulmak için yapılan ikili karşılaştırmalardan Mann Whitney U testi yapılmıştır.

Tablo 65. 31-40 Yaş Grubunun Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	50	29,88	0,001
Avusturya	19	48,47	
Türkiye	50	30,23	0,418
Amerika	8	24,94	
Türkiye	50	33,06	0,963
Hindistan	15	32,80	

Türkiye ve Avusturya'da 31-40 yaşlarında olanların özgüven puanları arasında Avusturyalılar lehine anlamlı farklılık vardır ($p<0.05$). Bu yaş grubunda Türk ve Amerikalı katılımcılar ile Türk ve Hintli katılımcıların özgüven puanları arasında anlamlı farklılık oluşmamıştır ($p>0.05$). Diğer ülkelerarası farklılıkların incelendiği tablolar ekte yer almaktadır (*Ek: Tablo.D.8*).

Tablo 66. Çalışmaya Katılan Ülkelerde 31-40 Yaş Aralığındaki Kişilerin Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	50	54,06	3	21,938	0,000
Avusturya	19	21,84			
Amerika	8	42,06			
Hindistan	15	54,90			

31 ila 40 yaş arasındaki katılımcıların anksiyete puanları ülkeler arası karşılaştırmada anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($X^2=21,938;p>0,05$). Bu yaş grubunda en yüksek anksiyete puanlarını Hindistan alırken, bu ülkeyi yakın puan ortalamasıyla Türkiye takip etmektedir. En düşük anksiyete puanını alanlar ise Avusturya'daki 31-40 yaş arası yetişkinlerdir. Farkı ortaya çıkaran faktörleri araştırmak için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre;

Tablo 67. 31-40 Yaş Grubunun Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	50	41,60	0,000
Avusturya	19	17,63	
Türkiye	50	30,42	0,311
Amerika	8	23,75	
Türkiye	50	33,04	0,975
Hindistan	15	32,87	

31-40 yaş arası Türk ve Avusturyalı katılımcıların anksiyete puanları, Avusturyalılar lehine anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Türkler'in anksiyete puanları daha yüksektir. 31-40 yaş grubunda Türkiye ile Amerika'daki katılımcıların ve Türkiye ile Hindistan'daki katılımcıların anksiyete puanları arasında ise anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0.05$). Diğer ülkelerarası farklılıkların incelendiği tablolar ekte yer almaktadır (Ek: Tablo.D.15).

4.5.2.3. 41-50 Yaş Grubunun Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Değerlendirilmesi

Tablo 68. Çalışmaya Katılan Ülkelerde 41-50 Yaş Aralığındaki Kişilerin Özgüven Puanları İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	25	27,72	3	6,841	0,077
Avusturya	5	39,80			
Amerika	20	24,18			
Hindistan	7	39,64			

Farklı ülkelerde yaşları 41-50 arası olanların özgüven puanlarında anlamlı farklılıklar yoktur. ($X^2=6,841;p>0,05$) Ancak bu yaş grubunda en yüksek özgüven Avusturyalı katılımcıların puanlarında görülmekte iken, Hindistan'dan çalışmaya katılan bireyler çok yakın bir puanla bu ülkeyi izlemektedir. Türkiye'nin özgüven puanı Hindistan'dan düşük olmasına karşın, 41-50 yaş grubunda en düşük özgüven Amerika'da görülmektedir.

Tablo 69. Çalışmaya Katılan Ülkelerde 41-50 Yaş Arası Kişilerin Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	25	33,94	3	5,953	0,114
Avusturya	5	15,60			
Amerika	20	26,50			
Hindistan	7	28,07			

41-50 yaş grubunun anksiyete puanlarında ülkeler arası anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir. Buna rağmen, bu yaş grubunda en yüksek anksiyete puanları Türk katılımcılardan elde edilirken, en düşük puanlar ise Avusturyalı gruptan toplanmıştır ($X^2=5,953$; $p>0,05$).

3.5.3. Eğitim Değişkeni Açısından Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması

Tablo 70. Eğitim Değişkenine Göre Özgüven ve Anksiyete Puan Ortalamalarının Ülkeler Arası Karşılaştırması

Eğitim durumu		Türkiye		Avusturya		Amerika		Hindistan	
		Özgüven	Anksiyete	Özgüven	Anksiyete	Özgüven	Anksiyete	Özgüven	Anksiyete
Lise	N	9	9	11	11	24	24	0	0
	X	383,111	114,666	415,636	28,272	384,791	54,625	0,00	0,00
	S.S	9,279	60,693	7,723	13,864	29,290	34,377	0,00	0,00
Lisans	N	47	47	16	16	10	10	8	8
	X	382,531	80,851	410,812	28,875	387,600	35,500	416,500	79,250
	S.S	32,562	60,051	6,754	6,682	22,935	34,564	14,282	91,662
Lisansüstü	N	64	64	3	3	6	6	22	22
	X	396,234	61,062	428,000	29,000	360,333	92,166	388,818	67,090
	S.S	20,814	39,3308	1,732	7,937	38,050	55,094	33,528	44,034
Total	N	120	120	30	30	40	40	30	30
	X	389,883	72,833	414,300	28,666	381,825	55,475	396,200	70,333
	S.S	26,297	51,892	8,436	9,685	29,966	40,886	31,910	58,839

Avusturyalı lisansüstü program mezunları en yüksek özgüven puanını alırken, en düşük ortalama ise Amerikalı lisansüstü program mezunlarıdır. Anksiyete ortalamalarına baktığımız zaman ise, anksiyetesi en yüksek olanlar Türk lise mezunlarıyken, en düşük anksiyete ortalamasını alanlar Avusturyalı lisans mezunlarıdır.

3.5.3.1 Lise Mezunlarının Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Değerlendirilmesi

Tablo 71. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Lise Mezunlarının Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	9	17,39	2	15.412	0,000
Avusturya	11	35,64			
Amerika	24	18,40			

Hindistan’da lise mezunu katılımcı bulunmadığından lise mezunları özgüven puanları açısından Türkiye, Avusturya ve Hindistan arasında karşılaştırılmıştır. Lise mezunlarının özgüven puanları ülkeler arasında anlamlı farklılık göstermektedir ($X^2=15.412;p<0.05$). Avusturya’daki lise mezunlarının özgüven puanları en yüksek düzeydedir, bu ülkeyi sırasıyla Amerika ve Türkiye takip etmektedir. Gruplar arası farkın kaynağını bulmak için yapılan ikili karşılaştırmalar Mann Whitney U testi uygulanmıştır.

Tablo 72. Lise Mezunlarının Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	9	5,22	0,000
Avusturya	11	14,82	
Türkiye	9	17,17	0,953
Amerika	24	16,94	

Lise mezunu Avusturyalıların özgüven puanları ile lise mezunu Türklerin özgüven puanları arasında Avusturyalıları lehine anlamlı farklılık vardır ($p<0.05$), ancak lise mezunu Amerikalıların özgüven puanları ile lise mezunu Türklerin özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 73. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Lise Mezunlarının Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	9	33,22	2	12.745	0,002
Avusturya	11	12,68			
Amerika	24	22,98			

Avusturya, Amerika ve Türkiye'deki lise mezunlarının anksiyete puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($X^2=12.745;p<0.05$). Lise mezunları arasında en yüksek anksiyete puanları Türk katılımcılarda gözlenirken, bu ülkeyi Hindistan takip etmiştir. En düşük anksiyete puanları ise Amerika'dan çalışmaya katılan bireylerde saptanmıştır. Gruplar arası farklılık için Mann Whitney U Testi kullanılmıştır.

Tablo 74. Lise Mezunlarının Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	9	14,22	0,011
Avusturya	11	7,45	
Türkiye	9	24,00	0,01
Amerika	24	14,38	

Lise mezunu Avusturyalıların anksiyete puanları ile lise mezunu Türklerin anksiyete puanları arasında Avusturyalıları lehine anlamlı farklılık vardır; buna göre lise mezunu Türkler daha endişelidirler ($p<0.05$). Lise mezunu Amerikalıların anksiyete puanları ile lise mezunu Türklerin anksiyete puanları arasında da Amerikalılar lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır, dolayısıyla lise mezunu Türklerin daha endişeli oldukları söylenebilir ($p<0.05$).

3.5.3.2 Lisans Mezunlarının Özgüven ve Anksiyete Puanlarının
Ülkeler Arası Değerlendirilmesi

**Tablo 75. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Lisans mezunlarının Özgüven Puanları
için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	47	33,69	3	18,123	0,000
Avusturya	16	55,88			
Amerika	10	34,65			
Hindistan	8	62,12			

Lisans mezunlarının özgüven puanları ülkeler arasında anlamlı farklılık göstermektedir ($X^2=18.123;p<0.05$). Lisans mezunları arasında en yüksek özgüven puanı Hindistan'daki katılımcılarda görülmektedir ve bu ülkeyi sırasıyla Avusturya ve Amerika izlemektedir. Lisans düzeyinde en düşük özgüven puanları Türkiye örnekleminde elde edilmiştir. Mann Whitney U Testi ortaya çıkan bu anlamlı farklılığı araştırmak için kullanılmaktadır.

**Tablo 76. Lisans Mezunlarının Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler
Arası İkili Karşılaştırmaları için Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları**

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	47	27,55	0,001
Avusturya	16	45,06	
Türkiye	47	28,78	0,826
Amerika	10	30,05	
Türkiye	47	25,36	0,002
Hindistan	8	43,50	

Lisans mezunu Avusturyalıların özgüven puanları ile lisans mezunu Türklerin özgüven puanları arasında Avusturyalılar lehine anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir ($p<0.05$).

Hindistan'dan çalışmaya katılan lisans mezunlarının özgüven puanları ile lisans mezunu Türklerin özgüven puanları arasında da anlamlı farklılık bulunmaktadır ve Türklerin özgüven puanları daha düşüktür ($p < 0.05$). Lisans mezunu Amerikalılar ile lisans mezunu Türklerin özgüven puanları arasında ise anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Diğer ülkelerarası farklılıkların incelendiği tablolar ekte yer almaktadır (Ek: Tablo.D.9).

Tablo 77. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Lisans Mezunlarını Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	47	49,61	3	19.365	0,000
Avusturya	16	22,88			
Amerika	10	27,20			
Hindistan	8	43,94			

Farklı ülkelerde lisans mezunu olanların anksiyete puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($X^2=19.365;p < 0.05$). Türkiye lisans mezunu katılımcılarıyla en yüksek anksiyete puanını almıştır ve sırasıyla Hindistan ve Amerika bu ülkeyi izlemiştir. En düşük anksiyete puanı yine Avusturya'da gözlenmiştir. Gruplara arası farkın nereden kaynaklandığını görmek için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

Tablo 78. Lisans Mezunlarının Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	47	37,66	0,000
Avusturya	16	15,38	
Türkiye	47	31,34	0,021
Amerika	10	18,00	
Türkiye	47	28,61	0,503
Hindistan	8	24,44	

Lisans mezunu Türkler ile lisans mezunu Avusturyalıların özgüven puanları arasında ve lisans mezunu Türkler ile lisans mezunu Amerikalılar arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Türkler'in anksiyete puanları iki ülke karşılaştırmasında da daha fazla bulunmuştur. Hindistan'daki ve Türkiye'deki lisans mezunlarının anksiyete puanları arasında ise anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0.05$).

3.5.3.3 Lisansüstü Program Mezunlarının Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Değerlendirilmesi

Tablo 79. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Lisansüstü Program Mezunlarının Özgüven puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	64	49,04	3	11,864	0,008
Avusturya	3	90,33			
Amerika	6	24,00			
Hindistan	22	45,75			

Farklı ülkelerdeki lisansüstü programdan mezun olanların özgüven puanları arasında anlamlı farklılık vardır. ($X^2=11,864;p<0.05$). Buna göre; Avusturya'dan çalışmaya katılan lisansüstü program mezunlarının özgüven puanlarının en yüksek düzeyde olduğu görülmektedir, ve bu ülkeyi sırasıyla Türkiye ve Hindistan'daki katılımcılar izlemektedir. En düşük özgüven puanı lisansüstü programdan mezun Amerikalılar'da gözlenmiştir. Oluşan bu farkın kaynağını bulmak için Mann Whitney U testi ile yapılan ikili karşılaştırmalar sonuçlarına göre;

Tablo 80. Lisansüstü Program Mezunlarının Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	P
Türkiye	64	32,59	0,001
Avusturya	3	64,00	
Türkiye	64	37,20	0,02
Amerika	6	17,33	
Türkiye	64	44,24	0,638
Hindistan	22	41,34	

Lisansüstü program mezunu Avusturyalıların özgüven puanları ile lisansüstü programdan mezun Türklerin özgüven puanları arasında anlamlı farklılık görülmektedir ve Avusturyalıların özgüvenleri daha yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). Lisansüstü programdan mezun olan Amerikalılar ve Türklerin özgüven puanları arasında da anlamlı farklılık vardır, Türklerin özgüven puanları Amerikalılardan daha yüksek olarak bulunmuştur ($p < 0.05$). Türkiye ve Hindistan'daki lisansüstü program mezunlarının özgüven puanları arasında ise anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$). Diğer ülkeler arası karşılaştırmalar ekte yer almaktadır (*Ek: Tablo.D.16*).

Tablo 81. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Lisansüstü Program Mezunlarının Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	64	47,42	3	5.647	0,130
Avusturya	3	17,00			
Amerika	6	62,75			
Hindistan	22	49,89			

Farklı ülkelerde lisansüstü mezunu olanların anksiyete puanları arasında anlamlı farklılık olmamasına karşın, en yüksek anksiyete puanını alan ülke Hindistan olurken, en düşük anksiyete Avusturya'da gözlenmiştir ($X^2 = 5.647$ $p > 0.05$).

3.5.4. Medeni Durum Açısından Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması

Tablo 82. Medeni Durum Değişkenine Göre Özgüven ve Anksiyete Puan Ortalamalarının Ülkeler Arası Karşılaştırması

Medeni Durum		Türkiye		Avusturya		Amerika		Hindistan	
		Özgüven	Anksiyete	Özgüven	Anksiyete	Özgüven	Anksiyete	Özgüven	Anksiyete
Bekar	N	53	53	17	17	14	14	7	7
	X	386,490	79,811	417,529	29,411	373,571	59,500	395,428	95,142
	SS	22,705	54,996	8,959	11,667	23,130	24,963	30,853	95,77827
Evli	N	62	62	13	13	24	24	22	22
	X	394,274	65,887	410,076	27,692	386,000	50,500	396,136	62,818
	SS	26,269	48,040	5,559	6,587	33,938	42,470	33,642	43,501
Boşanmış	N	5	5	0.00	0.00	2	2	1	1
	X	371,400	85,000	0.00	0.00	389,500	87,000	403,000	62,000
	SS	49,692	63,399	0.00	0.00	9,192	113,137	.	.
Total	N	120	120	30	30	40	40	30	30
	X	389,883	72,833	414,300	28,666	381,825	55,475	396,200	70,333
	SS	26,297	51,892	8,436	9,685	29,966	40,886	31,910	58,839

Avusturyalı bekarlar özgüven puanları en yüksek olan katılımcılar olurken, en düşük özgüven ortalaması ise Amerikalı bekarlardadır. Anksiyete puanlarında ise en yüksek anksiyete ortalaması alanlar Hindistan'daki bekar katılımcılarken, anksiyetesi en düşük olanlar ise Avusturyalı evli yetişkinlerdir.

3.5.4.1 Bekarların Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Değerlendirilmesi

Tablo 83. Çalışmaya Katılan Ülkelerde Bekar Bireylerin Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	53	40,84	3	30,744	0,000
Avusturya	17	76,03			
Amerika	14	27,79			
Hindistan	7	48,57			

Farklı ülkelerde bekar olan katılımcıların özgüven puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($X^2=30,744;p<0.05$). Avusturyalı bekarların en yüksek özgüven puanlarını aldığı görülürken, en düşük özgüven Amerika’da yaşayan bekar katılımcılarda saptanmıştır. Anlamlı farklılığın kaynak noktasını bulmak için uygulanan Mann Whitney U Testi sonuçlarına göre;

Tablo 84. Bekar Bireylerin Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	53	28,59	0,000
Avusturya	17	57,03	
Türkiye	53	36,27	0,063
Amerika	14	25,39	
Türkiye	53	29,97	0,527
Hindistan	7	34,50	

Bekar Türklerin özgüven puanları ile Avusturyalıların özgüven puanları arasında Avusturyalıların lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Bekar olan Türklerin özgüven puanları ile Amerikalı bekarların ve bekar Türk ile Hintlilerin özgüven puanları arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0.05$). Diğer ülkeler arası karşılaştırmalar ekte yer almaktadır (*Ek: Tablo.D.10*).

Tablo 85. Çalışmaya Katılan Ülkelerde Bekar Bireylerin Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X^2	p
Türkiye	53	53,27	3	19,989	0,000
Avusturya	17	20,56			
Amerika	14	47,43			
Hindistan	7	49,86			

Bekar katılımcıların anksiyete puanları arasında ülkeler arası karşılaştırma sonucunda anlamlı farklılık saptanmıştır ($X^2=19,989;p<0.05$). Türkiye bekar katılımcılar arasında en yüksek anksiyete puanını alan ülke iken, Türkiye'yi sırasıyla Hindistan ve Amerika izlemiştir. Avusturya ise yine en düşük anksiyete puanını almıştır. Farklılığın kaynağını bulmak için Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 86. Bekar Bireylerin Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	53	41,48	0,000
Avusturya	14	16,85	
Türkiye	53	35,15	0,347
Amerika	14	29,64	
Türkiye	53	30,64	0,863
Hindistan	7	29,43	

Bekar Türk ve Avusturyalı katılımcıların anksiyete puanları Avusturyalılar lehine anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir ($p<0,05$). Bekar Türklerin, bekar Avusturyalılara kıyasla daha endişeli olduğu görülmektedir. Türk ve Amerikalı bekarlar ile araştırmaya Türkiye ve Hindistan'dan katılan bekar yetişkinlerin anksiyete puanları açısından anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Diğer ülkeler arası karşılaştırmalar ekte yer almaktadır (*Ek: Tablo.D.17*).

3.5.4.2 Evlilerin Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Değerlendirilmesi

Tablo 87. Çalışmaya Katılan Ülkelerde Evli Bireylerin Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	62	59,43	3	7,828	0,051
Avusturya	13	81,08			
Amerika	24	48,92			
Hindistan	22	66,75			

Evli katılımcıların ülkeler arası özgüven puanlarının dağılımını için yapılan analize göre farklı ülkelerde evli olanların özgüven puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($X^2=7,828$; $p>0.05$).

Tablo 88. Çalışmaya Katılan Ülkelerde Evli Bireylerin Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	P
Türkiye	62	67,72	3	15,151	0,002
Avusturya	13	29,15			
Amerika	24	53,69			
Hindistan	22	68,86			

Farklı ülkelerden çalışmaya katılan evli yetişkinlerin anksiyete puanları ülkeler arasında anlamlı farklılık göstermektedir ($X^2=15,151$; $p<0.05$). Hindistan'daki evli katılımcılar en yüksek anksiyete puanını alırken, bu ülkeyi çok yakın puan oranıyla Türkiye ve sırasıyla Amerika izlemektedir. Avusturya'daki evli yetişkinler en düşük anksiyete düzeyine sahip katılımcılardır. Farkı oluşturan ülkeleri incelemek için ikili karşılaştırmalar, Mann Whitney U testi ile yapılmıştır.

Tablo 89. Evliler Bireylerin Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	62	41,88	0,001
Avusturya	13	19,50	
Türkiye	62	46,12	0,118
Amerika	24	36,73	
Türkiye	62	42,72	0,891
Hindistan	22	41,89	

Evli Türklerin anksiyete puanları ile evli Avusturyalıların anksiyete puanları arasında Avusturyalılar lehine anlamlı farklılık vardır, evli Türkler Avusturyalılara kıyasla daha endişelidir ($p < 0,05$). Türk ve Amerikalı evli katılımcılar ile araştırmaya Türkiye ve Hindistan'dan katılan evli yetişkinlerin anksiyete puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Diğer ülkeler arası karşılaştırmalar ekte yer almaktadır (Ek: Tablo.D.18).

3.5.4.3 Boşanmış Katılımcıların Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Değerlendirilmesi

Tablo 90. Çalışmaya Katılan Ülkelerde Boşanmış Bireylerin Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	5	4,20	2	0,450	0,799
Amerika	2	4,50			
Hindistan	1	6,00			

Avusturya'dan araştırmaya katılanlar arasında boşanmış yetişkin bulunmamaktadır. Diğer ülkelerdeki boşanmış katılımcıların özgüven puanları arasında ise anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($X^2 = 0,450$; $p > 0,05$).

Tablo 91. Çalışmaya Katılan Ülkelerde Boşanmış Bireylerin Anksiyete Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	5	4,60	2	0,133	0,936
Amerika	2	4,00			
Hindistan	1	5,00			

Türkiye, Amerika ve Hindistan'daki boşanmış bireylerin anksiyete puanları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($X^2= 0,133$; $p>0.05$).

3.5.5. Çocuk Sahibi Olma Açısından Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması

Tablo 92. Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre Özgüven ve Anksiyete Puan Ortalamalarının Ülkeler Arası Karşılaştırması

Çocuk		Türkiye		Avusturya		Amerika		Hindistan	
		Özgüven	Anksiyete	Özgüven	Anksiyete	Özgüven	Anksiyete	Özgüven	Anksiyete
Var	N	50	50	6	6	22	22	16	16
	X	392,300	70,780	414,000	16,666	381,409	56,500	410,125	48,812
	S.S	30,733	52,197	11,009	12,691	29,694	51,273	12,181	17,158
Yok	N	70	70	24	24	18	18	14	14
	X	388,157	74,300	414,375	31,666	382,333	54,222	380,285	94,928
	S.S	22,685	52,000	7,960	6,026	31,150	24,177	39,862	78,497
Total	N	120	120	30	30	40	40	30	30
	X	389,883	72,833	414,300	28,666	381,825	55,475	396,200	70,333
	S.S	26,297	51,892	8,436	9,685	29,966	40,886	31,910	58,839

Özgüven puanları en yüksek olanlar Avusturya'daki çocuğu olmayan katılımcılarken, en düşük ortalama ise Amerikalı çocuk sahibi katılımcılarda görülmektedir. Anksiyete puanlarında ise en yüksek ortalama sahipleri Hindistan'daki çocuk sahibi olmayan katılımcılarda görülürken, anksiyete ortalaması en düşük olanlar ise Avusturyalı çocuğu olan yetişkinlerdir.

3.5.5.1 Çocuk Sahibi Olanların Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Değerlendirilmesi

Tablo 93. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Kişilerin Çocuk Sahibi Olmalarıyla Özgüven Puanları Arasında Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	50	46,02	3	13,437	0,004
Avusturya	6	68,33			
Amerika	22	34,41			
Hindistan	16	62,31			

Çocuk sahibi olma durumuyla özgüven puanları arasında ülkeler arası anlamlı farklılık bulunmaktadır ($X^2=13.437;p<0.05$). Çocuk sahibi olan yetişkinler içinde en yüksek özgüven puanı Avusturyalı katılımcılarda gözlenirken, Hindistan ve Türkiye'den çalışmaya katılan ebeveynlerin puanları bu ülkeyi izlemektedir. Amerika'lı anne babalar en düşük özgüven puanı alan grup olarak saptanmıştır. Gruplar arası farklılığın kaynağını belirlemek için Mann Whitney U testi uygulanmıştır.

Tablo 94. Çocuk Sahibi Olan Kişilerin Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	50	27,06	0,05
Avusturya	6	40,50	
Türkiye	50	39,12	0,109
Amerika	22	30,55	
Türkiye	50	30,84	0,047
Hindistan	16	41,81	

Çocuk sahibi Avusturyalıların özgüvenleri ile Türklerin özgüvenleri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p \leq 0.05$). Çocuk sahibi Türklerle Amerikalıların özgüvenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık oluşmamaktadır ($p > 0.05$). Türkiye'den ve Hindistan'dan çalışmaya katılan çocuk sahibi bireylerin özgüven puanları karşılaştırması, Hindistan'daki çocuk sahibi katılımcıların özgüvenlerinin Türklere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir ($p < 0.05$). Diğer ülkeler arası karşılaştırmalar ekte yer almaktadır (*Ek:Tablo.D.11*).

Tablo 95. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Çocuk Sahibi Kişilerin Anksiyete Puanları Arasında Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	50	53,89	3	11,541	0,009
Avusturya	6	15,67			
Amerika	22	43,41			
Hindistan	16	45,09			

Farklı ülkelerdeki çocuk sahibi yetişkinlerin anksiyete puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($X^2=3.437; p < 0.05$). Çocuk sahibi yetişkinler arasında en yüksek anksiyete puanları Türkiye örnekleminde gelirken, en düşük puanlar ise Avusturya'dan elde edilmiştir. Farkın kaynağı araştırılmıştır.

Tablo 96. Çocuk Sahibi Olan Kişilerin Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	50	30,81	0,01
Avusturya	6	9,25	
Türkiye	50	38,69	0,181
Amerika	22	31,52	
Türkiye	50	35,39	0,157
Hindistan	16	27,59	

Çocuk sahibi Türklerin ve Avusturyalıların anksiyete puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Buna göre çocuk sahibi Türkler'in anksiyete puanları Avusturyalılara göre anlamlı derecede yüksektir ($p<0.05$). Çocuk sahibi Türklerle Amerikalıların ve çalışmaya Türkiye ve Hindistan'dan katılan çocuk sahibi yetişkinlerin anksiyete puanları istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0.05$). Diğer ülkeler arası karşılaştırmalar ekte yer almaktadır (*Ek: Tablo.D.19*).

3.5.5.2 Çocuk Sahibi Olmayanların Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Değerlendirilmesi

Tablo 97. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Çocuk Sahibi Olmayan Kişilerin Özgüven puanları için yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X^2	p
Türkiye	70	57,35	3	30,387	0,000
Avusturya	24	99,75			
Amerika	18	47,17			
Hindistan	14	53,11			

Çocuk sahibi olmama durumuyla özgüven puanları arasında ülkeler arası anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($X^2=30,387;p<0.05$). Çocuk sahibi olmayan katılımcılar arasında en yüksek özgüven puanları Avusturya'dan elde edilirken, en düşük puanlar ise Amerika'dan elde edilmiştir. Farkın kaynağını bulmak için ikili karşılaştırmalar Mann Whitney U testi ile yapılmıştır.

Tablo 98. Çocuk Sahibi Olmayan Kişilerin Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	70	38,91	0,000
Avusturya	24	72,54	
Türkiye	70	46,36	0,177
Amerika	18	37,25	
Türkiye	70	43,07	0,631
Hindistan	14	39,64	

Çocuk sahibi olmayan Türklerin ve Avusturyalıların özgüven puanları için yapılan analize göre çocuk sahibi olmayan Avusturyalıların özgüven puanları Türklere göre anlamlı derecede yüksektir ($p < 0.05$). Çocuk sahibi olmayan Avusturyalıları daha özgüvenlidirler. Türkiye'den ve Amerika'dan çalışmaya katılan çocuk sahibi olmayan yetişkinlerin ve çocuk sahibi olmayan Türkiye ve Hindistan'daki katılımcıların özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). Diğer ülkeler arası karşılaştırmalar ekte yer almaktadır (*Ek: Tablo.D.12*).

Tablo 99. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Çocuk Sahibi Olmayan Kişilerin Anksiyete Puanları Arasında Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	70	72,65	3	27,631	0,000
Avusturya	24	29,29			
Amerika	18	62,42			
Hindistan	14	77,79			

Farklı ülkelerdeki çocuk sahibi olmayan katılımcıların anksiyete puanları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir ($X^2=27.631$; $p<0.05$). Hindistan çocuk sahibi olmayan yetişkinler arasında en yüksek anksiyete puanlarının elde edildiği ülke olurken, Avusturya en düşük puanları almıştır. Farkın kaynağını bulmak için Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 100. Çocuk Sahibi Olmayanların Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	70	55,59	0,000
Avusturya	24	23,90	
Türkiye	70	46,35	0,180
Amerika	18	37,31	
Türkiye	70	41,71	0,505
Hindistan	14	46,46	

Çocuk sahibi olmayan Türklerin anksiyete puanları Avusturyalılara göre anlamlı derecede yüksektir ($p<0.05$). Çocuk sahibi olmayan Türkler daha endişelidirler. Araştırmaya Türkiye ve Hindistan'dan katılan çocuk sahibi olmayan yetişkinlerin ve çocuk sahibi olmayan Türkler ile Amerikalıların anksiyete puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Diğer ülkeler arası karşılaştırmalar ekte yer almaktadır (*Ek: Tablo.D.20*).

3.5.6. Çalışma Yılı Açısından Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması

Tablo 101. Çalışma Yılı Değişkenine Göre Özgüven ve Anksiyete Puan Ortalamalarının Ülkeler Arası Karşılaştırması

Çalışma Yılı		Türkiye		Avusturya		Amerika		Hindistan	
		Özgüven	Anksiyete	Özgüven	Anksiyete	Özgüven	Anksiyete	Özgüven	Anksiyete
0-5	N	44	44	9	9	7	7	9	9
	X	386,909	93,113	414,444	30,777	380,857	70,142	391,777	102,888
	S.S	25,826	66,060	10,909	5,890	14,519	50,303	32,418	81,476
6-15	N	50	50	15	15	12	12	14	14
	X	392,040	57,620	415,400	24,400	383,500	42,333	391,928	61,571
	S.S	27,261	34,547	7,623	10,588	28,770	29,991	38,033	49,218
16 üstü	N	26	26	6	6	21	21	7	7
	X	390,769	67,769	411,333	36,166	381,190	58,095	410,428	46,000
	S.S	25,731	41,943	6,742	6,675	35,073	42,659	8,847	13,190
Total	N	120	120	30	30	40	40	30	30
	X	389,883	72,833	414,300	28,666	381,825	55,475	396,200	70,333
	S.S	26,297	51,892	8,436	9,685	29,966	40,886	31,910	58,839

Avusturya’da 6 ila 15 yıl arasında çalışma deneyimine sahip katılımcılar özgüven puanları en yüksek olanlarken, en düşük özgüven ortalaması ise Amerikalı 0-5 yıl arası çalışan katılımcılarda görülmüştür. En yüksek anksiyete puanı alanlar ise Hindistan’daki 0 ila 5 yıl arası çalışan kişilerde görülürken, anksiyetesi en düşük olanlar Avusturyalı 6-15 yıl çalışma grubuna dahil olanlardır.

3.5.6.1 0-5 Yıl Arası Çalışanların Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Değerlendirilmesi

Tablo 102. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki 0-5 Yıl Arası Çalışan Kişilerin Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	44	32,23	3	11,547	0,009
Avusturya	9	55,28			
Amerika	7	25,71			
Hindistan	9	35,50			

0-5 yıl çalışma deneyimine sahip çalışanların özgüven puanları arasında ülkeler arası anlamlı farklılık bulunmaktadır ($X^2=11.547;p<0.05$). Bu çalışma grubunda en yüksek özgüven puanları Avusturya'da gözlenirken, bu ülkeyi sırasıyla Hindistan ve Türkiye izlemektedir.0 ila 5 yıl arası çalışan katılımcılar arasında en düşük özgüven puanı Amerika'da görülmektedir. Ortaya çıkan farklılığın kaynağını bulmak için Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır.

Tablo 103. 0-5 Yıl Arası Çalışan Kişilerin Özgüven Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	44	24,01	0,001
Avusturya	9	41,61	
Türkiye	44	26,62	0,460
Amerika	7	22,07	
Türkiye	44	26,59	0,683
Hindistan	9	29,00	

0-5 yıl arası çalışan Avusturyalıların özgüven puanları ile bu deneyim grubunda çalışan Türklerin özgüven puanları arasında Avusturyalıları lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). 0-5 yıl arası çalışan Amerikalıların ve Türkler ile 0-5 yıl arası çalışan Türkler ile Hintlilerin özgüven puanları arasında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Diğer ülkeler arası karşılaştırmalar ekte yer almaktadır (Ek: Tablo.D.13).

Tablo 104. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki 0-5 Yıl Arası Çalışan Kişilerin Anksiyete Puanları için yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	44	38,30	3	9,995	0,019
Avusturya	9	16,11			
Amerika	7	31,71			
Hindistan	9	40,33			

0 ila 5 yıl arasında çalışan yetişkinlerin Dört Sistem Endişe Ölçeği'nden aldıkları anksiyete puanları ülkeler arasında anlamlı farklılık göstermiştir ($X^2=9,995;p<0.05$). Hindistan'daki 0 ila 5 yıl arası çalışma deneyimine sahip olan katılımcılar en yüksek anksiyete puanlarını alırken, bu ülkeyi sırasıyla Türkiye ve Amerika izlemiştir. Avusturya bu grupta da en düşük anksiyete puanını almıştır. Mann Whitney U testi farkın kaynağını bulmak için kullanılmıştır.

Tablo 105. 0-5 Yıl Arası Çalışan Kişilerin Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	44	29,83	0,002
Avusturya	9	13,17	
Türkiye	44	26,73	0,397
Amerika	7	21,43	
Türkiye	44	26,74	0,789
Hindistan	9	28,28	

0 ila 5 yıl arasında çalışan Avusturyalıların anksiyete puanları ile Türklerin anksiyete puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır($p<0.05$). Buna karşın 0-5 yıl çalışma grubunda Türkler ve Amerikalılar ile Türkler ve Hintliler arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>0.05$). Diğer ülkeler arası karşılaştırmalar ekte yer almaktadır (Ek: Tablo.D.21).

3.5.6.2 6-15 Yıl Arası Çalışanların Özgüven ve Anksiyete Puanlarının
Ülkeler Arası Değerlendirilmesi

**Tablo 106. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki 6-15 Yıl Arası Çalışan Kişilerin
Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	50	42,16	3	14,260	0,003
Avusturya	15	67,97			
Amerika	12	33,25			
Hindistan	14	47,11			

6-15 yıl arası çalışanların özgüven puanları ülkeler arasında anlamlı farklılık göstermiştir ($X^2= 14,260$; $p<0.05$). Bu çalışma grubunda en yüksek özgüven Avusturyalılar'da gözlenirken, Hindistan ve Türkiye Avusturya'yı izlemiştir. Ülkeler arasında en düşük özgüven puanları Amerika'dan elde edilmiştir. Mann Whitney U testi kullanılarak farkın kaynağı incelenmiştir.

**Tablo 107. 6-15 Yıl Arası Çalışan Kişilerin Özgüven Puanlarının Türkiye ve
Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U
Testi Sonuçları**

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	50	28,65	0,001
Avusturya	15	47,50	
Türkiye	50	32,80	0,247
Amerika	12	26,08	
Türkiye	50	31,71	0,521
Hindistan	14	35,32	

6-15 yıl arası çalışan Türklerin özgüven puanları ile 6-15 yıl arası çalışan Avusturyalıların özgüven puanları arasında Avusturyalıların lehine anlamlı farklılık vardır ($p < 0,05$). Türkler ve Amerikalılar ile Türkiye ve Hindistan'dan çalışmaya katılan 6-15 yıl çalışma deneyimi olanların özgüven puanları arasında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Diğer ülkeler arası karşılaştırmalar ekte yer almaktadır (Ek: Tablo.D.13).

Tablo 108. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki 6-15 Yıl Arası Çalışan Kişilerin Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	50	53,54	3	21,958	0,000
Avusturya	15	18,10			
Amerika	12	41,92			
Hindistan	14	52,46			

6-15 yıl arası çalışma grubundaki kişilerin anksiyete puanları arasında ülkeler arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir ($X^2=21,958; p < 0,05$). Türkiye örneklemini en yüksek anksiyete puanlarını alırken, bu ülkeyi sırasıyla Hindistan, Amerika ve Avusturya izlemiştir. Farkın kaynağı için ikili karşılaştırmalar Mann Whitney U testi ile yapılmıştır.

Tablo 109. 6-15 Yıl Arası Çalışan Kişilerin Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	50	38,77	0,000
Avusturya	15	13,77	
Türkiye	50	32,93	0,202
Amerika	12	25,54	
Türkiye	50	32,84	0,782
Hindistan	14	31,29	

6-15 yıl arası çalışan Türklerin anksiyete puanları ile 5-15 yıl arası çalışan Avusturyalıların anksiyete puanları arasında Türklerin lehine anlamlı farklılık vardır ($p<0,05$). 6 ila 15 yıl arası çalışan Türk ve Amerikalılar ile Türk ve Hintli katılımcıların anksiyete puanları arasında ise anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Diğer ülkeler arası karşılaştırmalar ekte yer almaktadır (*Ek: Tablo.D.21*).

3.5.6.3 16 Yıl ve Üstü Çalışanların Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Değerlendirilmesi

Tablo 110. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki 16 Yıl ve Üstü Çalışan Kişilerin Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	26	29,69	3	9,870	0,020
Avusturya	6	43,67			
Amerika	21	23,76			
Hindistan	7	42,43			

16 yıl ve üstü çalışanların ülkeler arası özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($X^2=9,870;p<0,05$). 16 yıl ve üstü grupta çalışan katılımcılar arasında en düşük özgüven puanını alan ülke yine Amerika'dır. Bu grupta en yüksek özgüven düzeyine Avusturyalı katılımcılar sahiptir ve bu ülkeyi çok yakın puan oranıyla Hindistan ve ardından Türkiye takip etmektedir. İkili karşılaştırmalar gruplar arası farkın kaynağını bulmak için yapılmıştır.

Tablo 111. 16 Yıl ve Üstü Çalışan Kişilerin Anksiyete Puanlarının Türkiye ve Diğer Ülkeler Arası İkili Karşılaştırmaları için Uygulanan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Türkiye	26	15,12	0,087
Avusturya	6	22,50	
Türkiye	26	26,25	0,210
Amerika	21	21,21	
Türkiye	26	15,33	0,054
Hindistan	7	23,21	

Çalışma deneyimi 16 yıl ve üstü olan Türk ve Avusturyalı katılımcılar ile Türk ve Amerikalıların özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). 16 yıl ve üstü çalışan Türklerin özgüven puanları ile 16 yıl ve üstü çalışan Hintlilerin özgüven puanları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p\leq 0,05$).

Tablo 112. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki 16 Yıl ve Üstü Çalışan Kişilerin Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	26	34,50	3	4,084	0,252
Avusturya	6	19,33			
Amerika	21	29,79			
Hindistan	7	27,36			

16 yıl ve üstü çalışanların anksiyete puanları arasında ülkeler arası anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($X^2= 4,084$; $p>0,05$). Ancak bu grupta en yüksek anksiyete puanı alanlar Türkler iken, en düşük anksiyete puanlarını alan ülke Avusturyalılarıdır.

3.5.7. Katılımcıların Kendilerinden ve Yaşantılarından Memnuniyet Durumları Açısından Özgüven ve Anksiyete Puanlarının Ülkeler Arası Karşılaştırması

Tablo 113. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Kişilerin Kendilerinden Memnun Olma Durumları ile Özgüven Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	95	79,96	3	20.720	0.000
Avusturya	20	120,45			
Amerika	31	62,05			
Hindistan	21	99,98			

Kendinden memnun olan kişilerin özgüven puanları ülkeler arasında anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($X^2=20,720;p<0,05$).

Tablo 114. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Kişilerin Yaşantılarından Memnun Olma Durumları ile Özgüven Puanları İçin Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	49	50,56	3	5,063	0.167
Avusturya	13	62,81			
Amerika	20	40,08			
Hindistan	18	53,03			

Ülkelerde yaşantılarından memnun olanların özgüven puanları arasında anlamlı farklılıklar oluşmamıştır ($X^2=5,063; p>0.05$)

Tablo 115. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Kişilerin kendilerinden Memnun Olma Durumları ile Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	95	94,06	3	21,149	0,000
Avusturya	20	41,20			
Amerika	31	75,85			
Hindistan	21	91,26			

Farklı ülkelerde kendinden memnun olduğunu ifade edenlerin anksiyete puanları anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($X^2= 21,149$; $p<0.05$).

Tablo 116. Çalışmaya Katılan Ülkelerdeki Kişilerin Yaşantılarından Memnun Olma Durumları ile Anksiyete Puanları için Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	Sd	X ²	p
Türkiye	49	53,94	3	12,407	0,006
Avusturya	13	28,62			
Amerika	20	44,75			
Hindistan	18	63,33			

Dört ülkelerden çalışmaya katılan ve yaşantılarından memnun olduklarını söyleyenlerin anksiyete puanları için yapılan Kruskal Wallis testi sonucuna göre yaşantılarından memnun olduğunu belirten katılımcıların anksiyete puanları ülkeler arasında anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

BÖLÜM IV

SONUÇ ve TARTIŞMA

4.1 Sonuçlar

Araştırma sonuçlarını genelleyecek olursak elde edilen bulgulara göre; birinci “hipotezdeki yetişkinlerde özgüven duygusu ve anksiyete düzeyi arasında negatif bir ilişki vardır” savı doğrulanmıştır ve özgüven ile anksiyete arasında anlamlı ters orantı saptanmıştır.

İkinci hipotez olan “özgüven ve anksiyete arasındaki ilişki kültürler arası farklılık göstermez” savı da doğrulanmıştır. Anksiyete ve özgüven arasındaki anlamlı ters orantı, araştırmaya dahil olan ülkelerin örneklerimizde de aynı şekilde bulunmuştur.

Üçüncü hipotezde savunulan “anksiyete ve özgüven arasındaki ters orantı, sosyo demografik değişkenler vasıtası ile de doğrulanır” savı da araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Sonuçlara göre, sosyo demografik değişkenlerde özgüveni yüksek olan grubun anksiyete seviyeleri düşük bulunmuştur.

Dördüncü hipotez olan “özgüven kültürler arası farklılıktan sosyo demografik değişkenler vasıtasıyla etkilenir” savı da araştırma sonuçlarıyla doğrulanmıştır. Buna göre, farklı kültürlerde sosyo demografik değişkenler ve özgüven arasındaki ilişki farklı sonuçlar göstermiştir.

Beşinci hipotezde savunulan “anksiyete kültürler arası farklılıktan sosyo demografik değişkenler vasıtasıyla etkilenir” savı araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermiştir. Sosyo demografik değişkenler ve anksiyete arasındaki ilişki farklı kültürlerde farklı sonuçlar vermiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, altıncı hipotez olan “Özgüven batı kültürlerinde daha yüksektir” savına ilişkin belirgin farklılık bulunmamıştır. Yedinci hipotez olan “anksiyete doğu kültürlerinde daha yüksektir” savı da belirgin bir farklılık göstermemesine karşın, anksiyete puan ortalamaları ele alındığı zaman, hipotezi destekler nitelikte bir sonuç ile karşılaşılmaktadır.

4.1.1 Türkiye Örneğinde Sonuçlar

- Kadınların özgüveni erkeklerden daha yüksektir, fark anlamsızdır.
- Kadınların anksiyete düzeyleri de erkeklerden yüksek bulunmuştur, ancak anlamlı bir farklılık oluşmamıştır.
- 31 ila 40 yaş arasındaki kişiler en yüksek özgüvene sahipken, 25-30 yaş arası grubun özgüveni en düşüktür, ancak fark anlamlı değildir.
- 25-30 yaş arasındakiler, en kaygılı grup olarak saptanmıştır. 31 ila 40 yaş arasındaki katılımcılar, anksiyete seviyeleri en düşük gruptur, fark anlamsızdır.
- Türkiye’de eğitim ve özgüven birbirine paralel artmaktadır, lisansüstü program mezunları en yüksek özgüven sahibi olarak görülürken, lise mezunları en düşük özgüvene sahiptir, fark anlamlıdır.
- Eğitim ve anksiyete de birbirine ters orantılı olarak artmaktadır. Lise mezunları anksiyete düzeyi en yüksek grupken, en düşük anksiyete lisansüstü program mezunlarında görülmüştür ve anlamlı farklılık saptanmıştır.
- Evliler en yüksek özgüvene sahipken, boşanmış yetişkinler en düşük özgüven düzeyine sahiptir, ancak anlamlı farklılık saptanmamıştır.
- En kaygılı grup boşanmış katılımcılardan oluşmaktadır, evlilerin ise anksiyete seviyesi en düşüktür, fakat fark anlamsızdır.
- Çocuğu olanların özgüvenleri olmayanlardan fazladır, fakat fark anlamsızdır.
- Çocuğu olmayanların anksiyete seviyeleri olanlardan daha yüksektir, ancak gruplar arası fark bulunmamaktadır.

- 6 ila 15 yıl arası çalışma deneyimine sahip olan grubun özgüveni en yüksektir, en düşük özgüven ise 0-5 yıl çalışma deneyimine sahip grupta görülmüştür, ancak fark anlamsızdır.
- 6 ila 5 yıl arası çalışma deneyimine sahip olanlar, çalışma grupları içerisinde en yüksek anksiyete düzeyine sahipken, 6 ila 15 yıl arası çalışanların anksiyete düzeyleri en düşüktür, anlamlı farklılık saptanmıştır.
- Katılımcıların kendisinden ve yaşantısından memnuniyetleriyle özgüvenleri arasında doğru orantı vardır, kendisinden ve yaşantısından memnun olduğunu ifade edenlerin özgüvenleri de yüksek bulunmuştur, fark anlamlıdır.
- Katılımcıların kendilerine ve yaşantılarına karşı yaşadıkları memnuniyetsizlik anksiyete düzeyleriyle doğru orantılıdır. Yaşantılarından ve kendilerinden memnun olmayanların anksiyete düzeyleri en yüksektir, anlamlı farklılık bulunmaktadır.
- Özgüven ölçeğinin alt boyutlarından en yüksek ortalama içsel boyutta moral alt ölçeğinden alınırken, dışsal boyutta da kimlik alt ölçeğinden alınmıştır.
- Anksiyete ölçeğinde ise en yüksek ortalama somatik alt ölçeğinden alınırken, duygusal alt ölçeği ise en düşük ortalama değerine sahip boyut olarak bulunmuştur.

4.1.2 Diğer Ülke Örneklerinde Sonuçlar

- Cinsiyet değişkeni açısından Avusturya’da erkeklerin, Amerika’da kadınların ve Hindistan’da erkeklerin özgüvenleri daha yüksektir, ancak anlamlı farklılık bulunmamıştır.
- Anksiyete düzeyleri açısından ise, üç ülkedeki kadınlar erkeklerden daha kaygılıdır, ancak fark anlamlı değildir.
- Yaş değişkeni açısından ise, anlamlı farklılık bulunmamasına karşın Avusturya’da 25-30, Amerika’da 31-40 ve Hindistan’da 41-50 yaş aralığındaki katılımcılar en yüksek özgüvene sahiptir.
- 25-30 yaş arası grubun üç ülkede de diğer yaş gruplarına kıyasla daha kaygılı oldukları bulunmuştur, fark anlamsızdır.
- Eğitim ve özgüven ilişkisine bakıldığında, Avusturya’da lisansüstü program mezunlarının, Amerika ve Hindistan’da ise lisans mezunlarının özgüvenleri yüksektir. Fark, Avusturya ve Hindistan lehine anlamlıdır.
- Avusturya’da lise mezunlarının, Amerika ve Hindistan’da lisansüstü program mezunlarının daha kaygılı olduğu saptanmıştır, ancak anlamlı farklılık bulunmamıştır.
- Medeni durum açısından, Avusturya’da bekarların, özgüvenlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür ve anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak medeni durum açısından Amerika ve Hindistan’da anlamlı farklılık bulunmamıştır.
- Medeni durum ve anksiyete arasında diğer ülkelerde anlamlı farklılık bulunmamıştır.
- Avusturya’da çocuk sahibi olmayanlarda, Amerika’da çocuk sahibi olanlarda ve Hindistan’da çocuğu olmayan katılımcıların özgüven puanları daha yüksektir ve Hindistan’da anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

- Çocuk sahibi olma açısından anksiyete düzeylerine baktığımızda Avusturya ve Hindistan'da çocuk sahibi olmayanların, Amerika'da ise çocuk sahibi olanların daha kaygılı olduğu saptanmıştır, fark sadece Avusturya'da anlamlıdır.
- Çalışma yılı açısından Avusturya ve Amerika'da 6 ila 15 yıl çalışanların, Hindistan'da ise 16 yıl ve üstü çalışanların özgüvenleri yüksektir ancak arada anlamlı farklılık gözlenmemiştir.
- Amerika ve Hindistan'da 0 ila 5 yıl arasında çalışanlar ve Avusturya'da 16 yıl ve üstü çalışanların anksiyete düzeyi daha yüksektir, Avusturya'da fark anlamlıdır.
- Avusturya, Amerika ve Hindistan'da da katılımcıların kendilerinden ve yaşantılarından memnuniyetleriyle özgüven puanları doğru orantılıdır, memnun olanların özgüven puanları da yüksektir.
- Üç ülkede de kendisinden ve yaşantısından memnuniyetsiz olanlar daha kaygılıdır. Memnun olup olmama açısından ülkelerde istatistiksel anlamlı farklılık bulunmamıştır.

4.1.3 Ülkeler Arası Karşılaştırma Sonuçları

Türkiye örneklemini ile diğer ülkelerdeki örneklem grupları arasında yapılan karşılaştırmalar sonucunda;

- Kadınlarda Avusturya en yüksek özgüven düzeyine sahipken, Amerikalı kadınların özgüveni en düşüktür, gruplar arası farklılık vardır.
- Anksiyete puanları açısından, Türk kadınları en kaygılı grup olarak saptanırken, Avusturyalı kadınların anksiyete düzeyleri en düşüktür, fark anlamlıdır.
- Erkeklerde en yüksek özgüven yine Avusturya'da saptanırken, en düşük özgüven Amerikalı erkeklerde bulunmuştur, fark anlamlıdır.

- En kaygılı erkekler Hindistan örnekleminde yer alırken, anksiyete düzeyi en düşük grup Avusturyalılarıdır.
- Yaş gruplarında en yüksek özgüven 3 grupta da Avusturyalılarıda bulunurken, en düşük özgüven Amerikalılardadır ve fark her grupta anlamlıdır.
- 25-30 ve 31-40 yaş aralığında Hindistan'daki katılımcılar en yüksek anksiyete düzeyine sahipken, bu iki grupta da en düşük anksiyetenin Avusturyalılarıda olduğu görülmüştür, fark 25-30 yaş grubunda anlamlı bulunmazken, 31-40 yaş arasında anlamlıdır. 41-50 yaş aralığında ise Türkler en kaygılı grubu oluştururken, Avusturyalıları en düşük anksiyete düzeyindedirler, fark ise anlamsızdır.
- Eğitim açısından lise mezunlarında en düşük özgüven Türklerde görülürken, en yüksek özgüven Avusturyalılarıda bulunmuştur ve fark anlamlıdır.
- Lise mezunlarında en kaygılı grup Türklerden oluşurken, Avusturyalıları en düşük anksiyeteye sahiptir, fark anlamlıdır.
- Lisans mezunlarında Hindistan özgüven açısından en yüksek düzeye sahipken, en düşük özgüven Türklerde saptanmıştır, fark anlamlıdır.
- Türkler lisans mezunları arasında en kaygılı grupken, anksiyete seviyesi en düşük Avusturyalılarıdır, fark anlamlıdır.
- Lisansüstü program mezunlarında Amerikalılar en düşük özgüven puanlarını alırken, Avusturyalıları özgüveni en yüksek bulunmuştur ve aradaki fark anlamlıdır.
- Amerikalılar lisansüstü program mezunları arasında en kaygılı grubu oluştururken, anksiyete düzeyi en düşük grup ise Avusturyalılarıdır, ancak aradaki fark anlamsızdır.
- Bekar yetişkinler arasında özgüveni en yüksek olanlar Avusturya örnekleminde, en düşük olanlar ise Amerika örnekleminde yer almaktadır, fark anlamlıdır.

- Türkler bekarlar arasında en kaygılıdır, Avusturyalıların ise kaygı düzeyi en düşüktür, fark anlamlıdır.
- Evli yetişkinlerde en düşük özgüven Amerikalılarda saptanırken, Avusturyalılar en yüksek özgüvene sahiptir.
- Hindistan'daki evli katılımcılar en yüksek anksiyete düzeyine sahipken, yine Avusturyalıların anksiyete puanları en düşüktür, fark anlamlıdır.
- Boşanmış yetişkinlerde ise, en yüksek özgüven Hindistan'daki katılımcılarda bulunurken, Türkler en düşük özgüvene sahiptir, ancak fark anlamsızdır.
- Hindistan anksiyete açısından da boşanmış grupta en yüksek düzeye sahipken, en düşük anksiyete seviyesi Amerikalılarda bulunmuştur, anlamlı farklılık görülmemektedir.
- Çocuk sahibi olan yetişkinlerde en düşük özgüven Amerikalılarda, en yüksek özgüven ise Avusturyalılarda bulunmuştur ve fark anlamlıdır. Çocuk sahibi olmayanlarda da sonuç aynı şekildedir.
- Çocuk sahibi olan ve olmayanlarda en düşük anksiyete Avusturyalılarda görülürken; Türkler çocuk sahibi yetişkinler içinde en kaygılı gruptadır, fark anlamlıdır; Hindistan'daki katılımcılar ise çocuk sahibi olmayanların arasında en kaygılı gruptur ve fark burada da anlamlıdır.
- Çalışma yılı gruplarında, üç grup içinde de en yüksek özgüven Avusturyalılardayken, en düşük özgüven Amerikalılardadır ve fark anlamlıdır.
- 6 ila 15 ve 16 yıl ve üstü çalışma gruplarında en kaygılı yetişkinler Türklerdir, 0-5 yıl grubunda ise Hindistan örneklemini en kaygılı grup olarak belirlemiştir. Üç grupta da Avusturyalılar en düşük anksiyete seviyesine sahiptir. 0-5 yıl ve 6-15 yıl gruplarında anlamlı farklılıklar oluşmuştur, 16 yıl ve üstünde ise anlamlı farklılık bulunmamıştır.

4.2 Tartışma

Bu bölümde, yetişkinlerde özgüven ve anksiyete arası ilişkinin incelenmesi ve konuya dair yapılan kültürler arası yaklaşım, ilgili araştırmanın bulgularıyla ele alınarak tartışılmıştır.

Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği ve Dört Sistem Endişe Envanteri kullanılarak yapılan araştırma sonucu Türkiye, Avusturya, Amerika ve Hindistan'daki örneklem gruplarından çeşitli bulgular elde edilmiştir. Araştırmanın 120 kişilik ana örneklem kümesi Türkiye'dir ve bu kısımda öncelikle Türk örnekleme ait bulgular tartışılmıştır.

Türkiye örnekleminde özgüven ve anksiyete ölçekleri arasında yapılan karşılaştırma sonucunda araştırmanın ilk hipotezi olan özgüven ve anksiyete arasındaki anlamlı negatif ilişkiyi doğrulayan korelatif bulgulara rastlanmıştır (Tablo 29). Buna göre, bireylerde özgüven arttıkça anksiyete azalmaktadır. Bu ilişki Türkiye örnekleminde sosyo demografik değişkenler açısından eğitim değişkeninde anlamlı bulunurken, diğer sosyo demografik değişkenlerde anlamlı sonuç bulunmamasına karşın ortalamalar karşılaştırıldığında iki değişken arasındaki ters orantı ortaya çıkmaktadır. Türkiye örneklemini ve diğer ülke örneklem grupları özgüven ve anksiyete açısından karşılaştırıldığı durumlarda da sosyo demografik değişkenlerin genelinde anlamlı ilişki mevcuttur ve bu durum da araştırmanın üçüncü hipotezini desteklemektedir.

Sosyo demografik değişkenler açısından bakıldığında, araştırmada Türkiye örnekleminde cinsiyet ve anksiyete arasında anlamlı farklılık görülmemiştir ancak, kadınların anksiyete seviyesinin erkeklerden daha fazla olduğu bulunmuştur. Bunun nedeni kadınların erkeklerden farklı olan mizaçları, bilişsel değerlendirme tarzları ve tutumları olabileceği gibi, Özbay'ın (1982) yaptığı çalışmada vurguladığı üzere kadınların çalışma yaşantısı dışında evde de gerçekleştirmesi gereken roller vardır. DeMeis (1986) ve arkadaşlarının belirttiği gibi, kadınların çalışma hayatındaki rolleri kadar annelik rolleri de bulunmaktadır ve bunlar arasındaki çatışmalar anksiyeteye neden olur.

Göçek'e (1996) göre, kadınlar kültürel ve sosyal faktörlerden erkeklere oranla daha fazla etkilenmektedirler. Piotrowski ve Repetti (1984) de, kadınların kendilerini hem eş hem de anne olarak tanımladıklarını ve çocuktan tamamen sorumlu ebeveyn olarak gördüklerini vurgulamaktadır. Dolayısıyla çalışma sonucunda elde edilen veriler, bu araştırmaların sonuçlarını da destekler niteliktedir. Günlük yaşamda kadınların yüklendikleri farklı roller ve toplumsal beklentiler anksiyete düzeylerinin erkeklerden fazla olmasına neden olabilir.

Özgüven ile cinsiyet arasında da anlamlı ilişki saptanmamasına karşın, kadınların özgüvenlerinin erkeklerden daha fazla olduğu görülmüştür. Alt değişken açısından bakıldığında, bu durum hipotezlerde öne sürülen anksiyete arttıkça özgüven azalır savını doğrulamamaktadır. Kadınların özgüvenlerinin erkeklerden yüksek olma nedenlerine gelince; Çelebi'nin (1990) vurguladığı gibi, kadınlar erkeklerle eşit statülere sahip olmak isterken, aynı zamanda kadın kimliklerini, duyarlılıklarını ve annelik rollerini de kaybetmek istemezler. Buna göre kadınlar hem erkekler gibi olmak için kendilerini geliştirmeye çalışıyor, hem de sahip oldukları tüm özellik ve rollere de sıkı sıkıya bağlanarak, kendilerini daha güçlü hissedip, bu nedenle de yüksek özgüvene sahip olabilirler.

Hoffman'a (1989) göre, kadınların çalışıyor olmaları özgüvenlerini arttırırken, evlilik, annelik gibi faktörlerin de iş hayatı sorumluluklarına dahil olması sonucu kadınlarda stres ortaya çıkmaktadır. Bu görüş, araştırmanın sonuçlarından olan kadınlarda yüksek özgüven ve yüksek anksiyete bulgusunu desteklemektedir.

Medeni durum ve özgüven ile medeni durum ve anksiyete arasında ise anlamlı farklılık görülmemiştir. Buna rağmen evlilerin özgüvenleri, bekar ve boşanmış yetişkinlerden daha yüksek bulunmuştur. Boşanmışlar en düşük özgüvene ve en yüksek anksiyeteye sahiptir. Evliliğin bitmesi, aile düzeninin bozulması bireylerde travmatik etki yaratır ve sosyal baskıyı arttırır; dolayısıyla boşanmış bireylerin özgüvenlerinin düşük, anksiyete seviyelerinin yüksek çıkması şaşırtıcı bir sonuç değildir.

Evli yetişkinler ise en düşük anksiyete seviyesine sahiptir. Evlilerin özgüvenlerinin yüksek olması, toplumsal bakış açısının evli kişileri daha olumlu karşılamasıyla ilgili olabilir. Ayrıca aile kurmak, eş desteği ve varsa çocuklarla olan iletişim bireyin kendini daha iyi hissetmesine yol açıyor olabilir. Anksiyetenin de bu grupta düşük çıkması bu faktörlerle ilişkilendirilebilir.

Araştırma bulgularına göre, yaş değişkeni ile anksiyete ve özgüven arasında anlamlı farklılık görülmemektedir. Ancak bulgulara baktığımızda, 31- 40 yaş arası yetişkinlerin özgüvenleri en yüksek olarak bulunmuştur. 25-30 yaş arasındaki yetişkinler ise özgüvenleri en düşük gruptur. Anksiyete açısından yaş gruplarını ele aldığımızda da özgüven tablosunun aksi bir sonuç görülmektedir. Anksiyetesini en yüksek grup 25-30 yaş arasıken, en düşük grup 31-40 yaş arasıdır. Bu sonuç araştırmada, özgüven ve anksiyete arasındaki ters orantıyı savunan hipotezi desteklemektedir. Okuldan mezun olup işe başlamak, aileden ayrılıp kendi ayakları üzerinde durmak, erkeklerde askerlik ve gelecek kaygısı gibi faktörler bu grupta özgüvenin düşük, anksiyetenin yüksek olmasını açıklayabilir. 31-40 yaş arası yetişkinler ise yeni aile kuran, iş hayatında düzen sağlamış, gelecekle ilgili planlarını gerçekleştirebiliyor olmanın verdiği duyguyla yüksek özgüven sahibi olabilir, bu durum gruptaki düşük anksiyete düzeyini de açıklar niteliktedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre eğitim seviyesiyle özgüven arasında anlamlı doğrusal bir ilişki saptanmıştır. Aynı şekilde anksiyete ve eğitim arasında da anlamlı ters orantı söz konusudur. Bu sonuca göre, eğitim değişkeni de araştırmanın ana hipotezini desteklemektedir. Çiftçi'ye (1982) göre, eğitim seviyesinin artmasıyla kadınlar çalışmaya yönelik olumlu tavırlar geliştirirler. Çalıştıkça da özgüvenleri artar ve özgüvenleri gelişir. Bu yaklaşım araştırma bulgularını desteklemektedir. Lisansüstü program mezunları en yüksek özgüven ve en düşük anksiyeteye sahipken; lise mezunlarının özgüvenleri en düşük, anksiyeteleri ise en yüksek düzeydedir. Lise mezunlarının toplumda eğitim seviyesi açısından artık yeterli görülmemesi ve buna bağlı olarak oluşan zorluklar, anksiyete seviyesinin artmasına neden olabilir. Göçek (1996) tarafından savunulan, yüksek eğitim düzeyine sahip annelerin anksiyetelerinin, eğitim düzeyi düşük olanlardan daha az olacağı görüşü de, araştırma bulgularıyla paralel niteliktedir.

Çocuk sahibi olma durumu ile anksiyete ve özgüven arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak çalışma sonuçlarına göre, çocuk sahibi olanların özgüvenleri olmayanlardan fazladır. Çocuk ile olan ilişki sonucu bireylerin sorumlulukları artar ve bu nedenle kendini daha önemli hissedebilirler. Ancak toplumsal ve sosyal faktörler burada belirleyici etken olmaktadır. Toplum normlarına uyma ve kabullenilmeyle ilgili bir durum olarak çocuk sahibi olanların özgüvenlerinin fazla olması açıklanabilir. Göçek (1996), çalışan annenin geleneksel olarak güçlü bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Bu durum sadece kadın açısından olsa da, çocuğu olan yetişkinlerin özgüvenlerinin yüksek olmasını destekleyen bir başka görüştür. Çocuk sahibi olmayanların ise anksiyeteleri daha fazla olarak bulunmuştur. Bu değişken ile ortaya çıkan sonuç da ana hipotezi destekler niteliktedir ve özgüven ile anksiyete arasındaki ters orantı bir kere daha doğrulanmıştır. Toplumsal etkenler, kimi zaman isteyip de çocuk sahibi olamama gibi durumlar da, ebeveyn olmayan yetişkinlerin anksiyete düzeylerini arttıran faktörler arasında sayılabilir. Bu görüşleri kadınlar açısından desteklemeyen bir diğer görüş ise Hughes ve Galinsky'nin (1988) çocuk sahibi olan kadınların daha stresli olduklarını savundukları çalışmasıdır.

Reitzes ve Mutran (1994) tarafından savunulan görüşe göre, bireylerin ne kadar çok rolleri varsa özgüvenleri de o kadar yüksek olur. Eş rolü, çalışan rolü ve ebeveyn rolü Reitzes ve Mutran'a göre özgüveni etkileyen güçlü değişkenlerdir. Dolayısıyla eş, anne, iş kadını, ev kadını rolleri olan kadınların; eğitim düzeyinin artması ve buna bağlı faktörlerle farklı rolleri olan yetişkinlerin; çocuk sahibi olarak sorumlulukları artan bireylerin özgüvenlerinin fazla olması bu görüşü desteklemektedir.

Çalışma yılı ve özgüven arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. 6 ila 15 yıl arası çalışanlar en yüksek özgüvene sahipken, 0 ila 5 yıl arası çalışma deneyimine sahip olanların özgüvenleri en düşüktür. Anksiyete ve çalışma yılı arasında ise anlamlı ilişki görülmüştür. En yüksek anksiyetesi olan grup 0-5 yıl arası çalışanlar olurken, en düşük anksiyete 6-15 yıl arası çalışanlarda görülmektedir. Bu değişkenden elde edilen sonuçlara göre, çalışma yılı ve özgüven ile çalışma yılı ve anksiyete arasındaki ilişki ters orantılıdır. Özgüven ve anksiyete arasında saptanan bu ters orantı, özgüven arttıkça anksiyete azalır hipotezini destekler niteliktedir.

Çalışma hayatına yeni atılma ve sürece alışma 0-5 yıl çalışma deneyimine sahip kişilerin özgüvenlerinin düşük, anksiyetelerinin yüksek olmasına neden olabilir. 16 yıl ve üstü çalışanlarda ise yıpranma faktöründen söz edilebilir. 6 ila 15 yıl arası çalışma deneyimine sahip olan bireyler ise, kariyerlerinde oturmuş bir çizgide oldukları için ve henüz yıpranma noktasına gelmediklerinden yüksek performanslarından dolayı, düşük anksiyete ve yüksek özgüven düzeylerine sahip olabilirler.

Araştırma sonuçlarına göre, bireylerin ölçeklerden aldıkları puanlar ile kendileri ve yaşantılarına yönelik memnuniyet sorularına verdikleri cevaplar arasında tutarlılık olup olmadığı incelenmiş ve cevaplar ile puanlar arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca kendisinden ve yaşantısından memnun olanların özgüvenleri yüksek iken, kendisinden ve yaşantısından memnuniyetsiz kişilerin özgüven puanları yüksek bulunmuştur. Bu sonuç da ana hipotezi destekler niteliktedir.

Özgüven ölçeğinin alt boyutlarından içsel boyutta, Türkiye’de en yüksek özgüven puanının moral boyutta alınması, kültürde baskın olan dini inançların etkisini göstermektedir. Aile alt ölçeğinde ise en düşük özgüven puanlarının alınması, aile değerlerinin oldukça önemli olduğu Türk kültürü açısından incelenmesi gereken bir noktadır. Anksiyete ölçeğinin alt boyutlarında en yüksek puan somatik boyuttan alınırken, en düşük anksiyete puanı duygusal alt boyuttadır. Türk halkı duygusal ve tepkilerini dışavurumcu bir yapıya sahip olduğu için duygusal boyutta anksiyete düşük olabilir. Elmacı ve Oto’nun (1996) çalışan kadınlar ve onların aile ilişkilerine yönelik yaptığı araştırmasında, birçok somatizasyon problemi ve anksiyete bulgusuna rastlamıştır (Akt.:Göçek,1996). Bu görüş, somatik alt boyutun yüksek olmasını desteklemektedir.

Ana örneklem grubunu oluşturan Türkiye verileri, Avusturya, Amerika ve Hindistan’dan elde edilen bulgularla araştırmada karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Buna göre cinsiyet değişkeni açısından özgüven ve anksiyete puanlarının ülkeler arası dağılımına baktığımız zaman; Avusturya’daki kadın ve erkeklerin en yüksek özgüven puanlarını aldığını görürken, Amerikalı kadın ve erkeklerin ise en düşük özgüvene sahip olduğu saptanmıştır ve farklılık anlamlı bulunmuştur.

Anamur'a (1998) göre, cinsiyet değişkenine etki eden kültürel farklılıklar ve kadınlar ile erkeklerin hem toplumsal hem de cinsiyet açısından farklı rollerinin olması özgüven kaynaklarını da etkilemektedir. Araştırma bulgularında cinsiyet açısından ülkelerde farklılık bulunmasının nedeni de bu duruma bağlanmaktadır.

Yaş gruplarında anksiyete ve özgüven açısından ülkeler arası yapılan karşılaştırma anlamlı düzeydedir. Üç yaş grubunda da Avusturyalıların özgüveni en yüksek olarak görülmektedir, buna karşın en düşük özgüven tüm yaş gruplarında Amerikalılardadır. Avusturyalıların kaygı düzeyi ülkeler arası karşılaştırmada en düşüktür. Hindistan 25-30 ve 31-40 yaş aralığında en kaygılı örnekleme sahipken, araştırma sonuçlarına göre Türkler de 41-50 yaş aralığındaki en kaygılı grubu oluşturur. Heine'nin (2003) yaptığı çalışmada, Kuzey Amerikalılarda beklenenden düşük özgüven saptanmıştır ancak kişisel değerlendirmeleri pozitif yönde bulunmuştur. Heine, Amerikalıların kendilerini oldukları gibi gördüklerinde tatmin olmadıklarını ve kişisel doyum için gerçek dışı değerlendirmelerde bulunmaya eğilimli olduklarını vurgulamaktadır. Miller'ın bu görüşü, çalışmada ortaya çıkan Amerikalıların düşük özgüven puanlarını destekler niteliktedir.

Eğitim değişkeni ile özgüven ve anksiyete ülkeler arası karşılaştırmada anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bulgulara göre ülkeler arasında eğitim arttıkça özgüven anlamlı artmakta ve anksiyete de anlamlı azalmaktadır. Lise ve lisansüstü mezunlar arasında Avusturyalılar en yüksek özgüvene sahiptir, lisans mezunlarında ise Hindistan örnekleme özgüveni en yüksek grup çıkmıştır. Türklerin özgüveni lise ve lisans mezunları arasında en düşük olarak bulunurken, anksiyeteleri ise bu eğitim düzeyinde en yüksek seviyededir. Amerikalıların özgüvenleri ise lisansüstü program mezunları arasında en alt düzeydeyken, anksiyeteleri de bu grupta en yüksek olarak saptanmıştır. Hipotez bu ters orantıyla bir kez daha desteklenmektedir.

Medeni durum ülkeler arasında anksiyete ve özgüven açısından anlamlı farklılık göstermiştir. Avusturyalılar evli ve bekarlar arasında en yüksek özgüvene sahipken, Amerikalılar özgüveni en düşük grup olarak saptanmıştır. Boşanmış yetişkinlerde Hindistan örnekleminde en yüksek özgüven elde edilirken, Türkiye'de özgüven en düşüktür. Sosyal güvence eksikliği ve toplumsal baskı ile Türkiye'deki boşanmış kişilerin özgüvenlerinin düşük olması açıklanabilir.

Bekar yetişkinlerde Türkler en kaygılı grup olarak saptanmıştır. Türk toplumunun aile kavramına verdiği önemin fazlalığı, bekar grubun diğer ülkelerden daha kaygılı olmasına neden olabilir. Boşanmış ve evli yetişkinlerde ise Hindistan en kaygılı örnekleme sahiptir.

Çocuk değişkeni açısından da özgüven ve anksiyete ülkeler arasında anlamlı farklılık vardır. Çocuk sahibi olanlarda ve olmayanlarda Avusturyalılar en yüksek özgüvene sahip olurken, anksiyete seviyeleri de en düşüktür. Amerikalılar çocuk sahibi olan ve olmayanlarda en düşük özgüven düzeyindedirler. Anksiyete açısından ise çocuk sahibi Türkler en kaygılı olarak saptanırken, çocuk sahibi olmayanlar arasındaki en kaygılı grup Hindistan örnekleimidir.

Araştırma sonuçlarına göre, çalışma yılı ile anksiyete ve özgüven arasında anlamlı bir ilişki vardır. Avusturyalılar tüm çalışma yılı gruplarında en düşük anksiyete ve en yüksek özgüven seviyesine sahiptir. Avusturyalıların diğer birçok değişkende de özgüvenlerinin fazla ve anksiyete düzeylerinin düşük olması yaşam şartları, toplumsal ve sosyal etkenlerle ilgili olabilir. Kültürel açıdan baktığımız zaman Hindistan, Türkiye ve Amerika daha büyük ve daha kozmopolit ülkeler olmaları sebebiyle Avusturya'nın diğer ülkelerden farklılığı açıklanabilir. Tüm çalışma yılı gruplarında özgüvenleri en düşük Amerikalılardır. Anksiyete açısından ise 0-5 yıl arası çalışanlarda Hindistan en kaygılı grubu oluştururken, Türkler 6-15 ve 16 üstü yıl çalışma gruplarında en kaygılı olarak belirlenmiştir. Çalışma koşulları, maddi zorluklar ve ekonomik problemler Türklerde kaygı seviyesinin fazla olmasına neden olmuş olabilir.

Araştırma sonuçlarına göre her örneklemin sosyo demografik değişkenleri, farklı özgüven ve anksiyete düzeylerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Sosyo demografik değişkenler ile anksiyete ve sosyo demografik değişkenler ile özgüven arasındaki ilişki araştırmaya dahil olan her örneklem grubunda farklı seviyelerde saptanmıştır.

Özgüven ve anksiyete arasındaki negatif orantı tüm örneklerde aynı olmasına karşın, kültürel farklılıklar sosyo demografik değişkenlerin yapısını etkilemiş ve farklı özgüven ile anksiyete bulgularına ulaşılmasına neden olmuştur. Bu durum araştırmanın dördüncü ve beşinci hipotezleri olan “özgüven kültürler arası farklılıktan sosyo demografik değişkenler vasıtasıyla etkilenir” ve “anksiyete kültürler arası farklılıktan sosyo demografik değişkenler vasıtasıyla etkilenir” savlarını desteklemektedir ve hipotezler doğrulanmıştır.

Hindistan araştırma bulgularına göre birçok değişkende beklenenden yüksek özgüven ve düşük anksiyete puanları almıştır. Kakar’a (1981) göre, Hindistan’da aileler çocukların iki kere doğacağına inanmaktadırlar. Çocuğun doğduğunda herhangi bir topluluğa ait olmadığını, 8 yaşından sonra yeniden doğduğunu ve hangi kast sisteminde doğduysa ona ait olduğunu vurgular. Kakar, Hindistan’da yaşayan insanların iki kere doğma durumunu bilinçli olarak filozofik şekilde değerlendirdiklerinden bahseder. Honigman (1967) Hintlilerin özgüvenleriyle ilgili karşılaştıkları durumlar karşısında “yapabilirim, ancak bunu yalnız yapmalıyım” düşüncesine sahip olduklarını ve sosyal yönden bağımsız, yalnız kalmayı tercih ettiklerini vurgular. Bu durumun yüksek özgüven oluşturduğu kadar, aynı zamanda sosyal destek eksikliğinden dolayı anksiyete yarattığından da bahseder. Hint felsefesi ve bu farklı inanışlar, Hindistan’ın doğu kültürü etkisi altında olmasına rağmen, Hint insanların farklı bakış açıları geliştirmesine neden olabilir. Dolayısıyla literatürdeki sonuçlar da bu durum ile açıklanabilir.

Anamur (1998) bireyselci ve toplumsalçı kültür farklarının özgüveni etkilediğine değinmekte ve toplumcu kültürler göre insanlar arası ilişkilerin özgüvenin kaynağı olacağını aktarmaktadır. Araştırma sonuçlarındaki değişkenlere göre farklı ülkelerin özgüvenlerinin fazla çıkması bu durumla ilişkilendirilebilir.

Heine, Lehman, Markus ve Kitayama’ya göre (1999), batı temelli özgüven ölçüm araçlarında doğu ve Asya kültürleri, batıdan daha düşük puanlar almaktadır (Akt.:Sarıbay, 2002). Araştırma hipotezinde de vurgulandığı gibi, özgüven ve anksiyete arasındaki ilişki kültürel farklılıktan etkilenmez ancak sosyo demografik değişkenler farklı kültürlerde farklı özgüven ve anksiyete düzeylerinin oluşmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer hipotezinde de, kültürel farklılığın, özgüven puanlarının batıda yüksek, doğu kültürlerinde düşük bulunmasına ve anksiyete puanlarının doğu kültürlerinde yüksek, batı kültürlerinde düşük saptanmasına neden olacağı savunulmaktadır. Hipotez, Heine, Lehman, Markus ve Kitayama'nın görüşlerini destekler niteliktedir. Ancak araştırma sonuçlarına göre değişkenler ve özgüven ile anksiyete arasında farklılık oluşmasına rağmen, bu farklılığın nedeni doğu batı kültür farkı değildir, her ülkenin kendi kültürel yapısından kaynaklanmaktadır. Amerika batı ülkesi olmasına rağmen birçok değişkende beklenenden düşük puan almıştır. Dolayısıyla bu durum altıncı hipotez olan “özgüven batı kültürlerinde yüksektir” savını desteklememektedir ve araştırma sonuçlarına göre de bu hipotez ile ilgili belirgin bir farklılık bulunmamıştır. Ancak anksiyete ortalamaları ülkeler arasında karşılaştırıldığında, Türkiye ve Hindistan örneklemi diğer ülkelere oranla daha yüksek ortalama değerlere sahiptirler, bu durum da belirgin bir farklılık olmamasına karşın yedinci hipotez olan “anksiyete doğu kültürlerinde daha yüksektir” savını destekler niteliktedir.

Spielberger, Sharma & Singh (1973) tarafından durumluluk sürekli kaygı envanteri kullanılarak Türkiye, Amerika, Hindistan ve İspanya'da yapılan çalışma sonucunda anksiyete düzeyleri yüksekten aza doğru Türkiye, Hindistan, Amerika ve İspanya şeklinde sıralanmıştır. Türklerin kaygı düzeyleri diğer ülkelere göre çok daha fazla bulunmuştur. Türklerin kaygı düzeylerinin neden bu derece fazla olduğu araştırılmış ve kültürel faktörlerin sebep olduğu saptanmıştır. Türk kültüründe kaygı yaratıcı faktörlerin oldukça fazla olması bu sonuca neden gösterilmiştir. Holtzman'a (1976) göre, bu ülkeler arası yapılan karşılaştırmada Türklerin en yüksek, İspanyolların ise en düşük anksiyete düzeyine sahip olması kültürel faktörlerle ilişkilidir. Bu iki görüş ve elde edilen sonuçları, bu çalışma bulgularını da desteklemektedir. Araştırmalar arası tek farklılık, bu çalışmada Avusturya örneğinin yer alması, Spielberger'in çalışmasında ise İspanya'nın yer almasıdır, ki bu iki ülkenin kültürel ve toplumsal yapı açısından birbirinden oldukça farklı olmadığı da söylenebilir. Bu araştırma sonucu ülkeler arası anksiyete düzeyleri ile ilgili elde edilen bulgular, Spielberger'in çalışmasıyla örtüşmektedir.

Göçek'in (1996) yaptığı çalışmada, özgüven ve anksiyete arasında anlamlı ve negatif ilişki bulunmuştur, özgüven ve anksiyete birbirinden etkilenen kişilik özellikleridir. Bu araştırmanın sonuçları da Göçek'in bulgularıyla paralel niteliktedir.

Araştırmada, Türkiye örneklemini 120 kişi, yurtdışı örneklemini ise üç ülkeden toplam 100 kişi olarak seçilmiştir. Çalışmanın özü anksiyete ve özgüven arasındaki ilişkiyi Türkiye örnekleminde karşılaştırmaktır, ancak Avusturya, Amerika ve Hindistan'dan da Türkiye örneklemine kıyasla daha küçük gruplara ulaşılma şansı yakalandığından, araştırmaya farklı bir bakış açısı ve fikir edinilebilecek bulgular kazandırmak amacıyla bu üç ülke de dahil edilmiştir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda Türkiye genelinde daha geniş bir örneklem grubu ile çalışılarak daha farklı bulgular elde edilebilir. Yurtdışındaki örneklem grupları da genişletilerek, araştırma kapsamı büyütülebilir ve kültürler arası değerlendirme açısından farklı sonuçlara ulaşılabilir.

Türkiye örnekleminde İstanbul'un Türkiye'yi temsil edebileceğine inanılmıştır ve araştırmada örneklem sayısı itibarıyla Türkiye bulgularına daha çok güvenilmektedir. Ancak diğer örneklem grupları sayıca daha az olmasına karşın, buldukları kültürü temsil edebilecek şehir ve kişilerden seçildiği için Türkiye ve ülkeler arası karşılaştırma açısından fikir edinilebilecek sonuçlara ulaşıldığı düşünülmektedir. Dolayısıyla bulgulara güvenilirlik ancak denek sayıları daha fazlaştırıldığında artabilir.

Özgüven ve anksiyete arası ilişki bu araştırmada sadece 25 ila 50 yaş arası, çalışan ve orta sosyo ekonomik düzeydeki bireyler üzerinden incelenmiştir. Katılımcıların sosyodemografik kriterleri değiştirilerek, iki değişken arası ilişki araştırılabilir. Amerika'da beklenenden farklı çıkan düşük özgüven ve yüksek anksiyete ile Avusturya örnekleminin özgüvende aldığı yüksek ve anksiyetede aldığı düşük değerlerin sebepleri başka çalışmalarda farklı ve geniş örneklem gruplarıyla irdelenebilir. Kültürler arası karşılaştırma açısından Avrupa Birliği, Nato gibi ortak yönü olan ülkeler bir arada incelenebilir. Böylece elde edilecek sonuçlar bu araştırma bulgularıyla da karşılaştırılarak literatüre katkı sağlanabilir. Araştırma sonucu elde edilen bulguların Türkiye'de kişiler arası ilişkilerde olduğu gibi, ülkeler arası ilişkilerde de iletişim beklentilerine katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Akagündüz, N. (2006). “İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı”, *Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları*, Sayı:1, İstanbul.

Al Zyoudi, M. (2007). “Gender Differences in Self Concept Among Adolescents with Low Vision”, *International Journal of Special Education*, 22(1), 132-136.

Altan, A. (2001). “Body Image Dissatisfaction, Self- Esteem and Anxiety in Plastic Surgery Patients”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Anamur, Z.N. (1998). *Individualism-Collectivism Self-Concept and Sources of Self Esteem*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

André, C. , Lelord F. (2006). *Kendine Saygı*, Çeviren: İsmail Yerguz, 3. Baskı, İletişim Yayınları, İstanbul.

André, C. , Lelord F. (2007). *Zor Kişiliklerle Yaşamak*, Çeviren: Rıfat Madenci, 16. Baskı, İletişim Yayınları, İstanbul.

Aslan, E. (1992). “Benlik kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri”, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı:4.

Bachman, J.G., O’Malley, P.M. (1977). “Self-esteem in Young Men: A Longitudinal Analysis of The Impact of Educational and Occupational Attainment”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(6), 365-380.

Başoğlu, S.T. (2007). *Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Berksun, O.E. (2003). *Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları*, 2. Baskı, Turgut Yayıncılık, İstanbul.

Bilgin, Ş. (2001). *Ergenlerde Kaygı ile Benlik Arasındaki İlişki*, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Branden, N. (1969). *The Psychology of Self-Esteem: A Revolutionary Approach to Self Understanding*, Bantam Books, Los Angeles, California.

Bruce, B. (2000). "Relationships between Anxiety, Fear, Self-Esteem, and Coping Strategies in Adolescence", *Adolescence*, 35(137).

Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.

Cebe, F. (2005). *Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Yetiştirme Yurtlarında Barınan Çocukların Benlik Saygısı, Depresyon, Kaygı Skorlarının Ailesi Yanında Kalan Çocuklarla Karşılaştırılması*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü.

Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve Davranışı*, 12. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Çelebi, N. (1990). *Kadınların Cinsiyet Rolü Tutumları*, Sebat Matbaası, Konya.

Çiftçi, O. (1982). "Kadın Sorunu ve Türkiye'de Kamu Görevlisi Kadınlar", *Türkiye ve Ortadoğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları*, 200.

Daş, C. (2004). "Nefes Al-Ver ve Harekete Geç: Anksiyete ve Gestalt Terapi Yaklaşımı", *Temas Gestalt Terapi Dergisi*, Sayı:3.

De Meis, D.K., Hock,E., McBride, S.L. (1986). "The Balance of Employment and Motherhood: Longitudinal Study of Mother's Feelings About Separation From Their First-born Infants", *Developmental Psychology*, 22, 627-632.

Elmacı, N., Oto, R. (1996). "Vardiyalı Çalışan Kadınların İş Sorunları ve Aile İlişkileri" N. Arat (ed), *Kadın Gerçeklikleri*, Say Yayınları, 69-85.

Ergener, F. (1985). *A Self Exploration Program To Facilitate Change In the Self Concepts of Students*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ersevimi, İ. (1997). *Freud ve Psikanalizin Temel İlkeleri*, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul.

Fisher, F.W. (1970). *Theories of Anxiety*, Harper & Row, Publishers, New York.

Freud, S. (1977). *Endişe*, Çeviren: Leyla Özcengiz, Dergah Yayınları, İstanbul.

Gelder, M., Gath, D., Mayou, R., vd (1996). *Oxford Textbook of Psychiatry*, 3rd ed., Oxford Medical Publications, New York.

Göçek, E.A. (1996). *A Comparison of Anxiety Level and Self-esteem Between Working and Non-working Mothers*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Grayston, A.D., De Luca, R.V., Boyes, D.A. (1992) "Self-esteem, anxiety, and loneliness in preadolescent girls who have experienced sexual abuse", *Child Psychiatry and Human Development*, 22(4).

Gürsoy, F. (2006). "Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki Ergenlerin Benlik Tasarım Düzeyleri ile Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi", *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 183-190.

Hambly, K. (2001). *Özgüven*, Çeviren: Barış Bıçakçı, 4. Basım, Rota Yayınları, İstanbul.

Heidbreder, E. (1933). *Seven Psychologies*, Appleton Century Crafts, New York.

Heine, S.J. (2003). "An exploration of Cultural Variation in Self-Enhancing and Self-Improving Motivations", *Cross-Cultural Differences in Perspectives on the Self*, Vol. 49.

Hjelle, A.L., Zeigler, D.J. (1976). *Personality Theories*, McGraw Hill, New York.

Hoffman, L.W. (1974). "Effects of Maternal Employment on The Child: A Review of The Research", *Developmental Psychology*, 10(2), 204-228.

Hoi Yan, C. (2006). "Factors Affecting the State Anxiety Level of Higher Education Students in Macau: The Impact of Trait Anxiety and Self-Esteem", *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 31(6),709-725.

Hughes, D., Galinsky, E. (1998). *Blancing work and family lives: Research and corporate applications*, A.E. Gottfried, A.W. Gottfried (ed), Plenum Press, New York.

Hunt, R. (Ed.). (1967). *Personalities and Cultures, World View and Self-View of The Kaska Indians*, The Natural History Press, New York.

Janda, L. (2001). *The Psychologist's Book of Personality Tests*, John Wiley & Sons, New York.

Jones, J.G., Cale, A. (1989). "Precompetition Temporal Patterning of Anxiety and Self-confidence in Males and Females", *Journal of Sport Behavior*, 12(4), 183-195.

Jong, P.J. (2002). "Implicit self-esteem and social anxiety: differential self-favouring effects in high and low anxious individuals", *Behaviour Research and Therapy*, 40(5),501-508.

Kakar, S. (1982). *The Inner World A Psycho-analytic Study of Childhood and Society in India*, 2nd ed., Oxford University Pres, Oxford.

Kaplan, H.I., Sadock, B.J., Grebb J.A. (1994). *Synopsis of Psychiatry, Behavioral Sciences Clinical Psychiatry*, 7. Baskı, William-Wilkins, Baltimore.

Karasar, N. (2005) *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayınları, Ankara.

Kasatura İ. (1998). *Kişilik ve Özgüven*, Evrim Yayınevi, İstanbul.

Kaymak, D.A. (1985). *The Development of the Turkish Form of the Spielberger Test Anxiety Inventory: A Study of Transliterated EWquivalence and Reliability*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kessler, M.S., Milligan, W.L. (1979). "Effect of age-of-disability-onset on self-esteem and anxiety in wheelchair-bound individuals", *Rehabilitation Psychology*, 26(3),105-112.

Kleinknecht, R. A. (1986) *The Anxious Self*, Human Sciences Pres, New York.

Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, 7. Basım, Altın Kitaplar, İstanbul.

Köksal, F. Power, K.G. (1990). "Four Systems Anxiety Questionnaire (FSAQ): A Self-report measure of somatic, cognitive, behavioral and feeling components", *Journal of Personality Assessment*, 54, 534-545.

Köroğlu, E. (1994). Amerikan Psikiyatri Birliği: Ruhsal Bozuklukları Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, [DSM IV], 4. Baskı, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

Kugle, C.L., Clements, C.O., Powell, P.M. , Philip, M. (1983). "Level and Stability of Self-esteem in Relation to Academic Behavior of Second Graders", *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 201-207.

Lauster, P. (2005). *Özgüven Öğrenilebilir*, Çeviren: Lütfi Yarbaş, İlyaz İzmir Yayınevi, İzmir.

Le Gall, A. (2006). *Anksiyete ve Kaygı*, Çeviren: İsmail Yerguz, Dost Kitabevi, Ankara.

Leahy R. L. (2007). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*, Çeviri Editörü: Tahir Özakkaş, İkinci Basım, Litera Yayıncılık, İstanbul.

Luck, P.W., Heiss, J. (1972). "Social determinants of self-esteem in adult males", *Sociology & Social Research*, 57(1), 69-84.

Lundgren, D.C., Schwab, M.R. (1977). "Perceived appraisals by others, self esteem and anxiety", *Journal of Psychology : Interdisciplinary and Applied*, 97(2),205-213.

Many, M.A., Many, W.A. (1975). "The Relationship between Self-Esteem and Anxiety in Grades Four through Eight", *Educational and Psychological Measurement*, 35(4):1017-1021.

Öner, N. (1997). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler Bir Başvuru Kaynağı*, 3. Basım, Boğaziçi Üniversitesi Matbaası, İstanbul.

Özbay, F. (1982). "Ev Kadınları", *Ekonomik Yaklaşım*, 3(1), 209-225, Ankara.

Öztürk, O. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, 10. Basım, Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara.

Öztürk, S. (2006). *Anne-Babası Boşanmış 9 - 13 Yaşlarındaki Çocuklar ile Aynı Yaş Grubundaki Anne-Babası Boşanmamış Çocukların Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeyleri İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Patent, M.D. (1983). "Relationships Between Self-Esteem, Anxiety, and Achievement in Young Learning Disabled Students", *Journal of Learning Disabilities*, 16,(1):43-45.

Piotrowski, C.S., Repetti, R.L. (1984). "Dual-Earner families, Special issue: Woman and the Family", *Two Decades of Change, Marriage and Family Review*, 7(3-4), 99-124.

Pond, E.F., Kemp, V.H. (1992). "A Comparison Between Adolescent and Adult Women on Prenatal Anxiety and Self-confidence", *Maternal-Child Nursing Journal*, 20(1), 11-20.

Reitzes, D.C., Mutran, E.J. (1994). "Multiple roles and identities: Factors Influencing Self-esteem Among Middle-Ages Men and Women", *Social Psychology Quarterly*, 57(4), 313-325.

Riddick, B., Sterling, C., Farmer, M, Morgan, S. (1999). "Self-esteem and Anxiety in The Educational Histories of Adult Dyslexic Students", *Dyslexia*, 5(4), 227-248.

Riklta, M. (2004). "Does social desirability inflate the correlation between self-esteem and anxiety", *Psychological reports*, 94(2), 1232-1234.

Rosenberg, M. (1962). "The association between self esteem and anxiety", *Journal of Psychiatric Research*, 1(2),135-152.

Salbod, S. (1977, April 13-16). *Tennessee Self Concept Scale: Factor Analysis Using a Rehabilitation Population*, 48th Eastern Psychological Association'da Sunulmuş Makale, Boston, Massachusetts.

Sarıbay, S.A. (2002). *Individualism-Collectivism, Self-Esteem and Alternative Indices of Self-Certainty*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Spielberger, C.D., Guerrero, R.D. (Ed.). (1976). *Cross-Cultural Anxiety*, Hemisphere Publishing Corporation, New York.

Spielberger, C.D., Sarason, I.G. (Ed.). (1975). *Stres and Anxiety*, Hemisphere Publishing Corporation, Washington.

Steffenhagen, R.A., Burns J.D. (1987). *Social Dynamics of Self Esteem: Theory to Therapy*, Praeger, New York.

Soner, O. (1995). *Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sürmeli A. (1997). *Anksiyete Kavramı ve Anksiyete Bozukluklarına Genel Bir Bakış*, C Güleç., E. Köroğlu (ed) Psikiyatri Temel Kitabı, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

Şahin, R.A. (1993, Mayıs, 20-21). *Anksiyete Bozukluklarının Epidemiyolojisi*, Anksiyete Bozuklukları Sempozyumu, II: Anksiyete Bozuklukları'nda Sunulmuş Makale, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Şahin, R.A. (1993, Mayıs, 20-21). *Anksiyete Bozukluklarının Etiyolojisi*, Anksiyete Bozuklukları Sempozyumu, II: Anksiyete Bozuklukları'nda Sunulmuş Makale, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Tanç, S. (1999). *Benlik Değeri Umutsuzluk ve Kariyer Beklentileri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Torucu, B.K. (1990). *13-14 Yaşındaki Gençlerin Sosyo-ekonomik Düzeyi ile Ana-baba Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip Benlik Saygısına Etkisinin Araştırılıp Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Vural, İ. (1990). *Psychometric Evaluation of Four System Anxiety Questionnaire in Turkish Population*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yalom, I. D. (Ed.). (2007). *Anksiyete Terapisi*, Çeviren: Bengü Büyükdere, Prestij Yayınları, İstanbul.

Yalom, I.D. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*, Çeviren: Zeliha İyidoğan Babayiğit, 3. Baskı, Kabalcı Yayınevi, İstanbul.

Yurdagül, S. (1987). *Bazı Sosyoekonomik Değişkenlerin Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarına Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zülemyan, A. (1979) *A Comparison of Cognitive Therapy, Modified Desensitization, Cognitive Behaviour Modification and Control Groups for Reducing Test Anxiety*, Yayınlanmamış Master Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

EKLER

EK A : KİŞİSEL BİLGİ FORMU (Türkçe ve İngilizce)

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Doğum Tarihiniz:

Doğduğunuz Şehir ve Ülke :

Yaşadığınız Şehir ve Ülke:

Eğitim Durumunuz : Lise () Lisans () Lisansüstü ()

Gelir Düzeyiniz : Orta () Yüksek ()

Medeni Durumunuz: Bekar () Evli () Boşanmış ()

Çocuk Sayınız (varsa) :

Mesleğiniz :

Kaç yıldır çalışıyorsunuz? :

Kendinizden memnun musunuz? :

Yaşamınızdan memnun musunuz? :

PERSONAL INFORMATION FORM

Date of Birth :

Place of Birth (City/Country) :

Country / City of Residence :

Gender: Male () Female ()

Graduation Degree : High School () University () Master Degree ()

Monthly Income : < 1000 USD () 1000 – 5000 USD () 5000- 10000 USD ()
>10000 USD ()

Marital Status : Single () Married () Divorced ()

Number of Children (if there is) :

Occupation :

How long have you been working?/ How long have you been attended to work life? :

Are you pleased of yourself? :

Are you pleased of your life? :

EK B : TENNESSEE BENLİK KAVRAMI ÖLÇEĞİ
(Türkçe ve İngilizce)

TENNESSEE BENLİK KAVRAMI ÖLÇEĞİ

Bu kitapçığın içindeki tanımlar, size kendinizi, gördüğünüz gibi tanımlamanıza, yardım etmeyi amaçlar. Bu tanımlara kendiniz kendinizi değerlendiriyormuş gibi tepki gösterin. Hiç bir tanımı atlamayın. Her tanımı dikkatle okuduktan sonra yanındaki beş cevaptan birini seçin.

Tamamen yanlış	1
Çoğunlukla yanlış	2
Kısmen doğru kısmen yanlış	3
Çoğunlukla doğru	4
Tamamen doğru	5

	1	2	3	4	5
1. Sağlıklı bir bünyem var					
2. Çekici bir insanım					
3. Derbeder bir insan olduğum kanısındayım					
4. İyi bir insanım					
5. Dürüst bir insanım					
6. Kötü bir insanım					
7. Neşeli bir insanım					
8. Rahat ve huzurlu bir insanım					
9. Ben bir hiçim					
10. Bana her türlü güçlükte her zaman yardım edecek bir ailem var					
11. Mutlu bir aileden geliyorum					
12. Arkadaşlarımın bana hiç güveni yok					
13. İnsanlara yakınlık gösteren biriyim (Kolay arkadaşlık kurabilen bir insanım)					
14. Erkekler arasında popülerim					
15. Başkalarının yaptıkları beni ilgilendirmez					
16. Her zaman gerçeği söylemem					
17. Zaman zaman kızdığım olur					
18. Bakımlı ve hoş görünmek isterim					
19. Sürekli ağrılarım ve sancılarım olur					
20. Hasta bir insanım					
21. Dindarım					
22. Ahlaklı olamıyorum					
23. Ahlaken zayıf bir insanım					
24. İrademe hakim birisiyim					
25. Nefret dolu bir insanım					
26. Aklımı kaybediyorum					
27. Ailem ve arkadaşlarım beni önemser					
28. Ailem tarafından sevilmem					
29. Ailemin bana güvenmediğini hissediyorum					
30. Kadınlar arasında popülerim					
31. Tüm dünyaya kızgınım					
32. Arkadaşlık yapılması zor bir insanım					

33. Arada sırada konuşulmayacak kadar kötü şeyler düşünürüm					
34. Kendimi iyi hissedemediğim zaman küskün ve ters olurum					
35. Ne çok şişman ne çok zayıfım					
36. Görünüşümü olduğu gibi beğeniyorum					
37. Vücudumun bazı kısımlarını değiştirmek isterim					
38. Ahlaki tutum ve davranışlarımdan memnunum					
39. Tanrıyla ilişkimden memnunum					
40. Daha sık ibadet etmeliyim					
41. Kendim olmaktan memnunum					
42. Olmam gerektiği kadar iyiyim					
43. Kendime illet oluyorum					
44. Ailevi ilişkilerimi tatmin edici buluyorum					
45. Ailemi gerektiği kadar anlıyorum					
46. Aileme daha çok güvenmeliyim					
47. Olmak istediğim kadar sosyalim					
48. Aşırı olmamak kaydıyla başkalarını memnun etmeye gayret ederim					
49. Sosyal ilişkilerde beceriksiz biriyim					
50. Tanıdığım herkesi sevmem					
51. Zaman zaman açık saçık şakalara gülerim					
52. Ne çok uzun ne çok kısayım					
53. Kendimi gerektiği kadar iyi hissetmiyorum					
54. Daha çekici olmalıyım					
55. İstedğim ölçüde dindarım					
56. Keşke daha güvenilir biri olsaydım					
57. Bu kadar sık yalan söylememeliyim					
58. Kendimi yeterince akıllı buluyorum					
59. Olmak istediğim gibi biri değilim					
60. Keşke bu kadar kolay pes eden birisi olmasaydım					
61. Anne ve babama karşı yeterince iyi davranmıyorum					
62. Ailemin söylediklerine aşırı duyarlıyım					
63. Ailemi daha çok sevmeliyim					
64. Başkalarına karşı davranışlarımdan memnunum					
65. Başkalarına karşı daha nazik olmalıyım					
66. Başkalarıyla daha iyi geçinmeliyim					
67. Bazen dedikodu yaptığım olur					
68. Bazen içimden küfretmek gelir					
69. Bedensel olarak kendime iyi bakarım					
70. Görünüşüme dikkat etmeye çalışırım					
71. Sık sık beceriksizce davranırım					
72. Günlük yaşantımda dinin kaidelerini yerine getiririm					
73. Yaptığım şeylerin yanlış olduğunu anladığım zaman değiştirmeye çalışırım					
74. Bazen çok kötü şeyler yaparım					
75. Her durumda kendi başımın çaresine bakabilirim					

76. Kızmadan hatamı kabul ederim					
77. Düşünmeden hareket ederim					
78. Aileme ve arkadaşlarıma karşı adil olmaya çalışıyorum					
79. Ailemle gerçekten ilgiliyimdir					
80. Anne ve babama boyun eğirim					
81. Karşı tarafın görüşlerini almaya çalışırım					
82. Başkalarıyla iyi geçinirim					
83. Kolay kolay affetmem					
84. Oyunda kazanmayı kaybetmeye yeğlerim					
85. Genellikle kendimi iyi hissederim					
86. Oyun ve sporda başarılı değilim					
87. İyi uyuyamam					
88. Çoğunlukla doğru olanı yaparım					
89. Bazen istediğimi elde edebilmek için haksız yollara başvurduğum olur					
90. Doğru olan şeyleri yapmakta güçlük çekerim					
91. Sorunlarımı oldukça kolay çözerim					
92. Sık sık fikir değiştiririm					
93. Sorunlarımdan kaçmaya çalışırım					
94. Evde üzerime düşen işleri yapmaya çalışırım					
95. Ailemle münakaşa ederim					
96. Ailemin gerekli gördüğü şekilde davranmam					
97. Tanıştığım herkeste iyi yanlar bulurum					
98. Başkalarıyla beraberken kendimi rahat hissetmem					
99. Yabancılarla konuşmakta güçlük çekerim					
100. Arada sırada bugünün işlerini yarına bıraktığım olur					

TENNESSEE SELF CONCEPT SCALE

The statements in this booklet are to help you describe yourself as you see yourself. Please respond to them as if you were describing yourself to yourself. Do not omit any item! Read each item statement carefully, then select one of the five responses listed below. On your answer sheet, put a circle around the response you chose. Responses are ;

- Completely false** **1**
- Mostly false** **2**
- Partly false and partly true** **3**
- Mostly true** **4**
- Completely true** **5**

	1	2	3	4	5
1. I have a healthy body					
2. I am an attractive person					
3. I consider myself a sloppy person					
4. I am a decent sort of person					
5. I am an honest person					
6. I am a bad person					
7. I am a cheerful person					
8. I am a calm and easy going person					
9. I am a nobody					
10. I have a family that would help me in any kind of trouble					
11. I am a member of a happy family					
12. My friends have no confidence in me					
13. I am a friendly person					
14. I am popular with men					
15. I am not interested in what other people do					
16. I do not always tell the truth					
17. I get angry sometimes					
18. I like to look nice and neat all the time					
19. I am full of aches and pain					
20. I am a sick person					
21. I am a religious person					
22. I am a moral failure					
23. I am a morally weak person					
24. I have a lot of self-control					
25. I am a hateful person					
26. I am losing my mind					
27. I am an important person to my friends and family					
28. I am not loved by my family					
29. I feel that my family doesn't trust me					
30. I am popular with woman					
31. I am mad at the whole world					
32. I am hard to be friendly with					
33. Once in a while I think of things too bad to talk					

about					
34. Sometimes,when I am not felling well, I am cross					
35. I am neither too fat not too thin					
36. I like my looks just the way they are					
37. I like to change some parts of my body					
38. I am satisfied with my moral behaviour					
39. I am satisfied with my relationship to God					
40. I ought to go to church more					
41. I am satisfied to be just what I am					
42. I am just nice as i should be					
43. I despise myself					
44. I am satisfied with my family relationships					
45. I understand my family as well as I should					
46. I should trust my family more					
47. I am as sociable as i want to be					
48. I try to please others,but i don't overdo it					
49. I am no good at all from a social standpoint					
50. I do not like everyone I know					
51. Once in a while I laugh at a dirty joke					
52. I am neither too tall nor too short					
53. I don't feel as well as I should					
54. I should have more sex appeal					
55. I am as religious as I want to be					
56. I wish I could be more trustworthy					
57. I shouldn't tell so many lies					
58. I am as smart as I want to be					
59. I am not the person I would like to be					
60. I wish I didn't give up as easily as I do					
61. I treat my parents as well as I should (Use past tense if parents are not living)					
62. I am too sensitive to things my family say					
63. I should love my family more					
64. I am satisfied with the way I treat other people					
65. I should be more polite to others					
66. I ought to get along with other people					
67. I gossip a little at times					
68. At times I feel like swearing					
69. I take care of myself physically					
70. I try to be careful about my appereance					
71. I often act like I am "all-thumbs"					
72. I am true to my religion in my everyday life					
73. I try to change when I know I'm doing things that are wrong					
74. I sometimes do very bad things					
75. I can always take care of myself in any situation					
76. I take the blame for things without getting mad					
77. I do things without thinking about them first					
78. I try to play fair with my friends and family					

79. I take a real interest in my family					
80. I give in to my parents (Use past tense if parents are not living)					
81. I try to understand to other fellow's point of view					
82. I get along well with other people					
83. I do not forgive others easily					
84. I would rather win than lose in a game					
85. I feel goog most of the time					
86. I do poorly in sports and games					
87. I am a poor sleeper					
88. I do what is right most of the times					
89. I sometimes use unfair means to get ahead					
90. I have trouble doing the things that are right					
91. I solve my problems quite easily					
92. I change my mind a lot					
93. I try to run away from my problems					
94. I do my share of work at home					
95. I quarrel with my family					
96. I do not act like my thinks I should					
97. I see good points in all the people I meet					
98. I do not feel as ease with other people					
99. I find it hard to talk with strangers					
100. Once in a while I put off until tomorrow what I ought to do today					

EK C : DÖRT SİSTEM ENDİŞE ENVANTERİ

(Türkçe ve İngilizce)

DÖRT SİSTEM ENDİŞE ÖLÇEĞİ

Bu envanterde kişilerin çoğunluğunun zaman zaman karşılaştıkları zorluklarla ilgili 60 (altmış) soru bulunmaktadır. Her soruyu dikkatle okuyun. Eğer soruda belirtilen sorunu size uyuyorsa EVET, uyuyorsa HAYIR kutucuğuna “X” işareti koyunuz.

	EVET	HAYIR
1. Çabuk yüzüm kızarır	EVET	HAYIR
2. Çoğunlukla kendimi o kadar çaresiz ve mutsuz hissederim ki, hayat benim için bir sıkıntı kaynağı olur	EVET	HAYIR
3. İyi uyuyamamak en büyük sorunlarımdan biridir	EVET	HAYIR
4. Tren veya otobüste iken insanlarla konuşmaktan çoğunlukla kaçınırım	EVET	HAYIR
5. Evden dışarı çıkmaktan kaçınma eğilimim vardır	EVET	HAYIR
6. Sık sık başım ağrır	EVET	HAYIR
7. Sık sık utanma hissine kapılırım	EVET	HAYIR
8. Huzursuzluk hissi yaşantımın bir parçası haline geldi	EVET	HAYIR
9. Sık sık başım döner	EVET	HAYIR
10. Bazen endişelerimden başka bir şey düşünemiyorum	EVET	HAYIR
11. Nadiren göğüs ağrılarım olur	EVET	HAYIR
12. Kendimi diken üstünde hissettiğim anlar enderdir.	EVET	HAYIR
13. Kontrol edemediğim düşünceler yüzünden dikkatimi bir işte toplayamıyorum	EVET	HAYIR
14. Kendimi nadiren neşeli hissederim	EVET	HAYIR
15. Sürekli olarak beni rahatsız eden düşüncelerim vardır	EVET	HAYIR
16. Daha önce zor anlar yaşadığım bir yere tekrar gitmekten kesinlikle kaçınırım (örneğin bir davet veya bir sokak v.b.)	EVET	HAYIR
17. Bazen etkin birisi olmadığımı düşünürüm	EVET	HAYIR
18. Hislerim kişiliğime öylesine hükmeder ki, onlar üzerinde hiçbir kontrolüm yoktur	EVET	HAYIR
19. Başkalarının beni olumsuz eleştirebileceklerini düşündüğümde çok kaygılanırım	EVET	HAYIR
20. Sık sık heyecanlandığımı hissederim	EVET	HAYIR
21. Mücadele gerektiren işlerden kaçınırım	EVET	HAYIR
22. Rahatsız uyuduğum pek enderdir	EVET	HAYIR
23. Zaman zaman moralimin bozulduğunu hissederim	EVET	HAYIR
24. Gün boyunca kaslarım oldukça gergindir	EVET	HAYIR
25. Evde olduğum geceler genellikle yalnız kalmamaya gayret ederim	EVET	HAYIR
26. Bazen yoğun çalışmadığım halde kolayca yorulurum	EVET	HAYIR

27. önemsiz konular için nadiren kaygılanırım	EVET	HAYIR
28. Rahatça güldüğüm enderdir	EVET	HAYIR
29. Genellikle yaşantımdaki zorluklarla baş edemeyeceğim diye kaygılanırım	EVET	HAYIR
30. Benden yüksek mevkide olan insanlarla konuşmaktan kaçınma eğilimim vardır	EVET	HAYIR
31. Nadiren kaygılar içinde kaybolmuş olduğumu farkederim	EVET	HAYIR
32. Nereye gitsem ya da ne yapsam daima bir huzursuzluk hissederim	EVET	HAYIR
33. Konuyu iyi bilmeme rağmen bazen tartışmaya katılmaktan kaçınırım	EVET	HAYIR
34. Ellerim nadiren titrer	EVET	HAYIR
35. Bazen kendimi aşırır derecede sıkılgan hissederim	EVET	HAYIR
36. Başkaları beni yanlış anlayacak diye kaygılanırım	EVET	HAYIR
37. Ara sıra vücudumda bir karıncalanma olur	EVET	HAYIR
38. İnsanlarla bir araya gelmekten nadiren kaçınırım	EVET	HAYIR
39. Bazen kendimi mutlu hissederim fakat bu his kolayca yok olur	EVET	HAYIR
40. Her şey yolunda gitse bile,kafam aslı olmayan,can sıkıcı düşüncelerle doludur	EVET	HAYIR
41. Nadiren çarpıntım olur	EVET	HAYIR
42. Aklıma hep rahatsız edici şeyler geldiği için hiçbir konuda net düşünemiyorum	EVET	HAYIR
43. Çoğu zaman sanki boğazım düğümleniyor gibi olur	EVET	HAYIR
44. Acelem olmadığı zamanlarda bile kendimi gevşemiş hissedemem	EVET	HAYIR
45. Sosyal ortamlarda konuşmaktan nadiren kaçınırım	EVET	HAYIR
46. Gerekli olsa bile bazen insanlara soru sormaktan kaçınırım	EVET	HAYIR
47. Arkadaşlarım arasında aranan biri olmadığımı düşündüğüm çok enderdir	EVET	HAYIR
48. Ayda bir veya daha fazla ishal olurum	EVET	HAYIR
49. Sık sık,olası utanç verici durumlar hakkında düşündüğümü farkederim	EVET	HAYIR
50. Genellikle kendimi oldukça güvensiz hissederim	EVET	HAYIR
51. Boynumda gerginlik vardır	EVET	HAYIR
52. Sosyal faaliyetlere katılmaktan genellikle kaçınırım	EVET	HAYIR
53. Her an beni rahatsız eden hislere kapılabiliyorum	EVET	HAYIR
54. Genellikle kalabalık caddelerde yürümekten kaçınırım	EVET	HAYIR
55. Kendimi hep sinirlenmeye hazır hissederim	EVET	HAYIR
56. Hemen hemen hiç fıkrta anlatmam	EVET	HAYIR
57. Başkalarının beni nasıl gördüğü konusunda	EVET	HAYIR

kaygılarım vardır		
58. Bazen mide sorunlarım olur	EVET	HAYIR
59. Düşüncelerimin yarısı bir takım endişelerim ile ilgilidir	EVET	HAYIR
60. İyi niyetimi kötüye kullanmış olsalar bile, insanlara karşı gelmekten kaçınma eğilimim vardır	EVET	HAYIR

FOUR SYSTEMS ANXIETY QUESTIONNAIRE

This questionnaire contains sixty (60) items concerning difficulties that most people experience from time to time. Read each item carefully. If the problem indicated in each item fits you, then put an “X” on the line under the column headed Yes. If it does not, put an “X” on the line under the column headed No.

	YES	NO
1. I blush easily	YES	NO
2. I often feel so helpless and desperate that life becomes a source of suffering for me	YES	NO
3. Poor sleep is one of my biggest problems	YES	NO
4. I often avoid talking to people in a train or a bus	YES	NO
5. I tend to avoid going out	YES	NO
6. I often have a headache	YES	NO
7. I often experience the feeling of embarrassment	YES	NO
8. A jittery feeling has become part of my life	YES	NO
9. I often have dizzy attacks	YES	NO
10. I sometimes cannot think of anything except for my worries	YES	NO
11. I seldom experience chest pains	YES	NO
12. I seldom feel on edge	YES	NO
13. I cannot concentrate on a task because of disruption by uncontrolled thoughts	YES	NO
14. I rarely feel joyful	YES	NO
15. I have persistent disturbing thoughts	YES	NO
16. I definitely avoid going to any kind of place again, where i previously had a difficult time (for example, a social gathering or a street etc)	YES	NO
17. I sometimes think of myself as an inefficient person	YES	NO
18. My feelings dominate my personality so much that i have no control over them	YES	NO
19. I worry a lot when i think of possible disapproval of me from others	YES	NO
20. I often experience the feeling of excitement	YES	NO
21. I rarely try to steer clear of challenging jobs	YES	NO
22. I rarely have disturbed sleep	YES	NO
23. I sometimes feel upset	YES	NO
24. My muscles are quite tense throughout the day	YES	NO
25. When at home i usually try not to stay alone at night	YES	NO
26. I sometimes get easily tired even when not working hard	YES	NO
27. I rarely worry about unimportant events	YES	NO
28. I seldom laugh freely	YES	NO
29. I usually worry that i will not be able to cope with difficulties in my life	YES	NO
30. I tend to avoid talking to someone who is above me	YES	NO

such as my boss		
31. I rarely find myself lost in worrying	YES	NO
32. Wherever i go, or whatever i do, i always have a feeling of discomfort	YES	NO
33. I sometimes avoid participating in discussions even though i know the topic well	YES	NO
34. My hands rarely shake	YES	NO
35. I sometimes feel extremely self-conscious	YES	NO
36. I am worried that others may misunderstand me	YES	NO
37. I occasionally experience a tingling sensation around my body	YES	NO
38. I rarely try to keep away from social gatherings	YES	NO
39. I sometimes feel happy but it easily fades away	YES	NO
40. Even if everything is going well, my mind is occupied by imaginary upsetting ideas	YES	NO
41. I seldom have palpitations	YES	NO
42. I cannot think clearly about anything because disrupting thoughts keep occurring in my mind	YES	NO
43. There seems to be a lump in my throat much of the time	YES	NO
44. I can not feel relaxed, even though i am not in a hurry	YES	NO
45. I seldom avoid speaking at social occasions	YES	NO
46. Even if it is necessary, i sometimes avoid asking other people questions	YES	NO
47. I very rarely imagine myself being unpopular with my friends	YES	NO
48. I have diarrhea once a month or more	YES	NO
49. I often find myself thinking about possible embarrassing situations	YES	NO
50. I usually feel quite insecure in my life	YES	NO
51. I have a tight sensation at my neck	YES	NO
52. I usually avoid getting involved in social activity	YES	NO
53. My uneasy feelings flare-up at any moment.	YES	NO
54. I usually try to avoid walking in crowded streets	YES	NO
55. I always feel irritable	YES	NO
56. I hardlyever tell jokes	YES	NO
57. I am concerned about how others view me	YES	NO
58. I sometimes have stomach problems	YES	NO
59. Half of my thoughts are related to some kinds of worries	YES	NO
60. I try to avoid standing up to other people even if they have taken advantage of me	YES	NO

EK D : TABLolar

Tablo.D.1 Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği Geçerlik ve Güvenilirlik Değerlendirmesi

	r	P
Cronbach alfa	0.888	p<0.01
Spearman-Brown	0.828	p<0.01
Guttman	0.820	p<0.01

Tablo.D.2 Dört Sistem Endişe Envanteri Geçerlik Güvenirlilik Analizi Değerlendirmesi

	r	p
Cronbach alfa	0.866	p<0.01
Spearman-Brown	0.882	p<0.01
Guttman	0.874	p<0.01

Tablo.D.3 Türkiye Örnekleminde Eğitim Değişkeni Açısından Anksiyete Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	N	Sıra ort	p
Lise	9	35,89	0.138
Lisans	47	27,09	
Lisans	47	61,10	0.153
Lisansüstü	64	52,26	

Tablo.D.4 Türkiye Örnekleminde Çalışma Yılı Açısından Anksiyete Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Çalışma yılı	N	Sıra ort	p
0-5	44	38,05	0.173
16 yıl ve üstü	26	31,19	
6-15	50	36,42	0.254
16 yıl ve üstü	26	42,50	

Tablo.D.5 Ülkeler arası özgüven Karşılaştırmasında Kadınların Özgüven Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Avusturya Amerika	16	32,75	0.000
	29	17,62	
Avusturya Hindistan	16	14,97	0.982
	13	15,04	
Amerika Hindistan	29	18,83	0.035
	13	27,46	

Tablo.D.6 Ülkeler arası özgüven Karşılaştırmasında Erkeklerin Özgüven Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Avusturya Amerika	14	17,50	0.001
	11	7,27	
Avusturya Hindistan	14	21,86	0.001
	17	11,18	
Amerika Hindistan	11	11,00	0.070
	17	16,76	

Tablo.D.7 Ülkeler arası Karşılaştırmada Yaşları 25-30 Arasında Olanların Özgüven Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	p
Avusturya Amerika	6	15,50	0,000
	12	6,50	
Avusturya Hindistan	6	8,67	0,414
	8	6,62	

Tablo.D.8 Ülkeler arası Karşılaştırmada Yaşları 31-40 Arasında Olanların Özgüven Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	P
Avusturya Amerika	19	16,68	0,005
	8	7,62	
Avusturya Hindistan	19	22,11	0,002
	15	11,67	
Amerika Hindistan	8	10,25	0,392
	15	12,93	

Tablo.D.9 Ülkeler arası Karşılaştırmada Eğitim Açısından Özgüven Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Eğitim	Ülke	N	Sıra ort	P
Lisans	Amerika Hindistan	10	6,90	0,021
		8	12,75	
	Avusturya Hindistan	16	11,31	0,264
		8	14,88	
	Avusturya Amerika	16	16,50	0,010
		10	8,70	
Lise	Avusturya Amerika	11	26,82	0,000
		24	13,96	
Lisansüstü	Avusturya Amerika	3	8,00	0,024
		6	3,50	
	Avusturya Hindistan	3	22,33	0,014
		22	11,73	
	Amerika Hindistan	6	10,17	0,157
		22	15,68	

Tablo.D.10 Ülkeler arası Karşılaştırmada Bekar Olanların Özgüven Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	P
Avusturya Amerika	17	22,82	0,000
	14	7,71	
Avusturya Hindistan	17	14,18	0,075
	7	8,43	
Amerika Hindistan	14	9,68	0,172
	7	13,64	

Tablo.D.11 Ülkeler arası Karşılaştırmada Çocuk sahibi Olanların Özgüven Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	P
Avusturya Amerika	6	22,00	0,010
	22	12,45	
Avusturya Hindistan	6	12,83	0,590
	16	11,00	
Amerika Hindistan	22	14,41	0,001
	16	26,50	

Tablo.D.12 Ülkeler arası Karşılaştırmada Çocuk sahibi Olmayanların Özgüven Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	P
Avusturya Amerika	24	28,21	0,000
	18	12,56	
Avusturya Hindistan	24	24,00	0,001
	14	11,79	
Amerika Hindistan	18	16,36	0,925
	14	16,68	

Tablo.D.13 Ülkeler arası Karşılaştırmada Çalışma Yılı Açısından Özgüven Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Çalışma Yılı	Ülke	N	Sıra ort	P
0-5 yıl	Amerika	7	7,64	0,536
	Hindistan	9	9,17	
	Avusturya	9	11,67	0,094
	Hindistan	9	7,33	
	Avusturya	9	12,00	0,000
	Amerika	7	4,00	
6-15 yıl	Avusturya	15	18,00	0,003
	Amerika	12	9,00	
	Avusturya	15	18,47	0,023
	Hindistan	14	11,29	
	Amerika	12	11,17	0,160
	Hindistan	14	15,50	
16 yıl ve üstü	Avusturya	6	20,83	0,015
	Amerika	21	12,05	
	Avusturya	6	7,33	0,836
	Hindistan	7	6,71	
	Amerika	21	12,50	0,023
	Hindistan	7	20,50	

Tablo.D.14 Ülkeler arası Karşılaştırmada Kadınların Anksiyete Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	P
Avusturya	11	26,82	0,000
	24	13,96	
Avusturya	16	10,41	0,001
	13	20,65	
Amerika	29	20,40	0,384
	13	23,96	

Tablo.D.15 Ülkeler arası Karşılaştırmada 31-40 Yaş Arası Bireylerin Anksiyete Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	P
Avusturya Amerika	19	12,55	0,147
	8	17,44	
Avusturya Hindistan	19	11,66	0,000
	15	24,90	
Amerika Hindistan	8	9,88	0,294
	15	13,13	

Tablo.D.16 Ülkeler arası Karşılaştırmada Eğitim Değişkeni Açısından Anksiyete Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Eğitim	Ülke	N	Sıra ort	p
Lisans	Avusturya Amerika	16	14,19	0,586
		10	12,40	
		10	8,70	
Lise	Avusturya Amerika	11	11,23	0,007
		24	21,10	
		22	15,68	

Tablo.D.17 Ülkeler arası Karşılaştırmada Bekar Olanların Anksiyete Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	P
Avusturya Amerika	17	10,82	0,000
	14	22,29	
Avusturya Hindistan	17	10,88	0,087
	7	16,43	
Amerika Hindistan	14	10,50	0,636
	7	12,00	

Tablo.D.18 Ülkeler arası Karşılaştırmada Evli Olanların Anksiyete Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	P
Avusturya Amerika	13	14,81	0,083
	24	21,27	
Avusturya Hindistan	13	8,85	0,000
	22	23,41	
Amerika Hindistan	24	20,69	0,137
	22	26,57	

Tablo.D.19 Ülkeler arası Karşılaştırmada Çocuk sahibi Olanların Anksiyete Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	P
Avusturya Amerika	6	9,08	0,068
	22	15,98	
Avusturya Hindistan	6	4,33	0,001
	16	14,19	
Amerika Hindistan	22	18,91	0,715
	16	20,31	

Tablo.D.20 Ülkeler arası Karşılaştırmada Çocuk sahibi Olmayanların Anksiyete Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ülke	N	Sıra ort	P
Avusturya Amerika	24	15,42	0,000
	18	29,61	
Avusturya Hindistan	24	14,98	0,001
	14	27,25	
Amerika Hindistan	18	14,50	0,180
	14	19,07	

Tablo.D.21 Ülkeler arası Karşılaştırmada Çalışma Yılı Açısından Anksiyete Puanları İçin Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Çalışma Yılı	Ülke	N	Sıra ort	p
0-5 yıl	Amerika	7	7,29	0,408
	Hindistan	9	9,44	
	Avusturya	9	6,39	0,011
	Hindistan	9	12,61	
	Avusturya	9	6,56	0,071
	Amerika	7	11,00	
6-15 yıl	Avusturya	15	11,47	0,063
	Amerika	12	17,17	
	Avusturya	15	8,87	0,000
	Hindistan	14	21,57	
	Amerika	12	11,17	0,432
	Hindistan	14	15,50	

Tablo.D.22 Amerika Örnekleminde Özgüven ve Anksiyete Ölçekleri Arası Korelasyon

	<i>Duygusal</i>	<i>Bilişsel</i>	<i>Davranışsal</i>	<i>Somatik</i>	Fiziksel	Moral	Kişisel	Sosyal	Ailesel	Kimlik	Kişisel Doyum	Dışsal Davranış
<i>Duygusal</i>	1.00	,620**	,756**	,644**	-,296	-,451**	-,634**	-,421**	-,552**	-,671**	-,504**	-,401*
<i>Bilişsel</i>	P<0.01	1.00	,547**	,442**	-,294	-,343*	-,408**	-,221	-,423**	-,488**	-,450**	-,171
<i>Davranışsal</i>	P<0.01	P<0.01	1.00	,699**	-,359*	-,181	-,423**	-,360*	-,409**	-,435**	-,448**	-,260
<i>Somatik</i>	P<0.01	P<0.01	P<0.01	1.00	-,289	-,349*	-,290	-,223	-,376*	-,286	-,403**	-,306
Fiziksel	P>0.05	P>0.05	P<0.05	P>0.05	1.00	,172	,404**	,572**	,497**	,584**	,649**	,547**
Moral	P<0.01	P<0.05	P>0.05	P<0.05	P>0.05	1.00	,615**	,416**	,544**	,569**	,605**	,650**
Kişisel	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P>0.05	P<0.01	P<0.01	1.00	,746**	,757**	,803**	,809**	,727**
Sosyal	P<0.01	P>0.05	P<0.05	P>0.05	P<0.01	P<0.01	P<0.01	1.00	,667**	,715**	,790**	,773**
Ailesel	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.05	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	1.00	,784**	,798**	,698**
Kimlik	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P>0.05	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	1.00	,718**	,613**
Kişisel Doyum	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	1.00	,670**
Dışsal Davranış	P<0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	1.00

Tablo.D.23 Avusturya Örnekleminde Özgüven ve Anksiyete Ölçekleri Arası Korelasyon

	<i>Duygusal</i>	<i>Bilişsel</i>	<i>Davranışsal</i>	<i>Somatik</i>	Fiziksel	Moral	Kişisel	Sosyal	Ailesel	Kimlik	Kişisel Doyum	Dışsal Davranış
<i>Duygusal</i>	1.00	-,035	,105	,095	,313	-,205	-,114	-,369*	-,365*	-,196	-,227	-,270
<i>Bilişsel</i>	p>0.05	1.00	-,047	,145	,443*	-,027	-,367*	-,223	,147	-,025	,000	-,338
<i>Davranışsal</i>	p>0.05	p>0.05	1.00	-,353	-,019	-,264	-,216	-,214	-,036	-,002	-,266	-,249
<i>Somatik</i>	p>0.05	p>0.05	p>0.05	1.00	,202	-,076	,057	-,261	-,305	-,057	-,160	-,123
Fiziksel	p>0.05	P<0.05	p>0.05	p>0.05	1.00	,001	-,604**	-,413*	,403*	,311	-,051	-,391*
Moral	p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	,001	1.00	,416*	,383*	,109	-,024	,619**	,555**
Kişisel	p>0.05	P<0.05	p>0.05	p>0.05	P<0.01	P<0.05	1.00	,717**	-,374*	-,157	,605**	,478**
Sosyal	P<0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	P<0.05	P<0.05	P<0.01	1.00	,161	-,014	,883**	,471**
Ailesel	P<0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	P<0.05	p>0.05	P<0.05	p>0.05	1.00	,760**	,166	,076
Kimlik	p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	P<0.01	1.00	-,068	-,159
Kişisel Doyum	p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	P<0.01	P<0.01	P<0.01	p>0.05	p>0.05	1.00	,382*
Dışsal Davranış	p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	P<0.05	P<0.01	P<0.01	P<0.01	p>0.05	p>0.05	P<0.05	1.00

Tablo.D.24 Hindistan Örnekleminde Özgüven ve Anksiyete Ölçekleri Arası Korelasyon

	<i>Duygusal</i>	<i>Bilişsel</i>	<i>Davranışsal</i>	<i>Somatik</i>	Fiziksel	Moral	Kişisel	Sosyal	Ailesel	Kimlik	Kişisel Doyum	Dışsal Davranış
<i>Duygusal</i>	1.00	,742**	,454*	,882**	-,363*	-,386*	-,386*	-,331	-,327	-,331	-,408*	-,391*
<i>Bilişsel</i>	P<0.01	1.00	,546**	,712**	-,320	-,286	-,438*	-,558**	-,409*	-,405*	-,415*	-,429*
<i>Davranışsal</i>	P<0.05	P<0.01	1.00	,481**	-,003	-,084	-,323	-,650**	-,284	-,195	-,300	-,317
<i>Somatik</i>	P<0.01	P<0.01	P<0.01	1.00	-,325	-,310	-,262	-,196	-,227	-,223	-,318	-,289
Fiziksel	P<0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	1.00	,712**	,555**	,252	,555**	,567**	,696**	,672**
Moral	P<0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05	P<0.01	1.00	,752**	,499**	,731**	,688**	,823**	,846**
Kişisel	P<0.05	P<0.05	p>0.05	p>0.05	P<0.01	P<0.01	1.00	,691**	,771**	,771**	,781**	,846**
Sosyal	p>0.05	P<0.01	P<0.01	p>0.05	p>0.05	P<0.01	P<0.01	1.00	,633**	,611**	,594**	,718**
Ailesel	p>0.05	P<0.05	p>0.05	p>0.05	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	1.00	,632**	,820**	,858**
Kimlik	p>0.05	P<0.05	p>0.05	p>0.05	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	1.00	,475**	,643**
Kişisel Doyum	P<0.05	P<0.05	p>0.05	p>0.05	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	1.00	,837**
Dışsal Davranış	P<0.05	P<0.05	p>0.05	p>0.05	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	P<0.01	1.00