

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGI
DÜZEYİ İLE BENLİK SAYGISI DÜZEYİ İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Pelin KÜÇÜK

İstanbul, 2016

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGI
DÜZEYİ İLE BENLİK SAYGISI DÜZEYİ İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

Pelin KÜÇÜK

Öğrenci No:

140790036

Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR

İstanbul, 2016

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Düzeyi İle Benlik Saygısı Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.
08.9.2016

Pelin KÜÇÜK



T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

08.09.16

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 140790036 numaralı *Pelin KÜÇÜK*'ün "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Benlik Saygısı Düzeyine Etkisinin İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 01.09.2016 tarih ve 2016/34 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (...) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında oyçokluğu/oybirliği ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Yrd. Doç. Dr. Muhammed AYAZ
(İstanbul Arel Üniversitesi)

TEŞEKKÜR

Tez süresi boyunca anlayış gösteren, son aőamaya gelinceye kadar bilgi ve deneyimleriyle yol gösteren yardımcı olan, saygıdeğer hocam Yrd. Doç. Dr. Samuray Özdemir'e teşekkür ederim.

Hayatımın her döneminde bana destek olan canım aileme teşekkür ederim.



Adı ve Soyadı : Pelin Küçük
Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2016
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Sosyal Kaygı, Benlik Saygısı,  niversite öğrencileri

 Z

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGI DÜZEYİ İLE BENLİK SAYGISI DÜZEYİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı  niversite  ğrencilerinde sosyal kaygı düzeyinin benlik saygısı düzeyi ile arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Ayrıca belirlenen sosyodemografik özelliklerin sosyal kaygı düzeyi ve benlik saygısına etki edip etmediğini ortaya koymak bir diğer amaçtır. Araştırmanın örneklemini üniversitede eğitim gören 168 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada sosyodemografik özellikleri değerlendiren bir veri formu, Rosenberg Benlik Saygısı  leği ve Liebowitz Sosyal Kaygı  leği uygulanmıŐtır.

Araştırma sonucunda bireylerin benlik saygısı düzeyleri ile sosyal kaygı puanları arasında zayıf oranda pozitif yönde ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki; benlik saygısı düzeyleri ile kaygı puanları arasında da aynı Şekilde zayıf oranda pozitif yönde ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki olduğu bulunmuştur. Nitekim benlik saygısı düzeyleri ile kaçınma puanları arasında zayıf oranda, pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Name and Surname : Pelin K¼¼¼¼¼¼
Supervisor : Asst. Prof. Dr. Samuray ¼¼¼¼¼¼
Degree and Date : Master, 2016
Major : Clinical Psychology
Key Word : Social Anxiety, Self-esteem, University Students

ABSTRACT

ANALYZING THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVELS OF SOCIAL ANXIETY AND SELF-ESTEEM WITHIN UNIVERSITY STUDENTS

Aim of this research is to present the relationship between level of social anxiety and self-esteem among university students. In addition, another purpose is to present how determined sociodemographic features effect the level of social anxiety and self-esteem. The sample of the research consists of 168 people studying at university. In this research a sociodemographic data form, Rosenberg Self-Esteem Scale and Liebowitz Social Anxiety Scale were applied.

As a result of the research; a weak, positively and statistically insignificant relationship was found between the levels of self-esteem and social anxiety. A weak, positively and statistically insignificant relationship was found between the levels of self-esteem and anxiety as well. Nonetheless a weak, positively and statistically significant relationship was found between self-esteem and avoidance.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
ÖZ.....	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar LİSTESİ.....	v

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem.....	2
1.1.Alt Problem.....	2
1.2. Hipotez	3
1.3. Tanımlar.....	3
1.4. Sayıtlar	4
1.5. Sınırlılıklar.....	4
1.6. Araştırmanın Amacı.....	4
1.7. Araştırmanın Önemi.....	5

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1.Sosyal Kaygı.....	6
2.1.1. Sosyal Kaygıyı Oluşturan Etmenler	10
2.1.2. Sosyal Kaygıya Kuramsal Bakış	12
2.1.3. Sosyal Kaygı İle İlgili Yapılan Araştırmalar	14
2.2.Benlik Saygısı.....	15
2.2.1. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler	18
2.2.2. Benlik Saygısı İle İlgili Yapılmış Araştırmalar	20

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli.....	22
3.2.Evren ve Örneklem.....	22
3.3.Veritoplama Araçları.....	22
3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu.....	22

3.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	22
3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri	23
3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi	24

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı	25
4.2. Bireylerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı	26
4.3. Bireylerin Cinsiyetleri İle Ölçek Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması	27
4.4. Bireylerin Yaşları İle Ölçek Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması	28
4.5. Bireylerin Aile Gelir Düzeyi İle Ölçek Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması	30
4.6. Bireylerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	31
4.7. Bireylerin Benlik Saygısı ile Kaygı-Kaçınma Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	32
4.8. Bireylerin Benlik Saygısı ile Kaygı-Kaçınma Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	32
5. TARTIŞMA	33
6. ÖNERİ YORUMLAR	37
KAYNAKÇA	38

EKLER

Ek 1. Sosyodemografik Veri Formu.....	51
Ek 2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	52
Ek 3. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri.....	55
Ek 4. Özgeçmiş.....	56

TABLULAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı	25
Tablo 2. Bireylerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı.....	26
Tablo 3. Bireylerin Cinsiyetleri İle Ölçek Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması.....	27
Tablo 4. Bireylerin Yaşları İle Ölçek Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması.....	28
Tablo 5. Bireylerin Aile Gelir Düzeyi İle Ölçek Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması.....	30
Tablo 6. Bireylerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	31
Tablo 7. Bireylerin Benlik Saygısı ile Kaygı-Kaçınma Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	32
Tablo 8. Bireylerin Benlik Saygısı ile Kaygı-Kaçınma Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	32

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Sosyal kaygı, ilişkilerde yaşanması muhtemel bir kaygı çeşididir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin, gerginlik göstermesi, dikkatini bir konuda yoğunlaştırması oldukça güçtür. Bu bireyler, yaşadıkları durumun sosyal ortamlarda meydana geldiğinin bilincindedir. Bir buluşmadan ya da toplantıdan önce gerginlik oldukça normal olmasına rağmen, bunun ayırıcı noktası devamlı olması ve bireyin günlük işlevselliğini bozmasıdır (Burger, 2006; Çağlar ve ark., 2012).

Kaygı bozuklukları içinde kişiyi en çok zarara uğratan kaygı türü sosyal kaygıdır. Diğerlerinin tam aksine bireyin toplumsal ilişkilerini doğrudan etkilemektedir. Kişinin yaşamış olduğu sosyal kaygı düzeyinin yüksek olması, karşı cinsle iletişim kurmayı engellemekte, sosyal ortam içerisinde etkileşim kurmayı zorlaştırmakta ve yalnızlığa sebep olmaktadır (Noyes ve Hoehn-Saric, 1998).

Sanford ve Donovan'a göre (1984) benlik saygısının düzeyinin belirlenmesinde, düşünülen durumlar ya da olaylar, söylenenler, davranışlar, hayat felsefesi, algılanan kişilik gibi konular etkili olmaktadır (Güloğlu ve Kararımak, 2010).

Rosenberg 1965'te benlik saygısı kavramını, kişinin kendisine yönelik olarak olumlu ya da olumsuz tutumu olarak tanımlamıştır. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonucu oluşmaktadır ve ergenlik döneminde anlam kazanmaktadır. Kişinin kendi fiziksel özelliklerini kabul etmesi, kişiler arası ilişkilerin olgunluğu, mesleğe ve uzun süreli ilişkilere hazırlanma ve "ben kimim?" tarzında sorulara cevap bulma ergenlik döneminde oluşmaya başlar. Düşük benlik saygısı ilişkilerde bireylere çeşitli sorunlar yaşatabilmektedir. İçinde bulunduğu ortamda, konuşulanları kendine yönelik bir tehdit gibi algılayabilen düşük benlik saygısına sahip bireyler, eleştirel konuşmalarda alınganlık gösterme eğilimine daha yatkın olmaktadır. Bunun sonucu olarak ise eleştirilme korkusu yaşayanlar, toplum içinde kaygı duymaya da başlayacaklardır (Eriş ve İkiz, 2013).

İnsanların yeteneklerini geliştirmesinde temel güdü benliktir (Bilgin, 2003). Doğumdan itibaren, gelişmeye başlayan ve devam eden benliğin gelişmesinde en önemli faktör, sağlıktır. Özellikle çocukların fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması benlik kavramı üzerinde olumlu etkiye sahiptir ve güven duygusunun gelişimine katkıda bulunmaktadır (Özer ve Özer, 2001).

Sahip olunan benlik saygı düzeyi kişinin okul ve iş hayatını çeşitli yönlerde etkilemektedir. Ayrıca kişinin başkalarına karşı tutumu, gündelik hayatındaki başarı ve başarısızlıkları etkilemektedir. Ayrıca yapılan çalışmalarda ekonomik düzey, cinsiyet, ebeveynlerle birlikte kalıp kalmama ve fiziksel özellikler gibi bazı değişkenlerin kişinin benlik saygısını anlamlı düzeyde etkiledikleri tespit edilmiştir (Erkan ve Kaya, 2005).

1.1.PROBLEM

Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyi ile benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1.1. Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin; cinsiyeti, sınıfı ve gelir düzeyi benlik saygısını anlamlı derecede etkilemekte midir?

2. Üniversite öğrencilerinin; cinsiyeti, sınıfı ve gelir düzeyi sosyal kaygının kaygı alt boyutunu anlamlı derecede etkilemekte midir?

3. Üniversite öğrencilerinin; cinsiyeti, sınıfı ve gelir düzeyi sosyal kaygının kaçınma alt boyutunu anlamlı derecede etkilemekte midir?

1.2.HİPOTEZLER

1. Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, benlik saygısı düzeyini negatif yönde etkiler.

2. Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının alt boyutu olan kaygı düzeyi, benlik saygısı düzeyini negatif yönde etkiler.

3. Üniversite öğrencilerinde, sosyal kaygının alt boyutu olan kaçınma düzeyi, benlik saygısı düzeyini negatif yönde etkiler.

1.3. TANIMLAR

Kaygı: Bir tehlike ya da başa gelebileceği düşünülen bir talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı veya tedirginlik durumudur (Budak 2013).

Sosyal Kaygı: Bir eylemin gerçekleştiği durumlarda sıkıntı duymak ya da bu tür durumlardan kaçınma anlamına gelen sosyal kaygı, kişinin olağan günlük işlerini, mesleki ya da eğitimle ilgili işlevselliğini, toplumsal etkinliklerini ya da kişiler arası ilişkilerini bozan bir durumdur (Kaya ve ark 2012).

Benlik: Rogers'a (1951) göre benlik bir bireyin kendine ilişkin algılarıdır (Eriş ve İkiz, 2013).

Benlik Saygısı: Kişinin kendine güvenmesi, kendisiyle barışık olması ve kendine güvenin getirdiği öz saygıdır (Sharma ve Agarwala, 2013).

1.4. SAYILTILAR

1. Örneklem grubunun, evreni temsil ettiği varsayımından hareket edilmiştir.

2. Araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Veri Formu'nun araştırmaya katılan bireylerin sosyodemografik özelliklerini; Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin bireylerin yaşadıkları sosyal kaygı düzeyini; Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri'nin ise bireylerin benlik saygısı düzeyini ölçtüğü varsayılmıştır.

3. Katılımcıların, araştırmada yer alan ölçeklere içtenlikle ve gerçek durumlarını yansıtan bir biçimde cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.5. SINIRLILIKLAR

1. Bu araştırma İstanbul'da yaşayan ve 18-24 yaşları arasındaki üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Bu araştırma Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Soykan ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan, kaygı ve kaçınma düzeylerini ölçen, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Bu araştırma Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılan, benlik saygı düzeyini ölçen, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerindeki sosyal kaygı ile benlik saygısı düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve belirli sosyodemografik özelliklerin bu ilişkiyi ne denli etkilediğini ortaya çıkarmaktır.

1.7. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Ülkemizde üniversite öğrencilerinde daha önce araştırılmamış bir konu olan “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Düzeyi İle Benlik Saygısı Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi” çalışmasını yaparak ilgili literatüre katkıda bulunmak bu araştırmanın başlıca amacıdır. Araştırma, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sosyal kaygı düzeylerinin, öğrencilerin benlik saygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadır. Clark ve Wells (1995) sosyal kaygı yaşayanların, kendisine ilişkin olumsuz değerlendirmeleri olduğunu bildirmiştir. Eriş ve İkiz (2013) ergenler üzerinde yürüttükleri çalışmada benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında negatif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Buna göre, bir bireyin benlik saygısı azaldıkça sosyal kaygısı da artmaktadır ve bunun tersi de geçerlidir. Üniversite öğrencilerinde bu ilişkiyi ortaya koymaya yönelik olarak yapılan bu araştırma sonucunda, sosyal kaygı ile benlik saygısı arasında, her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiş olsa da; hem üniversite öğrencilerinden oluşan bir popülasyonda bu ilişkinin değerlendirildiği ilk ulusal çalışma olması hem de daha kalabalık gruplarda yapılacak benzer tasarımlı araştırmaların önünü açması bakımından bu araştırma önem taşımaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. SOSYAL KAYGI

Kaygı kavramı, çok geniş bir alanda kullanılan bir terimdir; genellikle korku, fobi ve stres kavramları yerine de kullanılabilir. Robinson ve arkadaşlarına göre (1992) korku, tehdit algılandığında verilen bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepkilerdir. Fobi ise mantık dışı korkulardır. Sarason 1975'te kaygı için "tehdit ve meydan okumanın olduğu bir ortamda, kendini yetersiz görme durumudur" tanımlamasını yapmıştır (Erkan, 2002).

Kaygı, karşılaşılan bir tehdit karşısında fiziksel, duygusal ve davranışsal alanlarda değişikliğe sebep olmaktadır. Kaygı, tüm insanlarda olağan kabul edilen ve olması gereken bir tepkidir. Hatta belirli alanlarda amaçlara ulaşabilme konusunda kaygı oldukça gereklidir (Berksun, 2003).

Çünkü kaygı bireyleri güdüleyen bir duygudur. Normal seviyedeki bir kaygı, kişinin amaçlarına ulaşabilmesinde karşılaştığı engelleri rahatlıkla aşmasını sağlar. Çünkü normal seviyede yaşanan kaygı, bireyleri engeller karşısında uyarılmaktadır ve önlem alınması gerektiğinin işaretini önceden göndermektedir. Kaygının olumlu ya da olumsuz olarak ayrılması ise kaygının düzeyi ile ilişkilidir (Cüceloğlu, 2003). Buna benzer açıklamaları Leahy de (2007) yapmıştır. Ona göre kaygı bireylerdeki alarm sistemidir ve tehdit edici ortamlarda organizmayı uyarıcı bir görev üstlenir.

Olumsuz durumlar karşısında kendiliğinden ortaya çıkan duygusal, davranışsal ve bedensel semptomlar da kaygı başlığı altında toplanabilirler (Beck ve ark., 2011).

Kaygı, insanoğlu için oldukça gerekli bir duygudur. Günlük yaşamda çok fazla tehlike ile karşı karşıya kalınabilmektedir. Bu tehlikelere karşı organizmanın dengesini koruyabilecek biyolojik bir düzenek vardır. Bu biyolojik düzenek, yaşamın devamı

açısından oldukça önemli bir yere sahiptir. Olumsuz durumlarla karşı karşıya kalındığında çeşitli çözüm yolları arama çabasına giren bireyler, belirli düzeylerde kaygı yaşarlar. Bu yaşanan kaygı çok normaldir. Özellikle belirsiz durumlarda, sonucunun ne olacağı bilinmeyen ve tahmin edilmeyen durumlarda bu kaygı daha çok görülür. Gerekli önlemlerin alınması açısından kaygı, gerekli bir duygudur (Cüceloğlu, 2003).

Kaygının organizmayı uyarıcı, koruyucu ve güdüleyici özellikteki etkileri, olumsuz ve tehlikeli durumlarla karşılaşıldığında bu durumlarla başa çıkma konusunda bireye yardımcı olmaktadır. Nitekim kaygının bir hastalığın temelini oluşturabilmesi için, ortaya çıkan kaygı tepkisinin yoğunluğu ile uyarıcının şiddetinin orantısız olması ve uyarıcının devamlı artan bir şiddetinin olması gerekmektedir. Kaygı bozukluklarında başlıca önemli olan durum, yaşanan kaygının kontrol edilememesidir. Kişi bu durumla başa çıkacak enerjiyi kendinde bulamaz. Sosyal kaygı söz konusu olduğundaysa, yaşanan kaygının kontrol edilememesi sonucunda sosyal ortamda kurulan ilişkiler bozulmaya başlar. Bozulan ilişkiler ile birlikte bireyin, aile ve iş hayatında da çeşitli bozulmalar oluşur. Denetlenemeyen ve kontrol edilemeyen bu durumlarda, çeşitli fizyolojik belirtiler ve huzursuzluk, korku gibi duygusal tepkiler ortaya çıkmaktadır. Bu durumların yoğun ve sürekli olması durumu ise kaygı bozukluğuna işaretler (Şenel ve ark., 2010).

Bireylerin yaşamlarında iyi oluş halleri ve hayatın çeşitli alanlarında doyum alanları vardır. Bu alanlara ilişkin olarak kurulan hayaller, oluşturulan beklentiler ve bunlara ulaşma düzeyleri, doyum alanlarının niteliğini belirlemektedir. Bu düzeylerin düşmesi, niteliklerin azalması ve beklentilerin karşılanmaması kaygıya sebep olmaktadır (Aygencel ve Öztürk, 2001).

Oltmanns ve Emery (2006), kaygı bozukluğu olan kişilerin korku ve endişe verici durumlarla sürekli ilgilendiğini ve bu durumlardan devamlı olarak kaçma arzularının olduğunu bildirmiştir (Ok, 2014).

Kaygı bozukluklarının çok farklı alanlarda belirtileri bulunmaktadır. Kaçma ve kaçınma davranışı, huzursuzluk, konuşma güçlüğüne yaşanması bu belirtilerden

bazılarıdır. Kalp çarpıntısı, yüz kızarması, cinsel istekte azalma, nefes alıp vermede zorlanma gibi belirtiler ise kaygının fizyolojik belirtilerindendir (Işık ve Taner, 2006).

Gümüş (2006) sosyal kaygıyı, çeşitli sosyal ortamlarda başkalarının karşısında kötü bir duruma düşeceği, olumsuz değerlendirileceği ve kötü bir izlenim bırakacağı düşüncesiyle yaşanan rahatsızlık olarak bildirmiştir. Sosyal kaygı, bir kişinin toplum içerisinde, utanacağı davranışlar sergileyeceği kaygısı ile ortamlardan kaçma ve iletişim kurma konusunda korku hissetmesidir (Işık, 1996). Bireyin dikkat çekme, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme ve değersiz olarak algılanmasına yönelik olarak hissettiği, abartılmış bir korkudur (Beck ve ark., 2011).

Beck ve Emery (1985), sosyal kaygının “başkaları tarafından değerlendirilme durumu” ile ilişkili olmasından ötürü sosyal kaygıyı, “değerlendirilme kaygısı” olarak da adlandırdılar. Fakat sosyal kaygı sadece başkaları tarafından algılanma ve değerlendirilme ile ilgili bir kaygı değildir. Aynı zamanda bu durumların oluşma ihtimalinin de bulunması gerekmektedir (Erkan, 2002).

Yalom (2008) sosyal kaygıyı, bireyin başkaları tarafından değerlendirileceği çeşitli ortamlarda yaşadığı yoğun korku olarak ifade etmiştir. Leary ve Kowalski'ye göre (1995) sosyal kaygı ve sosyal fobinin arasında benzerlikler bulunmasına rağmen; ayrıştırıcı noktanın derece farklılıkları bulunmaktadır. Beck ve arkadaşlarına göre (2011) sosyal kaygıyı yaşayan bir birey, kendisine bir tehlikenin yöneldiği düşüncesi ile hareket etmektedir. Bu düşüncede, kendisine ya da sahip olduğu herhangi bir nesneye zarar verilme durumu mevcuttur (Erkan, 2002).

Sosyal kaygı, sosyal ortamlarda ortaya çıkan bir kaygı türüdür. Bireyler, tek başlarıyken ya da tanıdığı kişilerin yanındayken kaygı ortaya çıkmaz. Oysa kişinin bilmediği ortamlar ve tanımadığı kişiler genelde korku ve kaygıyı tetiklerler. Hissedilen korku ve kaygının aşırı düzeyde ve saçma olduğunun bilinmesine rağmen engellenememesi tipiktir. Sosyal kaygı yaşayan kişiler, girdiği ortamlarda aynı korku ve kaygı veren durumların yaşanmasını engellemek ve böylelikle kendi sağlıklarını korumak adına çeşitli kaçınma davranışları ortaya koyarlar. Kişi ortamdan kaçtıkça kendisine olan öfkesi de devamlı artar (Koyuncu, 2012).

Watson ve Friend (1969) yaptıkları tanıtımda, sosyal kaygının “ortamlardan kaçınma”, “huzursuzluk duyma” ve “olumsuz değerlendirilmekten korkma” boyutlarını bir arada kullanmışlardır. Bunun üzerine “Sosyal Ortamlardan Kaçınma ve Huzursuzluk ile Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma” ölçekleri geliştirilmiştir. Schlenker ve Leary 1982’de sosyal kaygı kavramını tanımlamak için “kendilik sunumu” yaklaşımını baz almıştır. Buna göre sosyal kaygısı olan kişiler, iletişimde buldukları kişiler üzerinde belirli izlenimler oluşturmaya çalışmaktadırlar. Fakat bu izlenimin oluşup oluşmayacağı kesin olmadığından bu tür ortamlarda kişide sosyal kaygı ortaya çıkmaktadır (Sübaşı, 2010).

Leary ve Kowalski’ye (1993) göre, sosyal kaygı hisseden birey, insanlarla iletişimde bulunmaktan kaçınır. İnsanlar üzerinde yaratmak istediği izlenimleri yaratamayacağını düşünür. Bu nedenle başkaları üzerinde olumsuz izlenim oluşturmaktan da kaçınır. Sosyal kaygının en fazla yaşandığı dönem, ergenlik dönemidir (Leary ve Kowalski, 1995). Ergenlik dönemi, çeşitli kişilik tiplerinin test edildiği, sosyal çevrenin genişlediği ve iletişim becerilerinin geliştiği bir dönemdir. Sosyal kaygı bu dönemde engelleyici olabilmektedir (Erkan, 2002).

Sosyal kaygı, bunu yaşayanlara yönelik olarak gerekli müdahaleler yapılmadığı durumlarda sosyal fobiye dönüşebilmektedir (Bayramkaya ve ark., 2005). Sosyal fobiye genellikle, depresyon, duygu durum bozuklukları, kişilik bozuklukları, alkol ve madde kötüye kullanımı ile panik bozukluğun eşlik ettiği bilinmektedir (Turan ve ark., 2000).

Öztürk (2002) sosyal fobiyi, başkaları tarafından küçük düşürüleceği, utanacağı ve sıkılacağı davranışlarda bulunma korkusu olarak açıklamıştır. Bu bireyler başkalarının yanında bulunmaktan ziyade başkalarının yanında herhangi bir iş yapmaktan da çekinirler. Topluluk içinde telefonla konuşurken, yemek yerken ve imza atarken yoğun bir korku hissederler (Öztürk, 2002).

Sosyal fobi yaşayan kişilerde eleştirilmeye ve olumsuz değerlendirilmeye karşı aşırı hassasiyet vardır. Kendi haklarını savunamazlar ve benlik saygıları son derece düşüktür. Aşağılık duygularına sahiptirler, kendilerine güvenleri azdır, çok fazla alınganlık gösterirler, utangaçtırlar ve içe dönüktürler (Demir ve ark., 2000).

Sübaşı (2007), insanlarda sosyal kaygının “ergenlik döneminde” oluştuğu konusunda araştırmacıların bir fikir birliğinde bulduklarını belirtmiştir. Ergenlik döneminde, arkadaş grupları arasındaki kabullenme oldukça önemlidir. Aynı zamanda arkadaşlarının kendisini nasıl değerlendirdiği düşüncesi de bu dönemde önem kazanmaktadır. Bu durum üniversite döneminde de devam edebilmektedir. İçinde bulunduğu sosyal ortamlarda yeni tanıştığı kişiler karşısında utangaç ve anlamsız ilişki geliştiren kişilerin sorunları devamlı büyüyecektir. Sosyal kaygı sürekli artarak devam ettiğinde, intihar ve depresyon gibi sorunlara yol açabilmektedir.

Sosyal kaygılı bireyler oldukça kısık ve titrek bir şekilde konuşurlar. Konuşmalarının akıcılığı son derece zayıftır ve kaygılandıklarında ise kekeleme ve yüz kızarması gibi belirtiler gösterirler (Mclean, 2001; Hamarta ve ark., 2009). Sosyal kaygı yaşayan bireylerde en sık görülen bedensel tepkiler yüz kızarması, ağız kuruluğu ve terlemedir (Koroğlu, 2012). Mantar (2008), kaygının kişide, göğüs sıkışması hissi, kalp çarpıntısı, terleme, titreme, baş ağrısı, bulantı ve sersemlik hissinin görülmesine sebep olabileceğini belirtmiştir.

2.1.1. Sosyal Kaygıyı Oluşturan Etmenler

Karacan ve arkadaşları (1996) kişinin kendini kaygılı hissetmesi için birçok sebebin bulunduğunu bildirmiştir. Fakat burada önemli bir nokta, herhangi bir ortamda var olan utanmanın söz konusu olduğu durumlarda, sosyal kaygıdan bahsedilmesi gerektiğidir. Sosyal kaygı, hemen hemen tüm sosyal ortamlardan kaçınma durumunun ortaya çıkmasıyla kendini gösterir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerde, başkalarının kendini izlediği ve değerlendirdiği duygusu vardır.

Cinsiyet değişkeni, sosyal kaygının ortaya çıkışını hızlandıran ve düzeyini artıran bir unsurdur. Yapılan araştırmalarda Amerikalıların büyük bir çoğunluğunun, karşı cinsten bireyle iletişim kurduklarında rahatsız oldukları belirtilmiştir (Leary ve ark., 1995; Erkan ve ark., 2002). Birey, karşı cinsten birisiyle iletişim kurduğunda, karşısındaki kişide olumlu izlenimler bırakırsa çeşitli yönlerden cazip özelliklere sahip olduğunu gösterip bu yönde geri bildirim alabilmektedir. Ayrıca iş hayatındaki başarılar, bireyin sosyal yaşantısındaki değerinin daha iyi olduğunu gösterecektir.

Schneier ve arkadaşları 1992’de yaptıkları çalışmalarında, sosyal kaygının başlangıç yaşının 13 ile 24 yaşları arasında değiştiğini, bu yaşlardan sonra ise başlamasının çok nadir görüldüğünü belirtmişlerdir (Yılmaz ve ark., 2015). Rapee ve arkadaşları (1988) kadınların ve erkeklerde sosyal kaygı oranlarının benzer olduğunu tespit etmişlerdir (Dilbaz ve Güz, 2002). La Greca ve Lopez (1998) ise çocukluk ve ergenlik dönemindeki kızların, erkeklere oranla daha yüksek seviyede sosyal kaygı yaşadıklarını bildirmişlerdir. Özellikle bu dönemdeki kızlar, olumsuz değerlendirilmekten çok korkmaktadır. Bunun nedeninin ise kızların erkeklere oranla dış görünüşüne ve başkalarının değerlendirmelerine daha fazla önem vermesi olduğu düşünülmektedir (Gümüş, 2006). Clark ve Wells (1995)’e göre mükemmeliyetçi anlayış sosyal kaygıya sebep olabilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde, ergenler kendisini yeni yeni tanımaya başlarlar ve yüksek beklentiler içerisine girebilirler. Aynı zamanda ailenin beklentisinin yüksek olması, ergenin eleştirel söz ve davranışlara karşı aşırı hassas olması ve kendisinden tam emin olmaması da kaygıya sebep olabilmektedir (Gümüş, 2006).

Albano ve arkadaşları (1995), sosyal kaygının oluşmasında genetik ve çevresel etmenlerin önemli olduğunu belirtmiştir. Bazı çocukların utangaç olmasının genetik bir yatkınlıktan kaynaklandığı iddia edilmiştir. Aile tutumları ve okul tecrübelerinin de etkili olduğu savunulmuştur (Öztürk Kılıç, 1999; Lieb ve ark., 2000).

Sosyal kaygı, kişinin tüm yaşamsal işlevlerini önemli oranda etkileme gücüne sahiptir. İş yaşamından, eğitim alanına ve sosyal-duygusal ilişkilere kadar birçok alanda sorunlara sebep olmaktadır. Sosyal kaygı bireylerin iş yaşamlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Özellikle başkalarıyla iletişim kurmanın gerektiği işlerde çalışanlarda bu olumsuz etki daha büyük boyutlara ulaşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin, mesleklerine hazırlandıkları ve duygusal ilişkilere ağırlık verdikleri bu dönemde, yaşadıkları sosyal kaygının azaltılmaması ilerleyen dönemlerde daha büyük problemlere yol açacak ve bireylerin yaşam kalitesini düşürecektir. Sosyal kaygı bozukluğu yaşayan öğrenciler, sınıf içerisinde konuşmaktan rahatsızlık duyarlar. Yaşanılan gerginlik hissiyatı ise lise ve üniversite dönemlerinde başarısız olmalarına neden olmaktadır (Van Ameringen ve ark., 2003). Ayrıca bu dönem çeşitli bağımlılıklara eğilimin olabileceği önemli bir süreçtir. Aldığı uyuşturucu maddenin ya da alkolün, yaşanan sosyal kaygıyı azalttığını fark eden gençler, bu sayede madde kötüye kullanımına maruz

kalabilmektedirler. Bu durumu engellemek adına, çeşitli bireysel psikolojik yardımların sağlanması, kişisel gelişim programlarının düzenlenmesi oldukça önemlidir (Sübaşı, 2007).

Sosyal kaygı, toplumda çok sık görülmekle birlikte; depresif bozukluklar, diğer kaygı bozuklukları ve madde kötüye kullanımı ile yüksek komorbidite göstermesi açısından da önemli bir ruhsal problemdir (Kessler ve ark., 1994; Mennin ve ark., 2000; Gültekin ve Dereboy, 2011).

2.1.2.Sosyal Kaygıya Kuramsal Bakış

Bilişsel model kapsamında sosyal kaygı ele alındığında, Clark ve Wells'in (1995) sosyal kaygı ile ilgili bilişsel bir model oluşturduğu görülmektedir. Buna göre, sosyal ortamlarda, sosyal kaygı ile birlikte model başlamış olur. Sosyal kaygı yaşayan kişilerin yaşamlarında kendi oluşturdukları önermeleri gruplaştırmının mümkün olduğunu belirtmişlerdir ve üç grupta bu önermeler toplanmıştır. Bunlar (Gümüş, 2006):

- Sosyal performansa yönelik yüksek standartlar oluşturma (bunun nedeni, güçsüzlüğe yönelik en küçük bir belirtinin dahi gösterilmek istenmemesidir)
- Sosyal değerlendirmeye yönelik oluşturulmuş koşullu inançların olması (bunun nedeni, kendisinin tanınması halinde, beğenilmeyeceği düşüncesinin olmasıdır)
- Benliğine yönelik olumsuz inançlarının olması (bu durum sadece sosyal ortamlarda ortaya çıkar ve süreklilik göstermez)

Beck ve Emery 1985'te sosyal kaygının temelinde düşüncelerin yanlış yöne yönlendirilmesinin etkili olduğunu öne sürmüşlerdir. Yanlış oluşturulmuş bilişsel şemalar, sosyal kaygının ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Erkan, 2002).

Bilişsel yaklaşıma göre sosyal kaygının temelinde "başkaları tarafından olumlu olarak algılanma isteği" yatmaktadır. Sosyal fobikler, korku duydukları ortamlara girdiklerinde, önceki yaşantılarını genelleyerek, şimdiki zamanda da aynı olumsuzlukların olacağını düşünürler ve bu da bireyde bir tehlike olduğu düşüncesini

yaratır. Toplum içinde yanlış davranacağını, herkes tarafından beceriksiz görüleceğini ve eleştirileceğini düşünen sosyal fobikler, reddedileceklerine ve buldukları sosyal mevkiyi kaybedeceklerine inanırlar. Bu tehdit algısı sosyal fobiklerde bedensel ve davranışsal belirtileri oluşturur. Bu belirtilere odaklanan ve devamlı olumsuz değerlendirileceğini düşünen bireyler, kaçınma davranışlarına sık sık başvururlar. Ayrıca sürekli olarak, kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelerin olduğuna yönelik ipuçları ararlar ve bu durum yaşadıkları kaygıyı daha da artırmaktadır (Dilbaz, 1997).

Psikanalitik kuramda ise Gabbard (1979), sosyal kaygının sosyal ortamlarda meydana geldiğini ve herkeste görülebilecek bir durum olduğunu aktarmıştır. Burada ayırıcı nokta, kişinin sosyal ortamda olmadığına da kendisini ortamlarda hissediyorsa sosyal fobik durumun ortaya çıkmasıdır (Öztürk Kılıç, 1999).

Davranışçı yaklaşıma göre, sosyal kaygının oluşması ve gelişmesi üç yolla gerçekleşmektedir. Bunlar (Türkçapar, 1999; Hamarta ve ark., 2009):

- Doğrudan koşullanma - kalabalık ortamlarda yaşanan travmatik bir olay sonucu oluşmaktadır (hastanelerde, hastaların büyük bir kısmında bu şekilde sosyal kaygı oluşmaktadır)

- Gözlemsel öğrenme - olumsuz tecrübeleri yaşayan kişi, olayın sonucunda korkmaya başlamaktadır.

- Bilgi aktarımı - aktarılan bilginin olumsuz olması sonucu kaygı meydana gelmektedir.

Sosyal öğrenme kuramında ise (Bandura ve Walters, 1963) sosyal kaygının taklit ve gözlem ile öğrenileceği savunulmaktadır (Işık ve Taner, 2006).

Bilişsel davranışçı kuram, sosyal kaygının korkulardan ya da olumsuz duygulardan oluşmadığını bunun aksine bu olaylarla ilgili hatalı düşüncelerden kaynaklandığını kabul eder. Sosyal kaygının tedavi sürecinde ise yüzleştirme, sosyal beceri ve gevşeme eğitimleri kullanılmaktadır (Işık ve Taner, 2006).

2.1.3. Sosyal Kaygı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

İnsanların birçoğu çeşitli durumlarda bir derecede sosyal kaygı yaşamaktadır (Sanders, 2003). Bu durum toplum içerisinde de oldukça yaygın görülen bir problemdir (Beidel ve ark., 1982; Schlenker ve Leary, 1982; Hamarta ve ark., 2009). Sosyal kaygının, Amerika'da %13 yaygınlık oranına sahip olduğu; Türk ergenlerde ise bu oranın %14,4 olduğu tespit edilmiştir (Bayramkaya ve ark., 2005). Walsh (2005) bir çalışmada, sosyal desteği az olanlarda, eğitim düzeyleri düşüklerde, psikiyatrik tedavi gören kişilerde ve kadınlarda sosyal kaygının daha fazla görüldüğünü tespit etmiştir (Hamarta ve ark., 2009).

Sosyal kaygı ile düşük benlik saygısını birlikte değerlendiren az sayıda çalışma bulunduğu görülmektedir (Gümüş, 2006). Joinson (1999) olumsuz benlik algısının, sosyal kaygıya sebep olabileceği düşüncesinin yeterli kanıtlarla tespit edilmediğini belirtmiştir. Yapılan bir araştırmada sosyal kaygı ile öz güven arasında negatif bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir (Leary and Kowalski, 1995; Erkan, 2002). Bir başka araştırmada, sosyal kaygı yaşayan kişilerin, benlik saygı düzeyleri arasında herhangi bir farkın olmadığı, bunun aksine az ya da çok sosyal kaygı yaşayan kişilerin benlik saygılarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (De Jong, 2002; Gümüş, 2006).

Feingold (1994) ile Patterson ve Ritts (1997) tarafından yapılan araştırmalar sonucunda kadın ve erkek arasında sosyal kaygı bağlamında herhangi bir farklılığın olmadığı yönünde bulgular elde edilmiştir (Sübaşı, 2007). Gültekin ve Dereboy (2011), kadınların erkeklere oranla 1.7 kat daha fazla sosyal kaygı riskine sahip olduğunu; gelir düzeyinin artışının sosyal kaygının görülme ihtimalinin azalttığını, sosyal kaygısı olmayanlarda ise yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Ülkemizde üniversite öğrencileri arasında sosyal kaygının yaygınlığına yönelik olarak yapılan az sayıda çalışma bulunmaktadır (Gültekin ve Dereboy, 2011). Sübaşı (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü bir çalışmada, cinsiyet, yalnızlık ve özsaygı değişkenlerinin, sosyal kaygıyı anlamlı derecede etkilediğini tespit etmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin, sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu, benlik saygısı ile yalnızlık düzeyleri arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Erkan (2002), sosyal kaygı düzeyi yüksek

öğrencilerin ailelerinde, düşük olanlara göre daha fazla otoriter ve koruyucu tutumlarla karşılaştıklarını bildirmiştir.

2.2. BENLİK SAYGISI

Freud benlik kavramını, kişinin özüne göre işlevsel bir şekilde hareket eden, denge ve mantık çerçevesinde değerlendirme yapabilen bir bölüm olarak açıklamıştır. Benlik, bireyin davranışlarının belirlenmesinde önemli bir yere sahiptir (Bacanlı, 2002). Freud'dan farklı olarak ise Rogers (1951), benlik kavramının kişiliğin öznel yapısını oluşturduğunu belirtmiştir. Ayrıca benlik, bireyin öz algısının daha düzenli ve bütün olan halidir. Bu kavram kişinin kendisine yönelik algıları içermektedir. Bu algıların yanı sıra fikirler ve değerler de bulunmaktadır. Kişinin benliğini değerlendirmesi ise benlik saygısı ile açıklanmaktadır (Sarı ve Cenkseven, 2008; Deniz, 2011).

Kuzgun'a göre (1988) doğum öncesi dönemde çeşitli uyaranların aracılığıyla benliğin bir bölümü oluşmaktadır. Benliğin bir bölümünün oluşmasına yardımcı olan uyaranlar, yorumlanarak algılara, daha sonra da kavramsallaşmaya başlamaktadır ve sonucunda da benlik kavramı oluşur.

Bireylerin benlik kavramlarına ilişkin algısı benlik saygısı ile açıklanmaktadır. Düşük benlik saygısı olan kişilerde, kendisini yetersiz ve değersiz görme, kendine güvenmeme gibi durumlar bulunmaktadır (Gümüş, 2006). Benlik saygısı kavramı, kişinin kendisini nasıl gördüğü ile ilgilidir. Kişilerin kendisini, olduğu gibi görmesi ve bu durumdan memnuniyet duyması, kendini değerli ve sevilmeye layık gördüğüne bir işarettir (Çuhadaroğlu, 1986).

Benlik, bireyin kimliğinin temelini oluşturmaktadır. Ayrıca ruhsal yapının da çatısı konumundadır (Odağ, 2001). Benlik saygısı, kişiliğin önemli bir yapısıdır. Topluluk içerisindeyken davranışları belirleyeceği gibi, başkalarının tepkilerine nasıl karşılık verileceğini de etkilemektedir. Kişinin kendisine yönelik olumlu algılarının olması, kendini olduğu gibi kabul edebilmesi ve kendini anlatabilmesi benlik saygısı yüksek olanların özelliklerindedir (Çuhadaroğlu, 1986). Harter (1996), algıladığı benlik ile yaşantısını organize etmeye çalışan kişilerin benlik saygısının düşük olması

durumunda, o kişinin değer görmeyi ve kabul edilmeye layık olmadığı şekilde düşünceğini belirtmiştir (Gümüş, 2006).

Benlik saygısı, kişinin kendi benliğine yönelik olumlu ve olumsuz duyguları geliőtirmesidir. Bu gelişimin sağlanabilmesi için ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki fark çok önemlidir. İdeal benliğe ulaşma arzusu esnasında deneyimlenen başarısızlıklar, çeşitli olumsuzluklara yol açmaktadır. Benlik saygısının düşük olması çeşitli olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir. Bunların başında ise yeme bozuklukları, kaygı ve depresyon gelmektedir (Steinberg, 2007; İşleroğlu, 2012).

Psikoanalitik kuram, benlik saygısının gelişiminin süper egonun gelişimi ile bağlantılı olduğunu savunmuştur. Otto Fenichel'e göre bireylerin çocukluk dönemlerinde kendi özelliklerinden memnun olabilmesi için sevilme duygusunu yaşamış olmaları gerekir. Büyüdükçe ise bu memnuniyet, başarı duygusu ile gerçekleşebilmektedir. Süper ego tarafından bireyin kendisine verilen cezalar, benlik saygısında azalmaya sebep olur. Süper egonun gelişimi, bireyin kendisini her defasında haklı bulması değildir. Aksine başkalarının düşüncelerine değer vermesiyle süper ego gelişebilir. Bu sayede benlik saygısında da artış gözlemlenir (Erim, 2001).

Okul öncesi dönemdeki çocuklar, başkaları ile kendilerini kıyaslama eğilimi içerisine girerler. Bedensel özelliklerini başkaları ile kıyaslarlar ve kendi yerini bulmaya çalışırlar. Yavaş yavaş soyut düşünme yetenekleri geliőtğinde ise benlik algısı gelişim göstermeye başlar. Benliğin gelişimi birden olmaz. Hayatı tecrübe ettikçe, zamanla gelişir. Hayatın sonuna kadar da devam eder. Ergenlik dönemi ile ilk yetişkinlik dönemi benliğin gelişimi açısından en önemli dönemlerdir (Gözüyılmaz, 2011).

Ergenlik döneminde bireyler, etrafındaki kişilerin kendisine yönelik düşünce ve davranışlarından yüksek düzeyde etkilenmektedir (Çankaya, 2007). Sosyal çevrede olanlar ergenleri mutlu ya da mutsuz edebilmekte; bununla birlikte kendine değer verme duygu düzeyi değişebilmektedir. Kendine değer verme duygusunda ise kişi hakkında yapılan olumlu değerlendirmelerin etkisi oldukça fazladır. Ergenlik döneminde, kendi değerlerini çevresel izlemeler sonucunda oluşturmaya başlarlar. Değerli olması ya da kendisini değersiz hissetmesi tamamen bu izlemeler sonucunda oluşmaktadır. Yüksek

düzyeyde benlik saygısına sahip bireylerin ise kendilerine daha fazla güvendikleri, daha atılgan ve girişimci oldukları gözlenmiştir (Kuzgun, 2002).

Bireylerin kendilerine yönelik inançlarının olumsuz olması, problem çözme becerilerini etkilemektedir. Bu olumsuz algıların, yaşanan ya da yaşanması muhtemel sorunlar karşısında başa çıkma konusunda yardımcı olabilecek düşünceleri durdurduğu ve bu durumun da başarısızlığa sebep olduğu belirtilmiştir. Zamanla bu durum bir kısır döngü halini aldığı ve sonucunda da sosyal kaygının sürekli atarak devam ettiği savunulmuştur (Gruber ve Heimberg, 1997; Gümüş, 2006). Clark ve Wells (1995) ise sosyal kaygının artmasının bir sebebi olarak, çarpıtılmış ve işlevsel olmayan bilişsel süreçlerin, olumsuz benlik algısı değerlendirmeleri ile olan ilişkisini göstermiştir (Gümüş, 2006).

Başarı, kendini değerli hissetme, yeteneklerini gösterebilme, topluluk içinde kabul görme, kendini olduğu gibi kabul etme gibi özellikler, benlik saygısının oluşmasında ve gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Ayrıca benlik saygısının duygusal, zihinsel, toplumsal ve bedensel olmak üzere dört ögesi bulunmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip kişilerde, okul ve iş başarısı, problem ve stresle başa çıkma becerilerinin gelişmiş olması, olumlu ilişkiler kurma, öz güveni yerinde olma konusunda gayet iyidirler. Tam tersi durumda ise yaşam enerji düşüklüğü, özgüven eksikliği, çaresizlik ve başarısızlık hissi görülmektedir (Jersild, 1963; Kohut, 1971; Cotton, 1985; Özkan, 1994).

Yüksek benlik saygısına sahip bireylerde toplum içinde rahatlıkla konuşabilme durumu gözlenmiştir. Herhangi bir sorun karşısında çözüm bulabilen benlik saygısı yüksek olan kişiler, oldukça girişkendirler. Ayrıca diğer bireyler, bu kişileri olumlu olarak yorumlarlar (Baumeister Campbell ve ark., 2003).

Yüksek benlik saygısı olan kişilerin beklentileri de aynı derecede yüksektir. Bunun sebebi, yapabileceklerinin farkında olmaları ve kendilerinden beklentilerin bunları yerine getirebileceği düşüncesidir. Kendileri hakkında olumlu hislere sahiptirler, elde ettikleri başarılar sayesinde kendilerine güvenirlir ve kendi haklarını çok rahat bir şekilde savunabilirler (Tufan ve Yıldız, 1993).

Düşük benlik saygısına sahip bireylerde depresyon, intihar eğilimi, yeme bozuklukları, kaygı problemleri görülebilmektedir. Ayrıca, okul başarısızlığı, madde kullanmaya yönelme, şiddet ve suça meyiletme gibi durumlar da görülebilmektedir (Mann ve ark., 2004).

Benlik saygısı düşük olan bireylerde yaygın görülen kişilik özellikleri şunlardır (Yavuzer, 2005):

- Güçsüzlük algısı ve başarısız olacağı düşüncesi sebebiyle kaçınma davranışına sık sık başvururlar.

- Herhangi bir engel karşısında hemen pes etme istekleri vardır.

- Başarısız olma düşüncesi, benlik saygısı düşük olanların yalan söylemesine sebep olmaktadır.

- Başkalarını göstererek sürekli mazeret üretirler.

- Sosyal ortamlara girmekten çekinirler.

- Sürekli kendilerini hatalı görürler ve başkalarının kendisinden daha iyi olduğunu savunurlar.

- Eleştirilere kapalıdırlar.

2.2.1. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Fiziksel benlik algısı, çocukluk çağından itibaren fiziksel çevre ile ilişki kurma, uzmanlaşma yeteneği ve sağlıklı gelişim açısından oldukça önemlidir (Fox, 1990; Erhan ve ark., 2009).

Kişinin, iç tutarlılığı yakalaması ile birlikte ortaya çıkan sevgi, saygı ve güven duygusu benlik saygısı kavramı ile açıklanmıştır. Sahip olunan benlik saygısı bireysel

yeterlilik, diğerk kişilerin saygısı ve kendini değerlendirmedeki başarısı ile geliştirilebilmektedir. Bu durum, kişinin duygusal ve bilişsel benliğinin oluşmasına yardımcı olarak benlik saygısını geliştirmeye yardımcı olmaktadır. Aile ortamı, çeşitli kalıtımsal özellikler, yaşanılan yerin fiziki ve sosyal yapısı benlik saygısını etkilemektedir (Özkan, 1994). Eğitim görülen ülkenin eğitim sistemi, ekonomik durumu ve inanç sistemleri de bireylerin benlik saygılarını etkilemektedir. Ayrıca yaşanılan olumlu ve olumsuz deneyimler ve bireyin psikolojik yeterliliği de benlik saygısı üzerinde önemli bir yere sahiptir (Danış, 2006). Yavuzer (2000) kişinin eğitim düzeyi, mesleği, ekonomik durumu ile ilgili benlik saygısı üzerinde çok fazla araştırma yapıldığını ve araştırma sonunda cinsiyet, anne-baba ilgisi, spor yapmak, kardeş sayısı ve doğum sırası, anne-babanın eğitim düzeyi ya da babanın mesleği ve akademik başarısının benlik saygısı üzerinde etkili olacağını ileri sürmüştür. Benlik saygısında birçok etken gibi aile de önem taşımaktadır. Anne-babanın eğitim düzeyi yükseldikçe, çocukların da benlik saygılarıyla artmakta ve kendine güven duyguları gelişmektedir (Demiriz ve Öğretir, 2007).

Benlik saygısının gelişimine olumlu katkıda bulunan etmenler şu şekilde sıralanmıştır (Çuhadaroğlu, 1986):

- Bireyin hayatında önemli yere sahip kişilerin, kabul edici ve saygılı yaklaşımları benlik saygısını geliştirmektedir.
- Bireyin aile ve iş hayatında başarılı olması, bulunduğu mevkiden memnun olması ve sahip olduğu statü benlik saygısını olumlu yönde etkilemektedir. Elde edilen başarıların dikkat çekmesi, kişinin statü kazanmasına olanak sağlar.
- Bireyin kendi oluşturduğu hedeflere ulaşması benlik saygısı aısından son derece önemlidir. Başkalarının istek ve düşüncelerine göre başarı kriterlerinin belirlenmemesi, kişinin ulaşmak istediği konumu kendine göre belirlemesi benlik saygısının gelişimi aısından önemlidir.
- Başkaları tarafından olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirildiğinde, kişinin bu değerlendirmeleri algılama biçimi de, benlik saygısının gelişimi aısından önemlidir.

2.2.2. Benlik Saygısı İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Özkan (1987), cinsiyet, anne-babanın eğitim durumu, ailenin ilgisi ve sosyo-ekonomik durumun benlik saygısı düzeyini anlamlı bir biçimde etkilediğini; yaşın ise anlamlı bir biçimde ekilemediğini tespit etmiştir. Cinsiyet değişkenine göre ise erkeklerin daha düşük benlik saygısına sahip olduğu tespit edilmiştir. Chubb ve arkadaşları (1997) kızların düşük benlik saygısının, denetim odağında anlamlı derecede etkili olmadığını saptamıştır (Başçiftçi ve ark., 2010).

Benlik saygısı düzeyi, 13 yaşından sonra artmaktadır ve 15-18 yaşlarında benlik saygısının oluşumunda, sosyoekonomik durum, fiziki görünüş ve bilgisel yeteneğin etkili olduğu kabul edilmektedir (Bachman ve O' Malley, 1983; Balat ve Akman, 2004). Tarhan (1995) beden imajının benlik saygısını anlamlı bir biçimde etkilemediğini bildirmiştir. Diğer taraftan Weinberg ve Gould (1995) bir çalışmalarında, egzersiz programlarının benlik saygısının artmasında etkili olduğunu göstermişlerdir (Erbaş ve ark., 2013). Yalnız öğrencilerin olumsuz benlik algısına ve yetersiz sosyal becerilere sahip olduklarını düşündükleri tespit edilmiştir (Jones ve ark., 1981; Koçak, 2008).

Eriş ve İkiz tarafından yapılan bir araştırmada (2013), ergenlerin benlik saygısı düzeyleri ile sosyal kaygı ve onun bütün alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiş; benlik saygısı düzeyinin cinsiyete ve karşı cinsten arkadaşına sahip olmaya göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Aynı çalışmada olumlu beden imajının, benlik saygısı ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu belirlenmiş; benlik saygısı yüksek olanların, sosyal kaygı ve kaçınma ile değersizlik duygularının düşük olduğu gösterilmiştir (Eriş ve İkiz 2013). Gümüş (2006) benzer bir çalışmada, benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında orta düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Erşan ve arkadaşları (2009), 2. ve 4. sınıf öğrencilerinin benlik saygısının diğer sınıf düzeylerine göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Dinçer ve Öztunç (2009), hemşirelik bölümü öğrencilerinin %61.4'ünün benlik saygısı düzeyinin yüksek olduğunu; benlik saygısı puanlarının mezun olunan lise, ailedeki çocuk sayısı, hayatın büyük bir bölümünün geçirildiği yer, ortalama aylık gelirlerini tanımlama biçimlerinden anlamlı bir biçimde etkilendiğini bildirmişlerdir. Aslan ve Akyol (2006) sınıf düzeyinin, mesleki benlik saygısını anlamlı bir biçimde etkilemediğini; ailesinde öğretmen olan

öğretmenlerin ise mesleki benlik saygısını anlamlı şekilde etkilediğini göstermişlerdir. Balkıs ve Duru (2010) tarafından yapılan çalışmada, akademik erteleme eğilimi ile akademik başarı arasındaki ilişkide, genel benlik saygısının az da olsa bir etkisinin olduğu belirtilmiştir. Özgüngör (2014) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü bir çalışmada, benlik saygısı düzeylerinin kimlik statüsü ve başarı yönelimlerini etkilediğini, yüksek benlik saygısına sahip kişilerin, kimlik statülerinin olumlu olduğunu ve başarı düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Çalışmada “tarama modeli” kullanılmıştır. Bu model geçmiş zamanda veya günümüzde yaşanan olayı yaşandığı gibi açıklamayı hedef alan bir yöntemdir

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2015/2016 eğitim öğretim yılında İstanbul ilinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Örneklemi ise halen bir üniversitede eğitim gören 168 kişi oluşturmaktadır. Katılımcılar tesadüfî örneklem yoluyla ve gönüllülük esasına göre belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları şunlardır:

3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda cinsiyet, yaş, okunan bölüm ve ailenin gelir düzeyi hakkında sorular yer almaktadır (Ek-1).

3.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Ek-2), Liebowitz (1987) tarafından sosyal ortamlardaki kaygı ve kaçınma durumlarının varlığı ile şiddetini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin 24 kaygı maddesi ile 24 kaçınma maddesi olmak üzere toplamda 48 maddesi bulunmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .81 ile .92 arasında değişmektedir. Türkçe uyarlamasında ise .95 ile .96 arasında değiştiği belirlenmiştir.

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Soykan ve arkadaşları (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin tamamının güvenilirlik kat sayısı ise .97 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun son derece geçerli ve güvenilir olarak belirtilmiş ve uygulanabilir olduğu ifade edilmiştir.

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nde likert tipi puanlama kullanılmıştır. Ölçeğe verilecek 1 puan, yok ya da çok hafif; 2 puan, hafif; 3 puan, orta dereceli; 4 puan ise şiddetli şeklindedir. Kaygı ve kaçınma alt boyutlarında 24 ile 96 arasında değişen puanlar alınabilmektedir. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nden ise toplamda 48 ile 192 arasında puanlar alınabilmektedir. Alınan puanların düzeyine göre kaygı ve kaçınma düzeylerinin şiddetli olduğu yorumu yapılabilmektedir. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nden alınan toplam puanın yüksek olması durumunda sosyal kaygının şiddetli olduğu yorumu yapılabilmektedir.

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nden alınan toplam puanda, sosyal etkileşime giren kişilerin hissettikleri korku ve kaygının şiddet düzeyleri belirlenmektedir. Kaygı alt boyutundaki alınan puanlarda, sosyal etkileşim içeren veya performans gerektiren durumlara maruz kalmaktan dolayı hissedilen korku ve kaygı şiddet düzeyleri belirlenmektedir. Kaçınma alt boyutunda alınan puanlarda, sosyal etkileşim içeren veya performans gerektiren durumlara maruz kalmaktan dolayı hissedilen korku ve kaygı sonucunda ortaya çıkan kaçınma şiddet düzeyleri belirlenmektedir.

3.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri

Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri (Ek-3), Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısının 0.77 ile 0.88 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik katsayısı $r = .71$ olarak tespit edilmiştir. Test-tekrar test güvenilirlik yöntemi kullanılarak da güvenilirlik kat sayısı $r = .75$ olarak saptanmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri, Benlik Saygısı, Kendilik Kavramının Sürekliliği, İnsanlara Güven Duyma, Eleştiriye Duyarlılık, Depresif Duygulanım, Hayalperestlik, Psikosomatik Belirtiler, Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme,

Tartışmalara Katılabilme Derecesi, Ana–Baba İlgisi, Babayla İlişki ve Psişik İzolasyon olmak üzere toplam 12 boyuttan ve 63 maddeden oluşmaktadır.

Envanterde 4'lü likert tipi ölçek kullanılmıştır. Puanlama ise “Çok Yanlış” ile “Çok Doğru” arasında yapılmaktadır. Bu envanterde “Benlik Saygısı” alt ölçeği hariç diğer tüm ölçeklerde doğru yanıtlar ‘1’ puan almakta; “Benlik Saygısı” alt testinde ise yanıtlar 0-6 puan ile değerlendirilmektedir.

Yapılan araştırmada Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri 10 maddelik, benlik saygısı alt testi kullanılmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri'nin puanlama kriterlerine göre katılımcılar 0-6 arasında puanlar almaktadır. “Benlik Saygısı” alt testinde 0 –1 puan alanların “yüksek”; 2–4 puan alanların “orta” ve 5–6 puan alanların “düşük” benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir. Alınan yüksek puanlar düşük benlik saygısını ifade ederken, düşük puanlar ise yüksek benlik saygısını ifade etmektedir.

3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

Veri analizinde SPSS 21.00 Windows paket programı kullanılmıştır. Oluşan verilerin normal dağılıp dağılmadığı ise “*Normallik Testi*” ile gerçekleştirilmiştir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği verilerinin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann Whitney-U testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H-Testi kullanılmıştır.

Bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki Spearman Korelasyon ile test edilmiştir. Korelasyon kriterleri şu şekildedir;

R	İlişki
0,00-0,25	Çok Zayıf
0,26-0,49	Zayıf
0,50-0,69	Orta
0,70-0,89	Yüksek
0,90-1,00	Çok Yüksek

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan bireylere ait sosyo-demografik değişkenlere ilişkin analizleri, ölçeklerden alınan ortalama puanlar ile sonuç değişkenlerinin birbirleri ile olan ilişkisi ele alınmıştır.

Tablo 4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=168)

		Kişi Sayısı	% (Yüzdeler Dilim)
Cinsiyet	Kadın	65	38.9
	Erkek	102	61.1
Yaş	18-20 yaş arası	92	55.1
	21-23 yaş arası	62	37.1
	24 yaş ve üstü	13	7.8
Okunan Bölüm	Tıp	4	2.4
	Hukuk	12	7.2
	Psikoloji	24	14.4
	Sosyoloji	11	6.6
	İktisat	12	7.2
	Diş hekimliği	100	59.9
	Pro. Diş Ted.	2	1.2
	İşletme	2	1.2
Aile Gelir Düzeyi	Düşük	4	2.4
	Orta	142	85.0
	Yüksek	21	12.6

Bireylerin 65'i (%38.9) kadın, 102'sinin (%61.1) erkek olduğu görülmüştür. Bireylerin 92'si (%55.1) 18-20 yaş arası, 62'si (%37.1) 21-23 yaş arası, 13'ünün (%7.8) 24 yaş ve üstü olduğu görülmüştür. Bireylerin 4'ü (%2.4) tıp, 12'si (%7.2) hukuk, 24'ü (%14.4) psikoloji, 11'i (%6.6) sosyoloji, 12'si (%7.2) iktisat, 100'ü (%59.9) dış hekimliği, 2'si (%1.2) protetik ve dış tedavisi, 2'sinin (%1.2) işletme bölümü öğrencisi olduğu görülmüştür. Bireylerin 4'ü (%2.4) düşük, 142'si (%85.0) orta, 21'inin (%12.6) ise yüksek aile gelir düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 4.2. Bireylerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nden Aldıkları Puan Ortalamalarının Gruba Göre Dağılımı

	Ort. ve SS*
Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri	1.11±.80
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaygı Alt Boyutu)	48.82±12.75
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaçınma Alt Boyutu)	44.21±12.69

*SS: Standart Sapma

Üniversite öğrencilerinin Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ortalamasının (1.11±.80) olduğu tespit edilmiştir. Ortalamaya bakıldığı zaman grubun yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaygı Alt Boyutu) ortalamasının (48.82±12.75) olduğu tespit edilmiştir. Ortalamaya bakıldığı zaman grubun kaygıyı düşük derecede yaşadığı görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaçınma Alt Boyutu) ortalamasının (44.21±12.69) olduğu tespit edilmiştir. Ortalamaya bakıldığı zaman grubun kaçınmayı düşük derecede yaşadığı görülmektedir.

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde “Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır:

Tablo 4.3. Bireylerin Cinsiyetleri İle Ölçek Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	$X \pm SS$	S. Ort.	Min±Max	U	p
Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri	Kadın	65	1.22 ± .85	90.23	.00 ± 3.34	268.0	.036
	Erkek	102	.95 ± .70	74.23	.00 ± 2.50		
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaygı Alt Boyutu)	Kadın	65	48.27 ± 11.69	83.19	24 ± 86	323.2	.785
	Erkek	102	49.68 ± 14.31	85.28	24 ± 85		
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaçınma Alt Boyutu)	Kadın	65	43.93 ± 11.99	83.43	24 ± 86	325.7	.849
	Erkek	102	44.65 ± 13.81	84.89	24 ± 86		

X; Ortalama, SS: Standart Sapma, S.ORT: Sıra Ortalaması

Tablo 4.3’de görüldüğü gibi; üniversite öğrencilerin Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaygı Alt Boyutu) ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği’nden (Kaçınma Alt Boyutu) aldıkları puan ortalamalarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark sadece Rosenberg Benlik Saygısı için anlamlı bulunmuştur (p=0.036). Grup

ortalamaları arasındaki fark Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaygı Alt Boyutu) ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaçınma Alt Boyutu) için anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde “Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır:

Tablo 4.4. Bireylerin Yaşları İle Ölçek Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	$X \pm SS$	S. Ort.	Min±Max	k-w	p
Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri	18-20 yaş	92	1.05 ± .73	82.29	.00 ± 3.34	.269	.874
	21-23 yaş	62	1.17± .84	86.35	.00 ± 3.17		
	24 yaş ve üstü	13	1.28± 1.15	84.88	.00 ± 3.67		
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaygı Alt Boyutu)	18-20 yaş	92	48.53 ± 11.47	84.22	24 ± 86	.004	.998
	21-23 yaş	62	49.05± 14.15	83.69	24 ± 86		
	24 yaş ve üstü	13	49.77 ± 15.2	83.96	30 ± 77		
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaçınma Alt Boyutu)	18-20 yaş	92	42.42 ± 10.84	79.28	24 ± 85	3.727	.155
	21-23 yaş	62	47.10 ± 14.34	93.19	24 ± 86		
	24 yaş ve üstü	13	43.08 ± 14.93	73.58	28 ± 77		

X; Ortalama, SS: Standart Sapma, S.ORT: Sıra Ortalaması

Tablo 4.4’te görüldüğü gibi; bireylerin yaşları arasında Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$). Buna göre Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri yaş değişkenine göre farklılık

yaratmamaktadır. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri puanları açısından bireylerin yaşları arasında anlamlı bir fark yoktur [$k-w=.269$, $p=.874$].

Bireylerin yaşları arasında Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaygı Alt Boyutu) puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$). Buna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaygı Alt Boyutu) yaş değişkenine göre farklılık yaratmamaktadır. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaygı Alt Boyutu) puanları açısından bireylerin yaşları arasında anlamlı bir fark yoktur [$k-w=.004$, $p=.998$].

Bireylerin yaşları arasında Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaçınma Alt Boyutu) puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$). Buna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaçınma Alt Boyutu) yaş değişkenine göre farklılık yaratmamaktadır. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaçınma Alt Boyutu) puanları açısından bireylerin yaşları arasında anlamlı bir fark yoktur [$k-w= 3.727$, $p=.155$].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde “Üniversite öğrencilerinin okuduğu değişkenine göre ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır:

Tablo 4.5. Bireylerin Aile Gelir Düzeyi İle Ölçek Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	$\bar{X} \pm SS$	S. Ort.	Min±Max	k-w	p
Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri	Düşük	4	2.02 ± 1.41	115.75	.25 ± 3.67	2.176	.337
	Orta	142	1.10 ± .78	84.12	.00 ± 3.34		
	Yüksek	21	.99 ± .78	77.17	.00 ± 2.58		
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaygı Alt Boyutu)	Düşük	4	66.5 ± 13.77	141.00	50 ± 81	8.391	.015
	Orta	142	48.94 ± 12.58	84.99	24 ± 86		
	Yüksek	21	44.67 ± 11.18	66.45	30 ± 73		
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaçınma Alt Boyutu)	Düşük	4	53.75 ± 20.65	110.12	28 ± 77	1.866	.393
	Orta	142	44.37 ± 12.92	84.55	24 ± 86		
	Yüksek	21	41.33 ± 8.24	75.31	30 ± 58		

X; Ortalama, SS: Standart Sapma, S.ORT: Sıra Ortalaması

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi; bireylerin aile gelir düzeyleri arasında Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$). Buna göre Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri aile gelir düzeyi değişkenine göre farklılık yaratmamaktadır. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri puanları açısından bireylerin aile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur [$k-w=2.176$. $p=.337$].

Bireylerin aile gelir düzeyi arasında Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaygı Alt Boyutu) puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p=0.015$). Buna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaygı Alt Boyutu) aile gelir düzeyi değişkenine göre farklılık yaratmaktadır. Düşük aile gelir düzeyine sahip bireylerin ölçek ortalama

puanlarının, orta ve yüksek aile gelir düzeyine sahip bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir [k-w=8.391. p=.015].

Bireylerin aile gelir düzeyi arasında Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaçınma Alt Boyutu) puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır (p>0.05). Buna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaçınma Alt Boyutu) aile gelir düzeyi değişkenine göre farklılık yaratmamaktadır. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaçınma Alt Boyutu) puanları açısından bireylerin aile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur [k-w= 3.727. p=.155].

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde “Bireylerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna cevap aranmaktadır:

Tablo 4.6. Bireylerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Sosyal Kaygı
Benlik saygısı	r	,146
	p	,059

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi bireylerin benlik saygısı düzeyleri ile sosyal kaygı puanları arasında zayıf oranda pozitif yönde, anlamsız bir ilişki bulunmuştur (p>0.05).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde “Bireylerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaygı Alt Boyutu) Puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna cevap aranmaktadır:

Tablo 4.7. Bireylerin Benlik Saygısı ile Kaygı-Kaçınma Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Kaygı
Benlik saygısı	r	,114
	p	,144

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi bireylerin benlik saygısı düzeyleri ile kaygı puanları arasında zayıf oranda pozitif yönde, anlamsız bir ilişki bulunmuştur ($p>0.05$).

Bu araştırmanın genel amacı çerçevesinde “Bireylerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Kaçınma Alt Boyutu) Puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna cevap aranmaktadır:

Tablo 4.8. Bireylerin Benlik Saygısı ile Kaygı-Kaçınma Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Kaçınma
Benlik saygısı	r	,162
	p	037*

$p<0.05^*$

Tablo 4.8’de görüldüğü gibi bireylerin benlik saygısı düzeyleri ile kaçınma puanları arasında zayıf oranda pozitif yönde, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p=0.037$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ortaya çıkarılmak istenmiştir. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular ilgili literatür eşliğinde tartışılmıştır.

Bu araştırmada Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin kaygı ve kaçınma alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Buna göre kaygı ve kaçınma alt boyutundan kadın ve erkeklerin aldıkları puanların istatistiksel açıdan farklılaşmadıkları belirlenmiştir.

Sübaşı (2007) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü bir araştırmasında cinsiyet değişkenine göre sosyal kaygının anlamlı derecede farklılaştığını tespit etmiştir. Temizel (2014) ise bir araştırmasında cinsiyet değişkeninin, sosyal kaygının kaygı ve kaçınma alt boyutlarına göre farklılaşmadığını saptamıştır. Ümmet (2007) tarafından yapılan çalışmada kadınların kaçınma alt boyutuna göre erkeklerden daha yüksek ortalamaya sahip olduklarını ve kaçmayı daha fazla kullandıkları gösterilmiştir. Erözkan'ın araştırmasındaysa (2007) sosyal kaçınma alt boyutuna göre erkeklerin ortalama puanlarının kadınlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Görüldüğü gibi araştırmalarda elde edilen sonuçlar tutarlılık göstermemektedir; cinsiyetin sosyal kaygı üzerindeki rolünü net bir biçimde ortaya koyabilmek için daha fazla sayıda araştırmaya ihtiyaç vardır.

Bu araştırmada Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre benlik saygısından kadın ve erkeklerin aldıkları puanlar istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklıdır. Kadınların ortalama puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmaya göre kadınların benlik saygısı düzeyleri erkeklere oranla daha düşüktür.

Yavuzer (2000) kişinin eğitim düzeyi, mesleği, ekonomik durumu ile benlik saygısı arasındaki ilişki üzerinde çok fazla araştırma yapıldığını belirtmiş; cinsiyet, anne-baba ilgisi, spor yapmak, kardeş sayısı ve doğum sırası, anne-babanın eğitim düzeyi ya da babanın mesleği ve akademik başarının benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu ileri sürmüştür. Özkan (1987) bir araştırmasında erkeklerin kadınlara oranla anlamlı derecede daha düşük benlik saygısına sahip olduklarını tespit etmiştir. Eriş ve İkiz (2013) ise yaptığı araştırma sonucunda benlik saygısının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu çalışmada Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Buna göre yaş, benlik saygısı üzerinde belirleyici bir etken değildir. Benzer şekilde Özkan (1987; 1994) ile Yıldırım ve arkadaşları (2011) yaptıkları çalışmalarda yaş ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamışlardır.

Bu çalışmada Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin kaygı ve kaçınma alt boyutu ile yaş arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Buna göre yaş, sosyal kaygının kaygı ve kaçınma alt boyutları üzerinde de anlamlı bir etki göstermemektedir. Nitekim Ümmet (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, yaş değişkenine göre sosyal kaygının kaygı ve kaçınma alt boyutunun anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Aksine Tunç (2015) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda yaş değişkeninin kaygı ve kaçınma alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmada Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Buna göre öğrencinin benlik saygısı, ailesinin gelir düzeyinden etkilenmemektedir. Benzer şekilde Gacar ve Yanlıç (2012) tarafından yapılan bir çalışmada da gelir düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki gösterilememiştir. Nitekim Dinçer ve Öztunç'un (2009) bir çalışmasında benlik saygısı düzeylerinin gelir seviyesine göre anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin kaçınma alt boyutu ile bireylerin aile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Nitekim kaygı alt boyutu ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna

göre, düşük aile gelir düzeyine sahip bireylerin kaygı düzeyleri, orta ve yüksek aile gelir düzeyine sahip bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Ayan ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada (2013), gelir seviyesine göre kaçınmanın farklılaştığı, sosyal kaygının ise farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Gültekin ve Dereboy (2011) yaptıkları bir çalışmada gelir düzeyinin artışının sosyal kaygının görülme ihtimalinin azalttığını, sosyal kaygısı olmayanlarda ise yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Heimberg ve arkadaşları (1993) ile Dilbaz ve Güz (2002) de araştırmalarında gelir seviyesine göre sosyal kaygının farklılaştığını göstermişlerdir. Çağlar ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada da (2012) gelir düzeyi ile kaçınma arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırmada bireylerin benlik saygısı düzeyleri ile sosyal kaygı puanları arasında zayıf oranda pozitif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur ($p>0.05$). Joinson (1999) olumsuz benlik algısının, sosyal kaygıya sebep olabileceği düşüncesinin yeterli kanıtlarla tespit edilmediğini belirtmiştir. De Jong (2002) sosyal kaygı yaşayan kişilerin, benlik saygı düzeyleri arasında herhangi bir farkın olmadığını; bunun aksine az ya da çok sosyal kaygı yaşayan kişilerin benlik saygılarının yüksek olduğunu saptamıştır.

Bu araştırmada bireylerin benlik saygısı düzeyleri ile kaygı alt ölçek puanları arasında zayıf oranda pozitif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur ($p>0.05$). Eriş ve İkiz (2013) tarafından yapılan araştırmada benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu tespit etmiştir. Gümüş (2006) ise benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu gösterilmiştir.

Bu araştırmada bireylerin benlik saygısı düzeyleri ile kaçınma alt ölçek puanları arasında zayıf oranda pozitif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Eriş ve İkiz (2013) tarafından yapılan bir araştırmada, benlik saygısı ile sosyal kaçınma arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Hamarta ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan bir araştırmada ise benlik saygısı ile sosyal kaçınma arasında düşük düzeyde negatif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı olmayan bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Bireylerin kendilerine yönelik inançlarının olumsuz olması, problem çözme becerilerini etkilemektedir. Bu olumsuz algıların, yaşanan ya da yaşanması muhtemel sorunlar karşısında başa çıkma konusunda yardımcı olabilecek düşünceleri durdurduğu ve bu durumun da başarısızlığa sebep olduğu belirtilmiştir. Zamanla bu durum kısır döngü halini aldığı ve sonucunda da sosyal kaygının sürekli atarak devam etmesine sebep olduğu savunulmuştur (Gruber ve Heimberg, 1997; Gümüş, 2006). Clark ve Wells (1995; Gümüş, 2006) ise sosyal kaygının artmasının bir sebebi olarak, çarpıtılmış ve işlevsel olmayan bilişsel süreçlerin, olumsuz benlik algısı değerlendirmeleri ile olan ilişkisine işaret etmişlerdir.



ALTINCI BÖLÜM

ÖNERİ VE YORUMLAR

Yapılan araştırma İstanbul ilinde öğrenim gören sınırlı sayıdaki üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın genellenebilir olması açısından farklı şehir ve üniversitelerdeki öğrenciler de örnekleme dahil edilmelidir. Daha büyük bir grupta yapılacak benzer tasarımdaki bir araştırma ile elde edilecek sonuçların kanıt düzeyi daha yüksek olacaktır.

Araştırmadaki kadın ve erkek sayılarının dengeli olunmadığı görülmektedir. Cinsiyet farklılıklarının benlik saygısı ve sosyal kaygı ile olan ilişkisini daha net bir biçimde ortaya koyabilmek için, bundan sonra yapılacak olan benzer araştırmalarda kadın ve erkek sayılarının dengeli olması önem taşımaktadır.

Yapılan araştırmada kullanılan veriler çeşitli öz-bildirim ölçekleri kullanılarak saptanmıştır. Bundan sonraki araştırmalarda, katılımcılarla bire bir görüşmeler yapılarak bireylerin sosyal kaygı ve benlik saygıları hakkında daha detaylı bilgiler elde edilebilir.

Çevresel faktörlerin ve kişilik özelliklerinin benlik saygısı ve sosyal kaygı üzerindeki olası etkileri bu araştırmada ihmal edilmiştir. Nitekim bu tür değişkenler de sonuçları önemli oranda etkileyebilme gücüne sahiptir. İleride yapılacak olan benzer çalışmalarda bu değişkenlerin de göz önünde tutularak değerlendirme yapılması önerilir.

KAYNAKÇA

- Albano, A.M., Di Bartolo, P.M., Heimberg, R.G., Barlovv, D.H., **Children and Adolescents: Assessment and Treatment**. Social Phobia ed. Heimber, R.G., Liebowitz, M.R., Hope, D.A., Schneier, F.R., Guilford Press (New York, London), pp.387-425, 1995.
- Ameringen, V., Mancini, M., Fervolden, C. P., **The Impact Of Anxiety Disorders On Educational Achievement**. J Anxiety Disord, 17: 561–571. 2003.
- Aslan, D. ve Akyol, A. A., **Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları Ve Mesleki Benlik Saygılarının İncelenmesi**, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 15, Sayı 2, s.51-60, 2006.
- Ayan, A., Ünsar, A. S., Dinçer, D., **Mavi Yakalı İşgörenlerin Sosyal Kaçınma Ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi: Tekstil Sektöründe Bir Uygulama**, Sosyal Bilimler Dergisi,11(1), 2013.
- Aygençel, G., ve Öztürk, C., **Akciğer Kanserinde Yaşam Kalitesi Değerlendirmeleri**, Hematoloji-Onkoloji, 3(3):ss. 260-268, 2001.
- Bacanlı, H., **Gelişim ve Öğrenme** (6. Baskı). Nobel Yayınları, Ankara, 2002.
- Bachman, J. G., and O'Malley, P., **Self – Esteem : Change And Stability Between Ages 13 And 23**, Developmantal Psychology Vol. 19: pp. 257-268, 1983.
- Balat, G. ve Akman, B., **Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi**, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14.Cilt, 2, s.175-183, 2004.
- Balkıs, M. ve Duru, E., **Akademik Erteleme Eğilimi, Akademik Başarı İlişkisinde, Genel ve Performans Benlik Saygısının Rolü**, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 27, ss. 159-170, 2010.

Bandura, A., and Walters, R. H., **Social Learning And Personality Development**, Holt, Rinehart and Winston. New York, 1963.

Başçiftçi, F., Özen, S., Doyduk, A., **Selçuk Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Benlik Ve Mesleki Benlik Saygılarının İncelenmesi**, e-Journal of New World Sciences Academy Education Sciences, 4, s.2198-2205, 2010.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., and Vohs, K. E., **Does High Self-Esteem Cause Better Performance, İnterpersonal Success, Happiness, Or Healthier Lifestyles?** Psychological Science in the Public Interest, 4, pp. 1–44. 2003.

Bayramkaya, E., Toros, F., Özge, C., **Ergenlerde Sosyal Fobi İle Depresyon, Öz Kavram ve Sigara Alışkanlığı Arasındaki İlişki**, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 15(4):ss.165-173, 2005.

Beck, A.T., and Emery, G., **Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective**, Basic Books, New York, 1985.

Beck, A. T., Emery, G., Greenberg, R. L. **Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective Basic Books** (Çev.Öztürk, V.), Litera Yayıncılık, İstanbul, 2011 (Orjinal çalışma basım tarihi 2005).

Beidel, D. C., Turner, S. M., and Dancu, C.V., **Physiolog:Cal, Cognitive And Behavioral Aspects Of Social Anxiety**. Behaviour research and therapy, 23(2), 109-117. 1982.

Berksun, O.E., **Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları**, 2. Baskı, Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları, Ankara, 2003.

Bilgin, N., **Sosyal Psikoloji Sözlüğü**, Bağlam Yayınları, İstanbul, 2003.

Budak, S., **Psikoloji Sözlüğü**, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2013.

Burger, J.M., **Kişilik** (1. Baskı). (İ.D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları. 2006.

Chubb N. and Fertman C., **Adolescent Self-Esteem And Locus Of Control: A Longitudinal Study Of Gender And Age Differences**, Adolescence, 32(125): pp.113-129, 1997.

Clark, D.M., and Wells, A., **A Cognitivemodel Of Social Phobia**. In: R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment (pp. 69–93), Guilford Press. New York 1995.

Cotton, N.S., **A Developmental Model Of Self-Esteem Regulation**, Direction in Psychiatry New York, Vol 5, 1985.

Cüceloğlu, D., **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2003.

Çağlar, M., Dinçyürek, S., Arsan, N., **Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Analizi**, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (43), s.106-116, 2012.

Çankaya, B., **Lise I. Ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi**. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, 2007.

Çuhadaroğlu, F., **Adolesanlarda Benlik Saygısı**, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1986.

Danış, Z., **Davranış Bilimlerinde Ekolojik Sistem Yaklaşımı**, Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 3(9), ss.45-53, 2006.

De Jong, P.J., **Implicit Self-Esteem And Social Anxiety: Differential Self-Favouring Effects İn High And Low Anxious Individuals**. Behaviour Research and Therapy 40, pp. 501-508, 2002.

- Demir, T., Eralp-Demir, D., Türksoy, N., Özmen, E., Uysal, Ö., **Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği**. Düşünen Adam Dergisi, 13(1): ss.42-48, 2000.
- Demiriz, S., ve Öğretir, A.D., **Alt Ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeydeki 10 Yaş Çocuklarının Anne Tutumlarının İncelenmesi**, Kastamonu Eğitim Dergisi, 15(1), ss.105-122, 2007.
- Deniz, E., **Eğitim Psikolojisi**, (3. Baskı). Maya Akademi, Ankara, 2011.
- Dilbaz, N. **Sosyal Fobi**, Psikiyatri Dünyası, 1(1): ss.18-24, 1997.
- Dilbaz, N. ve Güz, H., **Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirliği**. 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi, İstanbul, 2-6 Ekim, 2001.
- Dilbaz, N. ve Güz, H., **Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları**. Klinik Psikiyatri Dergisi,6(1), s.32-38, 2002.
- Diñer, F. ve Öztunç, G., **Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri**, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, ss. 22–33. 2009.
- Gümüş, A. E., **Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması**, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 26, ss.63-75, 2006.
- Erbaş, M. K., Ünlü, H., Davarcı, T., **Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, GEFAD / GUJGEF, 35(2): 267-281, 2013.
- Erhan, E. E. , Doğan, O., Doğan, S., **Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi**, Klinik Psikiyatri, 12, ss.35-42, 2009.

- Erim, B. **Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Sistemleri**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2001.
- Eriş, Y. ve İkiz, E., **Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri**, Turkish Studies, International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 8(6), ss.180-187, 2013.
- Erkan, Z., **Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek ve Düşük Ergenlerin Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Bir Çalışma**, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10(10):ss.120-133. 2002.
- Erkan, Z., **Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerine Bir Çalışma**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2002.
- Erkan, Z., Güçray, S., Çam, S., **Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Ana Baba Tutumları ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi**, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10.Cilt, 10.Sayı,s.64-75, 2002.
- Erkan S. ve Kaya, A., **Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerine Yönelik Bir Grup Rehberliği Programı**, Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı, Pegem Yayınevi, Ankara, 2005.
- Erözkan, A., **Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları İle Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi**, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı 17, s.225-240, 2007.
- Erşan, E. E., Doğan, O., Doğan, S., **Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi**, Klinik Psikiyatri, 12, ss. 35-42, 2009.

- Feingold, A., **Gender Differences In Personality: A Meta-Analysis**, Psychological Bulletin, 116 (3), pp. 429- 456, 1994.
- Fox, K.R., **The Physical Self-Perception Profile**, Manual, Northern Illinois University, 1990.
- Gabbard, G. O., **Stage Fright Int. J Psycho-Anal**, 60, pp.383- 392, 1979.
- Gacar, A. ve Yanlıç, N., **13 - 17 Yaş Ergen Hentbolcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 3(2), 2012.
- Gözüylmaz, A., **Evli Ergenlerde Beden İmgesi ve Benlik Saygısının Gebelik Durumuna Göre İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, 2011.
- Gruber, K. and Heimberg, R.G., **A Cognitive-Behavioral Treatment Package For Social Anxiety**. (Ed: Yalom, I.D. ve Walton, T.R.) *Treating anxiety disorders*. Jossey-Bass Publishers, San Fransisco, 1997.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö., **Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık**, Ege Eğitim Dergisi, 2(11):ss.73–88. 2010.
- Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ. F., **Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri**, Türk Psikiyatri Dergisi, 22(3), ss. 150-58, 2011.
- Gümüş, A. E., **Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması**, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt:III Sayı:26, 2006.
- Hamarta, E., Arslan,Ç., Saygın, Y., Özyeşil, Z., **Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa çıkma Yaklaşımlarının Analizi**, Değerler Eğitimi Dergisi, 7(18), s. 25-42, 2009.

- Harter, S., **Historical Roots Of Contemporary Issues Involving Self-Concept.** (Ed: Bracken, B.A.) *Handbook of self-concept.* (1-37), John Wiley, New York, 1996.
- Heimberg, R. G., Holt, C.S., Schneier, F.R. ve ark. Spitzer, R.L., **The issue of subtypes in the diagnosis of social phobia.** *J Anxiety Disord*, 7(3): 249–269, 1993.
- Işık, E., **Anksiyete Bozuklukları; Somatomorf Bozukluklar, Dissosiyatif Bozukluklar, Yapay Bozukluklar,** Kent Matbaası, Ankara, 1996.
- Işık, E. Taner, Y. I., **Çocuk, Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları,** Birinci Baskı, Golden Print, İstanbul, 2006.
- İşlereroğlu, S., **Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Benlik Saygısı, Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Duyguları İfade Etme Eğilimine Göre Yordanması.** Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, 2012.
- Jersild, A., **Gençlik Psikolojisi** (N. Özgür çevirisi), Eko Matbaası, İstanbul, 1963.
- Joinson, A., **Social Desirability, Anonymity And Internet-Based Questionnaires.** *Behavior Research Methods, Instrument ve Computers.* 31, pp. 439-445, 1999.
- Jones, W.H., Freeman, J.E. and Goswick, R.A., **The Persistence Of Loneliness: Self And Other Determinants,** *Journal of Personality*, 49(1), pp. 27-48. 1981.
- Karacan, E., Şenol, S. ve Şener,Ş., **Çocukluk Ve ergenlik Çağında Sosyal Fobi,** 3P Dergisi, 4, 28-34. 1996.
- Kaya, A., Bozaslan, H., Genç G., **Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Problem Çözme Becerilerine, Sosyal Kaygı Düzeylerine Ve Akademik Başarılarına Etkisi,** Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:18, ss.208-225, 2012.

Kessler, R.C., Mc Gonagle, K.A, Zhao S., **Lifetime And 12-Month Prevalence Of DSM-III-R Psychiatric Disorders In The United States.** Arch of Gen Psychiat, 51, 8–19. 1994.

Koçak, E., **Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi,** Çukurova Üniversitesi, 2008.

Kohut, H., **The Analysis Of The Self,** International Universities Press, New York, 1971.

Koyuncu, A., **Sosyal Fobi,** Liman Yayınları, İstanbul, 2012.

Köroğlu, E., **Kaygularımız Korkularımız Nedir? Nasıl Baş Edilir?** HYB, Ankara, 2012.

Kuzgun, Y., **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık,** ÖSYM Yayınları, Ankara, 1988.

Kuzgun, Y., **İlköğretimde Rehberlik,** Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002.

La Greca, A.M., and Lopez, N., **Social Anxiety Among Adolescents:Linkages with Peer Relations Friendships,** Journal of Abnormal Child Psychology, 26 (2), 83-94. 1998.

Leahy, R., **Bilişsel Terapi ve Uygulamaları,** Litera Yayıncılık, İstanbul, 2007.

Leary, M. R., and Kowalski, R.M., **The Interaction Anxiousness Scale Construct and Criterion- Related Validity,** Journal of Personality Assessment, .61(1) 136-146, 1993.

Leary, R. M., and Kowalski, N. L., **Social Anxiety,** The Guilford Press, New York, 1995.

- Lieb, R., Wittchen, H. U. and Höfler, M., **Parental Psychopathology, Parenting Styles And The Risk Of Social Phobia İn Offspring**, Archives of General Psychiatry, 57, pp.859-861. 2000.
- Liebowitz, M.R., **Social Phobia**. Modern Problems of Pharmacopsychiatry, 22:pp.141-173. 1987.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P. and De Vries, N. K., **Self-esteem In A Broad-Spectrum Approach For Mental Health Promotion**, Health Educ. Res, 19: pp. 357–372, 2004.
- Mantar, A., **Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'ün Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması**, Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2008.
- McLean, Peter, D., **Anxiety Disorders in Adults: An Evidence-Based Approach to Psychological treatment**. Cary, NC, USA: Oxford University Press, 2001.
- Mennin, D, S., Heimberg, R, G., Jack, M. S., **Comorbid Generalized Anxiety Disorder İn Primary Social Phobia: Symptom Severity, Functional İmpairment, And Treatment Response**. J Anxiety Disord, 14: 325-343. 2000.
- Noyes R. and Hoehn-Saric R. **Anksiyete Bozuklukları (Çeviri Editörü: Şar V.)**. (1.Baskı). İstanbul: Csa Medikal&Paramedikal Yayıncılık.,1998.
- Odağ, C., **Nevrozlar - 2**. İzmir, Meta Basım, 2001.
- Ok, B., **Davranışsal Ketlenme Ve Erişkin Mizaç Özelliklerinin Anksiyete Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, 2014.
- Oltmanns, T. F., and Emery, R. E., **Abnormal psychology**, Pearson Education, United States of America. 2006.
- Özer D. ve Özer K., **Çocuklarda Motor Gelişim**, 2. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001.

- Özgüngör, S., **Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyine Göre Kimlik Statüleri ile Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişki**, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35: ss.33-46, 2014.
- Özkan, İ., **Gençliğin Akademik Başarısını Etkileyen Zihinsel Ve Ruhsal Faktörler**, I. Milletler Arası Gençlik Kongresi, Selçuk Üniversitesi, Konya, 1987.
- Özkan, İ., **Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler**, Düşünen Adam Dergisi, 7 (3): 4-9, 1994.
- Öztürk Kılıç, E., **Sosyal Fobi Etyolojisine Yönelik Gelişimsel Bir Model**, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 52: ss.45-51, 1999.
- Öztürk, M. O., **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul, 2002.
- Patterson, C.M. and Ritts, V., **Social And Communicate Anxiety, A Review And Meta Analysis**, Communication Yearbook, pp. 20. 1997.
- Rapee, R. M., Sanderson, W..C., and Barlow,D.H., **Social Phobia Features Across the DSM-III-R Anxiety Disorders**, Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 10, 287-299. 1988.
- Robinson, E. H., Rotter, J.C., Fey, M.A.ve Vogel, K.R., **Helping Children Cope with Fears and Stress**, North Carolina: ERIC Counseling and Student Services Clearinghouse, 5-6, 1992.
- Rogers, C. R., **Client Centered Therapy**. Boston, Houghton Mifflin, 1951.
- Rosenberg, M., **Society And The Adolescent Self-İmage**. Princeton, Princeton University Press, New Jersey, 1965.
- Sanders, D. J., **Counselling for Anxiety Problems** (Second Edition). London, GBR: Sage Publications, Incorporated, 2003.

- Sanford, L. T., and Donovan, M. E., **Women and Self-Esteem: Understanding and Improving the Way We Think and Feel About Ourselves**, Penguin Books, 1984.
- Sarason, I. G., **Stress and Anxiety**, Derl.: I.G. Saroson ve Spilberger C.D. (Washington, London),175-176, 1975.
- Sarı, M. ve Cenkseven F. **İlköğretim Öğrencilerinde Okul Yaşam Kalitesi ve Benlik Kavramı**. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 5(2), 2-16, 2008.
- Schlenker, B. R., and Leary, M. R., **Social Anxiety And Self-Presentation: A Conceptualization And Model**. Psychological Bulletin, 92, pp. 641–669. 1982.
- Schneier, F.R., Johnson, J., Hornig, C.D., Liebowitz, M.R., and Weissman, M., **Social Phobia: Comorbidity and Morbidity in an Epidemiologic Sample**, Archives of General Psychiatry, 49, 282-288, 1992.
- Sharma, S. and Agarwala, S., **Contribution Of Self-Esteem And Collective Self-Esteem İn Predicting Depression**. Psychological Thought, Vol. 6(1), 2013.
- Soykan, C., Özgüven, H.D., Gençöz, T., **Liebowitz social anxiety scale: the Turkish version**. Psychol Rep;93:pp.1059-1069. 2003.
- Steinberg, L., **Ergenlik**. (Çev. Çok, F.), İmge Kitabevi, Ankara, 2007. (Orjinal çalışma basım tarihi 2005.)
- Sübaşı, G., **Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler**, Eğitim ve Bilim, Cilt 32, Sayı 144, 2007.
- Sübaşı, G., **Ergenlerde Sosyal Kaygı Ve Akran İlişkilerinin Psikobiyolojik Sosyal Kaygı Modeline Göre Sınanması**, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(2):ss.52-68. 2010.

- Şenel, F. M., Demirelli, M., Öztekin, Ş., **Minimally Invasive Circumcision With A Novel Plastic Clamp Technique: A Review Of 7,500 Cases.** *Pediatr Surg Int*, 26:pp.739–745, 2010.
- Tarhan, S., **Lise Öğrencilerinin Bedenlerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Özsaygıları ve Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara ,1995.
- Temizel, S., **Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Yordayan Ailesel Ve Bilişsel Faktörler**, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, 2014.
- Tufan, B. ve Yıldız, S., **Geri Dönüş Sürecinde İkinci Kuşak, Almanya'dan Dönen Öğrencilerin Benlik Saygıları ve Ruhsal Belirtileri**, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 1993.
- Tunç, A. Ç., **Sporun Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, 2015.
- Turan, M., Çilli, A. S., Aşkın, R., Herken, H., Kaya, N., Kucur, R. **Sosyal Fobinin Diğer Psikiyatrik Hastalıklarla Birlikteliği**, *Klinik Psikiyatri*, 3(3): ss.170-175, 2000.
- Türkçapar, M. H., **Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı**, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, ss.247-253. 1999.
- Ümmet, D., **Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rollerini Ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi**, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2007.
- Walsh, J., **Syhnness And Social Phobia: A Social Work Perspective On A Problem In Living.** *Healt and Social Work*, 27(2), pp.137-144. 2005.
- Watson, D., and Friend, R., **Measurement of Social-Evaluative Anxiety**, *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 33, (4), 448-457. 1969.

Weinberg, R.S.,and Gould, D., **Foundations Of Sport And Exercise Psychology**, Human Kinetics, Champaign, 1995.

Yalom, I., **Ergen Terapisi**, Prestij Yayınları, İstanbul, 2008.

Yavuzer, H., **Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000.

Yavuzer, H., **Çocuğu Tanımak ve Anlamak**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005.

Yıldırım, T., Çırak, Y., Konan, N., **Öğretmen Adaylarında Sosyal Kaygı**, İnönü Üniversitesi, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt. 12, Sayı. 1, s. 85-100, 2011.

Yılmaz, G., Şar, A. H., Civa, S., **Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlığı İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Online Journal Of Technology Addiction and Cyberbullying, 2(2):ss.20-37, 2015.

EKLER

Ek 1. Sosyodemografik Veri Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar ve kişisel bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır (Adınız-soyadınız sorulmamaktadır). Formdaki tüm soruları eksiksiz olarak cevaplamamız çok önemlidir. Bu çalışmaya olan katkınız ve verdiğiniz cevaplardaki samimiyetinizden dolayı teşekkür ederim.

1) Cinsiyetiniz: Erkek Kadın

2) Yaşınız: _____

3) Okuduğunuz Bölüm: _____

4) Ailenizin gelir düzeyi:

Düşük Orta Yüksek

Ek 2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

KAYGI					
		Yok ya da çok hafif	Hafif	Orta derecede	Şiddetli
1	Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Dikkatleri üzerinde toplamak	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	(1)	(2)	(3)	(4)
10	Gözlendiği sırada çalışmak	(1)	(2)	(3)	(4)
11	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Bir eğlenceye gitmek	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması	(1)	(2)	(3)	(4)
15	Gözlendiği sırada yazı yazmak	(1)	(2)	(3)	(4)
16	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Umumi yerlerde yemek yemek	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Evde misafir ağırlamak	(1)	(2)	(3)	(4)
19	Küçük bir grup faaliyetine katılmak	(1)	(2)	(3)	(4)
20	Umumi yerlerde bir şeyler içmek	(1)	(2)	(3)	(4)
21	Umumi telefonları kullanmak	(1)	(2)	(3)	(4)
22	Yabancılarla konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
23	Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	(1)	(2)	(3)	(4)
24	Umumi tuvalette idrar yapmak	(1)	(2)	(3)	(4)

KAÇINMA

		Kaçınma Yok ya da Çok Ender	Zaman Zaman Kaçınırım	Çoğunlukla Kaçınırım	Her Zaman Kaçınırım
1	Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Dikkatleri üzerinde toplamak	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	(1)	(2)	(3)	(4)
10	Gözlendiği sırada çalışmak	(1)	(2)	(3)	(4)
11	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Bir eğlenceye gitmek	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması	(1)	(2)	(3)	(4)
15	Gözlendiği sırada yazı yazmak	(1)	(2)	(3)	(4)
16	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Umumi yerlerde yemek yemek	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Evde misafir ağırlamak	(1)	(2)	(3)	(4)
19	Küçük bir grup faaliyetine katılmak	(1)	(2)	(3)	(4)
20	Umumi yerlerde bir şeyler içmek	(1)	(2)	(3)	(4)

21	Umumi telefonları kullanmak	(1)	(2)	(3)	(4)
22	Yabancılarla konuşmak	(1)	(2)	(3)	(4)
23	Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	(1)	(2)	(3)	(4)
24	Umumi tuvalette idrar yapmak	(1)	(2)	(3)	(4)



Ek 3. Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri

Adı Soyadı:

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

D – 1

MADDE 1

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 2

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 3

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 4

7. Genel olarak kendimden memnunum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 5

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 6

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

ÖZGEÇMİŞ

1991 yılında İstanbul Bakırköy’de doğdu. İlkokul ortaokul ve lise eğitimini Özel Cihangir Lisesi’nde, tamamlamıştır. 2013 yılında İstanbul Bilim Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümünden mezun olduktan sonra alana dair araştırma, gözlem ve deneyimlerini arttırabilmek için Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji alanında uzmanlık eğitimine devam etmektedir.

Pelin KÜÇÜK

