

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

BENLİK SAYGISI VE SOSYAL KAYGININ BOYUN
EĞİCİ DAVRANIŞLAR İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Selin ŞAHİN EKİM

İstanbul
Ocak-2023

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

BENLİK SAYGISI VE SOSYAL KAYGININ BOYUN EĞİCİ
DAVRANIŞLAR İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Selin ŞAHİN EKİM

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Fatih AYDOĞAN

İstanbul
Ocak-2023

**Selin ŞAHİN EKİM BENLİK SAYGISI VE SOSYAL KAYGININ BOYUN EĞİCİ DAVRANIŞLAR
İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Ocak-2023

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Fatih AYDOĞAN

(Islak İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

(Islak İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

(Islak İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygının Boyun Eğici Davranışlar İle İlişkisinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonlandığı aşamaya kadar geçen sürede bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak çerçevesinde elde ettiğimi, tezimi tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntının kaynak olarak gösterildiğini ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterildiğini beyan ederim.

Selin ŞAHİN EKİM

ÖN SÖZ

Araştırma konumu belirlerken, çalıştığım kurumda gördüğüm pek çok ihmal ve istismar mağduru çocuk ve yetişkini göz önüne aldım ve tüm bunlar gerçekleşmeden önce koruyucu ve önleyici bir çalışma yapılmasında ön ayak olabilecek bir bulguda payım olmasını hedefledim. Süreç içerisinde pek çok sebeple zorlandığım anlar olduğunda bu hedefim istikrarlı bir şekilde çalışmaya devam etmemi sağladı. Ancak tüm bunlara rağmen onlarsız her şeyin daha zor olacağını bildiğim sevgili eşim, ailem ve arkadaşlarımın desteği için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmam süresince kullandığım tüm bilgilerde emeği geçen lisans ve yüksek lisans öğrenimim boyunca derslerini aldığım kıymetli hocalarıma, istatistiksel analiz konusunda sağladığı destekten dolayı Doç Dr. Coşkun Parım'e, Psikoloji alanında yaptığım her çalışmada mutlak katkısı olan kıymetli hocam Psk. Mustafa Selçuk Beşli'ye minnet ve şükranlarımı sunarım.

Tüm bu süreçte, bilgi ve deneyimi ile araştırmamın her bir aşamasını takip ederek beni yönlendiren ve destek sunan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Fatih AYDOĞAN'a emekleri için teşekkürlerimi sunarım.

Selin ŞAHİN EKİM
İstanbul-2023

ÖZET

BENLİK SAYGISI VE SOSYAL KAYGININ BOYUN EĞİCİ DAVRANIŞLAR İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Selin ŞAHİN EKİM

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Fatih AYDOĞAN

Ocak, 2023 – 79 Sayfa

Çalışmanın amacı benlik saygısı ve sosyal kaygının boyun eğici davranışlar ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu çalışmada benlik saygısının, sosyal kaygı üzerinden, boyun eğici davranışları yordadığı hipotezi iddia edilmektedir. Bu doğrultuda bu ilişki içerisinde, sosyal kaygının aracı rol üstlendiği iddia edilmektedir. Araştırmanın örneklemini 172'si kadın, 131'i erkek olan 303 yetişkin katılımcıdan oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda benlik saygısı ve sosyal kaygı arasında negatif yönlü; benlik saygısı ve boyun eğici davranışlar arasında negatif yönlü; sosyal kaygı ve boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuç araştırma hipotezini destekler niteliktedir. Ayrıca benlik saygısı ve sosyal kaygının birlikte boyun eğici davranışları yordayıp yordamadığı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda benlik saygısı ve sosyal kaygı değişkenlerinin ayrı ayrı boyun eğici davranışları yordadığı ancak birlikte boyun eğici davranışları anlamlı bir düzeyde yordamadığı bulgulanmıştır. Hayes (2013) tarafından geliştirilen Process 2.15 makrosu ile yapılan analiz sonucunda benlik saygısının sosyal kaygı üzerinden boyun eğici davranışları yordadığı, sosyal kaygının aracı rol oynadığı bulgulanmıştır. Bu sonucun araştırma hipotezini destekler nitelikte olduğu anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND SOCIAL ANXIETY WITH SUBMISSIVE BEHAVIOURS

Selin ŞAHİN EKİM

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Fatih AYDOĞAN

January, 2023- 79 Pages

The aim of the study is to examine the relationship between self-esteem and social anxiety and submissive behaviors. In this research, it is hypothesised that self-esteem, predicts submissive behaviors through social anxiety. Accordingly, the social anxiety has a mediating role in this predictive effect. The sample of the study consisted of 303 adult participants, 172 of whom were women and 131 were men. Self-Esteem Scale, Social Anxiety Scale and Submissive Behaviors Scale were used to collect the data. The data obtained from the participants were analyzed by Pearson Moments Multiplication Correlation Analysis. After the analysis, result have found that self esteem has a significantly negative correlation with social anxiety and submissive behaviour. Furthermore there is a significantly negative relationship between social anxiety and submissive behaviour. This result supports the research hypothesis. In addition, Multiple Linear Regression Analysis revealed that self-esteem and social anxiety together predicted submissive behaviors. As a result of the analysis, it was found that self-esteem and social anxiety variables separately predicted submissive behaviors, but together they did not regulate submissive behaviors at a meaningful level. As a result of the analysis with the Process 2.15 macro developed by Hayes (2013), it was found that the effect of self-esteem on submissive behaviors was mediated by social anxiety. This result supported the research hypothesis.

Keywords: Self-Esteem, Social Anxiety, Submissive Behaviors

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem ve Amaç.....	1
1.2. Araştırmanın Önemi ve Özgün Değeri	2
1.3. Varsayımlar ve Sınırlılıklar.....	2
1.4. Tanımlar	2
İKİNCİ BÖLÜM.....	4
BENLİK SAYGISI, SOSYAL KAYGI VE BOYUN EĞİCİ DAVRANIŞLAR.....	4
2.1. Benlik Saygısı	4
2.1.1. Benlik Saygısının Yaşam Boyu Gelişimi	9
2.1.2. Cinsiyete Göre Benlik Saygısı	11
2.1.3. Kültürler Arası Benlik Saygısı.....	12
2.2. Sosyal Kaygı	13
2.2.1. Sosyal Kaygı Bozukluğuna Yönelik Yaklaşımlar	15
2.2.2. Sosyal Kaygının Yaşam Boyu Gelişimi	17

2.2.3. Cinsiyete Göre Sosyal Kaygı	18
2.3. Boyun Eğici Davranışlar	19
2.3.1. Kültürün Boyun Eğici Davranışlar Üzerindeki Rolü	23
2.4. Benlik Saygısı, Sosyal Kaygı ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişki.....	25
2.4.1. Sosyal Kaygı ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişki	25
2.4.2. Benlik Saygısı ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişki	27
2.4.3. Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki	28
2.4.4. Benlik Saygısı, Sosyal Kaygı ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişki	29
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	31
YÖNTEM	31
3.1. Araştırma Modeli	31
3.2. Örneklem.....	31
3.3. Veri Toplama Araçları	31
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	32
3.3.2. Benlik Saygısı Ölçeği	32
3.3.3. Sosyal Kaygı Ölçeği	32
3.3.4. Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği	33
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	34
ARAŞTIRMA BULGULARI.....	34
4.1. Demografik Bilgiler	34
4.2. Benlik Saygısı, Sosyal Kaygı ve Boyun Eğici Davranışlar Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi	35
4.3. Benlik Saygısı, Sosyal Kaygı ve Boyun Eğici Davranışlar Değişkenlerine İlişkin Regresyon Analizi.....	35

4.4. Benlik Saygısının Boyun Eğici Davranış Değişkeni Üzerindeki Etkisinde Sosyal Kaygının Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları	37
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	40
TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME	40
5.1. Benlik Saygısı ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişkiye Dair Değerlendirmeler	40
5.2. Sosyal Kaygı ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişkiye Dair Değerlendirmeler	41
5.3. Benlik Saygısının Boyun Eğici Davranışlar Üzerindeki Etkisinde Sosyal Kaygının Aracı Rolüne İlişkin Değerlendirmeler.....	42
ALTINCI BÖLÜM	46
SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER.....	46
KAYNAKÇA.....	48
EKLER	63
ÖZGEÇMİŞ.....	68

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4. 1: Katılımcıların Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzde Değerleri	34
Tablo 4. 2: Benlik saygısı, sosyal kaygı ve boyun eğici davranışlar değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve korelasyonlar	35
Tablo 4.3: Benlik saygısının, boyun eğici davranışları yordayıp yordamadığına ilişkin regresyon analizi sonucu	36
Tablo 4.4: Sosyal kaygının, boyun eğici davranışları yordayıp yordamadığına ilişkin regresyon analizi sonucu	36



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2. 1 Sosyal Kaygının Boyun Eğici Davranışlar Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	26
Şekil 2. 2 Benlik Saygısının Boyun Eğici Davranışlar Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	28
Şekil 2. 3 Benlik Saygısının Sosyal Kaygı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	29
Şekil 2. 4 Benlik Saygısının Boyun Eğici Davranışlar Üzerindeki Etkisinde Sosyal Kaygının Aracı Rolü	30
Şekil 4. 1 Benlik Saygısının Sosyal Kaygı Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları.....	37
Şekil 4. 2 Benlik Saygısının Boyun Eğici Davranışlar Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları.....	38
Şekil 4. 3 Sosyal Kaygının Boyun Eğici Davranışlar Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları.....	38
Şekil 4. 4 Benlik Saygısının Boyun Eğici Davranış Değişkeni Üzerindeki Etkisinde Sosyal Kaygının Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları	39

KISALTMALAR LİSTESİ

Ark	: Arkadaşları
DSM	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)
ICD	: Uluslararası hastalık sınıflaması (International Classification of Diseases)
SPSS	: Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi (Statistic Packets For Social Sciences)



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.Problem ve Amaç

İnsanlar, davranışlarını sergilerken pek çok çevresel ve biyolojik faktörden etkilenmektedir. Bunlar arasında, insanların özellikle duygu ve düşünceleri doğrultusunda ve kendi değerleri doğrultusunda davranabileceği düşünülmektedir. İnsanların duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesi, haklarını savunabilmesi “assertiveness” kavramı ile tanımlanmaktadır (Wolpe ve Lazarus, 1966). Bu kavram literatür incelendiğinde “güvengelik” ve “atılganlık” olarak karşımıza çıkmaktadır.

İnsanların bazı durumlarda kendi duygu, düşünce ve değerleri ile uyumlu olmayan davranışlar sergileyebildiği düşünülmektedir. Bunlar arasında bireyin kendi duygu, düşünce ve değerlerini arka planda bırakarak diğerlerinin değerlerini ve otoriteyi göz önüne alarak sergilediği boyun eğici davranışlar bulunmaktadır. Boyun eğici davranışlar hakkında literatürde pek çok araştırma bulunmaktadır (Allan ve ark., 1994; Budak, 2006; Deluty, 1979). Bu davranışlar üzerinde etkisi olduğu iddia edilen birçok değişken olduğu düşünülmektedir. Yapılan literatür araştırmasında kişinin erken yaşlardan itibaren oluştuğu düşünülen benlik saygısının bu davranışlar üzerinde etkisi olduğuna dair bulgulara rastlanmaktadır (Özkan ve Özen, 2008; Sturman, 2011; Tutar, 2016). Kişinin boyun eğici davranışlar sergilemesinde önemli bir yere sahip olduğu düşünülen bir başka değişken de sosyal kaygıdır. Benzer şekilde sosyal durumlar karşısında kaygı duyan kişilerin boyun eğici davranışları daha fazla sergilediğine dair araştırmalar dikkat çekmektedir (Gilbert, 2000; O’Connor ve ark., 2002).

Bu tez kapsamında yapılacak araştırma bulgularına dayanarak benlik saygısı, sosyal kaygı ve boyun eğici davranış değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı araştırılmakta ayrıca benlik saygısının sosyal kaygı üzerinden boyun eğici davranışları yordayıp yordamadığı, sosyal kaygının bu ilişkideki aracı rolü olup olmadığının araştırılması amaçlanmaktadır.

1.2.Araştırmanın Önemi ve Özgün Değeri

Yetişkin bireylerin ve çocukların maruz kaldığı zorbalık veya duygusal istismar gibi pek çok nedenle boyun eğici davranış sergilediği, bu durumun gerçekleşmesinde pek çok faktörün etkili olabileceği düşünülmektedir. Yapılacak araştırmada odaklanılan benlik saygısı ve sosyal kaygı değişkenlerinin boyun eğme davranışı üzerinde yordayıcı etkisi olup olmadığı ve eğer etkisi var ise ne kadar etkisi olduğunu anlamanın klinik çalışmalarda yol gösterici olabileceği ve edinilen bilginin bu teze özgün değer katacağı düşünülmektedir.

Yapılan literatür araştırmasında, araştırmada kullanılan değişkenlerimizden, benlik saygısı ile boyun eğme davranışı arasındaki ilişkiye dair çalışmaların olduğu (Özkan ve Özen, 2008; Sturman, 2011; Tutar, 2016), sosyal kaygı ile boyun eğme davranışı arasındaki ilişkiye dair çalışmaların olduğu (Gilbert, 2000; O'Connor ve ark., 2002), benlik saygısı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiye dair çalışmaların olduğu (Parmaksız, 2019; Tagay ve ark, 2018; Yiğit, 2010) tespit edilmiştir. Türkiye’de bu üç değişkenin bir arada incelendiği araştırmaların kısıtlı olduğu ve bu üç değişkenin incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3.Varsayımlar ve Sınırlılıklar

Bu tez kapsamında yapılan araştırmaya katılım sağlayan kişilerin ölçekleri kendilerine en uygun cevapları belirleyerek yanıtladıkları varsayılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek ve yöntemlerin geçerli ve güvenilir olduğu, amaca uygun olduğu varsayılmıştır.

1.4.Tanımlar

Benlik saygısı: Kişinin kendini değerli, yeterli, başarılı ve önemli olarak algılamasıdır (Coopersmith, 1967).

Sosyal kaygı: Bireyin sosyal ortamlarda bulunmaktan kaygı duyması, diğerleri tarafından izlenme ve olumsuz değerlendirilme korkusudur (Watson ve Friend, 1969).

Boyun Eğici Davranışlar: Diğerlerini incitmemeye ve onları kırmamaya önem veren, diğerlerini memnun etmeye çalışan, iyiliksever olmaya meyil gösteren, fazla verimkar, evet demeye hayır demekten daha fazla eğilim gösteren, öfke duygusunu göstermekte güçlük çeken, onaylanmaya fazla gereksinim hisseden, haksızlığa maruz kaldığında hakkını savunmakta güçlük çeken kişiler tarafından sergilenen davranış örüntüleridir (Allan ve ark., 1994).

Güvengelik: Bireyin kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesi ve haklarını savunabilmesidir (Wolpe ve Lazarus, 1966).



İKİNCİ BÖLÜM

BENLİK SAYGISI, SOSYAL KAYGI VE BOYUN EĞİCİ DAVRANIŞLAR

Bu kısımda benlik saygısı, sosyal kaygı ve boyun eğici davranışlara dair tanımlara yer verilmekte, bu kavramların tarih içerisinde gösterdiği değişiklikler ele alınmakta ve bu kavramlara ilişkin yapılan araştırmalar sunulmaktadır. Ayrıca bu kavramların birbirleri ile ilişkilerine yer verilmekte ve birlikte ele alındıkları çalışmalara dair incelemeler yer almaktadır.

2.1. Benlik Saygısı

Benlik (self-concept) kavramı pek çok yönüyle farklı araştırmacılar ve kuramcılar tarafından ele alınmakta, tanımlanmakta ve incelenmektedir. Genel anlamıyla benlik; kişinin kendisine dair fikirleri, duyguları, algıları ve değerlerini içeren bir kavram olarak ele alınmaktadır (Marshall, 1989; Rogers, 1951; Plucker ve Stocking, 2002). Rogers (1951), benlik algısının bireyin kendini nasıl gördüğüne dair bir kavram olduğunu iddia etmektedir. Rogers'a göre benlik algısının iki boyutu bulunmaktadır. Bunlar; bireyin kendine dair düşüncelerinin yer aldığı gerçek benlik algısı ve nasıl biri olmak istediğiyle ilişkili olarak ideal benlik algısıdır. Bu ikisinin birbirine yakın olması kişinin uyumlu benlik algısına sahip olması için önem arz etmektedir (Özer, 2018). Bireyin benlik kavramında yer alan ideal benlik algısına ulaşmak için çaba göstermesi beklenmektedir. İdeal benliğin, gerçek benlikten çok uzak olmasının kişi için sorun çıkarabileceği tahmin edilmektedir. Bu bağlamda bu iki benlik boyutunun yakın olması adına bireyin benlik oluşumunda etkisi olan çevresel ve biyolojik etmenlerin önemli olduğu düşünülmektedir.

Kişinin ideal benliğine ulaşması için göstermesi beklenen çaba içerisinde iken, kendisinde sevmediği, eksik bulduğu yönleri değiştirmesi, azaltması veya ortadan kaldırmaya yönelik gayret göstermesi beklenmektedir. Bu yönlerin öznel tespiti sırasında kişinin objektif bir tutuma sahip olması gerekmektedir. Ancak bu yönlerin anlaşılmasında kişinin kendine yönelik olumsuz tutumları var ise birey için zor bir durumun oluşabileceği de anlaşılmaktadır. Bu nedenle bireyin objektifliğinin yanı sıra

kendine sevme ve beğenme duygusunun da gelişmiş olması gerekmektedir (Aslan, 1992). Kendini bütünüyle seven bireyin, eksik bulduğu veya olumsuz gördüğü yönlerini de kavramakta ve onları kabul edip değiştirmeye yönelik harekete geçmekte daha girişken olabileceği düşünülmektedir.

Benlik kavramı sürekli yenilenen, değişen ve bireyin hayatında öznel varlığını koruyan bir kavramdır. Bireyin kendisine dair düşünce, duygu ve tutumlarını içeren benlik algısı, kişinin kendisinde sevdiği ve sevmediği özellikleri barındırmaktadır. Kişinin bunların farkında olup kendisinden memnun olması istenen bir tutumdur. Bu memnuniyet halinin, bireyin kendisinde sevmediği yönleri olsa dahi koruyucu olacağı düşünülmektedir. Kişinin kendisine dair memnuniyetinin, kendisini sevmesi ve saygıdeğer bulması için gerekli olduğu düşünülmektedir.

İnsanların kendisini sevmesi, değerli bulması, saygıdeğer olarak algılaması benlik saygısı kavramını düşündürmektedir. Benlik saygısı veya öz-saygı kavramı pek çok araştırmacı tarafından farklı özellikleri ve farklı boyutları ile ele alınmakta ve tanımlanmaktadır. Her ne kadar farklı yönleri ile tanımlansa da en genel anlamda benlik saygısı, kişinin benliğini olumlu atıflar ile değerlendirmesini kapsamaktadır (Coopersmith, 1967; Gecas,1982; Rosenberg, 1965).

Benlik saygısı ilk kez William James (1890) tarafından kişinin kendine belirlediği hedefleri gerçekleştirdiğinde duyulan olumlu algı olarak ele alınmaktadır. James'e (1950) göre kişi kendine dair iddialarda ve hedeflerde bulunmaktadır. Kişinin kendine dair iddialarına ve hedeflerine yakın olması veya yakın algılaması kişinin benlik saygısını artırmaktadır. Kişinin gerçek benliğinin ideal olarak kendine belirlediği benlikten uzak olması benlik saygısının düşeceğine işaret etmektedir. James'in benlik saygısını tanımlarken ele aldığı "hedeflerin gerçekleşmesi" durumunun Rogers'ın benlik algısına dair yaptığı açıklamalar ile benzerlik oluşturduğu görülmektedir. Rogers'ın benlik algısının iki boyutu olduğuna ve ideal benlik algısı boyutuna yaklaşmak için kişinin çaba sarf etmesi gerektiğine yönelik açıklamalarının, James'in benlik saygısının oluşumunda hedeflerin gerçekleştirilmesine yönelik vurgusu ile paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Bireyin "olduğu" ve "olmak istediği" ben algısı ele alındığında birey, ideal benliğini de kendisi oluşturduğundan kendi eksik yönleri ve iyi olduğu yönlerini göz önüne alarak oluşturduğunda, söz konusu olan ideal benliğe yakın olma ihtimali de artacaktır.

Bu doğrultuda kişinin kendine yönelik olumlu ve yüksek benlik saygısı geliştirebileceği beklenmektedir (Ersanlı, 1996). Ancak bireyin olmak istediği kişiyi belirlerken içerisinde bulunduğu çevrenin, anne-baba tutumlarının, biyolojik özelliklerinin önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bireyin kendine dair öznel algısının da aslında sadece kendi düşünceleri ve değerleri ile oluşmadığının göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

Benlik ile ilgili pek çok araştırma yapan Rosenberg (1979) bu kavramı üç bölüme ayırmaktadır. Bunlar mevcut benlik, arzu edilen benlik ve sunulan benliktir. Mevcut benlik; kişinin fiziksel görünümüne dair özelliklerini, karakteristik ve kişilik özelliklerini, kimlik özelliklerini kapsamaktadır. Arzu edilen benlik; kişinin mevcut benliğinden yola çıkarak olmak istediği kişinin özelliklerini barındırmaktadır. Sunulan benlik ise kişinin toplumsal ve kültürel olarak kabul edilebilir kılınmak adına arzu edilen olarak kendisini sunması olarak açıklanmaktadır. Rosenberg'in "mevcut benlik" ve "arzu edilen benlik" kavramı ile James'in "gerçek benlik" ve "ideal benlik" kavramı arasında benzerlik olduğu düşünülmektedir. James bireyin kendi eksik ve iyi yönlerini göz önünde bulundurarak istekleri doğrultusunda ideal benliğini oluşturduğunu ifade ederken Rosenberg de benzer şekilde bireyin arzu edilen benliğini mevcut benliği doğrultusunda kurgulayarak olmak istediği benliği oluşturabileceğini ileri sürmektedir. Aynı zamanda Rogers'ın da benzer şekilde benliği açıklarken ideal benlik kavramı üzerinde durduğu göz önüne alındığında, benlik ve benlik saygısı kavramları tanımlanırken benzer öğelerin dikkate alındığı çıkarılmaktadır.

Benlik saygısını, Rosenberg (1965) bireyin kendine dair olumsuz ve olumlu tutumları olarak tanımlamaktadır. Rosenberg kişinin kendisi ile ilgili değerlendirmeleri sonucunda vardığı yargının benlik saygısını oluşturduğunu ileri sürmektedir. Rosenberg'e göre benlik saygısının iki ucu bulunmaktadır. Bunlar düşük benlik saygısı ve yüksek benlik saygısıdır. Eğer kişi düşük benlik saygısına sahip ise kendisinden memnun olmayan hatta kendini reddeden bir tutum sergiler. Bunun aksine yüksek benlik saygısı olan bireyler ise kendilerini saygıdeğer, değerli ve önemli olarak algılamaktadır. Kişinin kendini değerlendirirken daha fazla olumsuz, eksik ve kusurlu olduğuna dair öğeleri ele alması, bunlar üzerinden benliğine dair açıklamalar yapması düşük benlik saygısının işaretidir. Aksine kendi eksik ve kusurlarının farkında olan ancak kendini bunlar üzerinden değerlendirmektense bütünü ile değerlendiren

bireylerin yüksek benlik saygısına sahip olduğu iddia edilmektedir (Campbell ve Lavallee, 1993).

Rosenberg'in yüksek benlik saygısına ilişkin olarak kişinin kendini saygıdeğer, önemli ve değerli algılaması Coopersmith'in benlik saygısı kavramı ile paralellik göstermektedir. Coopersmith (1967) benlik saygısını kişinin kendini değerli, yeterli, başarılı ve önemli olarak algılaması olarak tanımlamaktadır. Kişinin kendisini bu şekilde algılamasının yüksek benlik saygısı olduğuna işaret etmektedir. Ancak bu iki yaklaşıma bakıldığında Rosenberg'in kişinin kendine dair olumsuz veya eksik yönlerinin de farkında olmasına atıf yaptığı görülürken Coopersmith'in kişinin eksik yönlerine dair kanaatini ele almadığı görülmektedir. Buna rağmen iki açıklamanın da bireyin benlik saygısının kendine dair olumlu atıflarını içerdiği yönünde olduğu görülmektedir.

Benlik saygısına dair açıklamaların genel olarak kişinin kendine yönelik olumlu atıflarına ve öznel algısına dayandığı görülmektedir. Öznel algının ön planda olması benlik saygısı kavramının objektif olarak ele alınmasının önünde engel oluşturmaktadır. Benlik saygısına ilişkin yapılan tanımlarda kişinin kendisi ile ilgili olumlu ve olumsuz özellikleri ile ilgili değerlendirmeleri olduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda kişinin gerçekte nasıl başarılar veya başarısızlıklar elde ettiğinin, diğerleri tarafından saygıdeğer algılanıp algılanmadığının veya değerli bulunup bulunmadığının arka planda kalabileceği düşünülmektedir. Örneğin sınıf öğrencileri arasında kişinin not ortalaması ile birinci olduğu bir örnekte bu kişinin akademik başarısının yüksek olduğunu düşünebiliriz. Ancak buna rağmen bu kişi kendisi ile ilgili olarak başarısız olduğunu ifade edebilir. Benzer şekilde eşi veya partneri tarafından beğenilen bir kadın veya erkek kendisi için kolayca çirkin olduğunu, sevilmeye layık olmadığını ifade edebilir. Bunun gibi pek çok örnek kişinin öznel değerlendirmelerinin dışarıda ne olup bittiğinden bağımsız olarak gerçekleşebileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda bireyin neleri dikkate alarak kendisi hakkında değerlendirme yaptığına göre benlik saygısının düşük veya yüksek olabileceğini söyleyebilmekteyiz.

Kişinin kendine dair olumlu algılarının ön planda olduğu ve öznel değerlendirmelerinin önemli olduğu açıklamaların yanı sıra Rogers (1980) çevredeki insanların kişiye yönelik olumlu değerlendirmelerde bulunmasının, empatik ve kabulcü yaklaşımlarının da yüksek benlik saygısında rol oynadığını iddia etmektedir.

Bu durumda bireyin benlik saygısını oluştururken yalnızca kendine ilişkin kendi değerlendirmelerinin değil çevresindekilerin de önemli bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca kişinin öz değerlendirmelerinin de çevreden edindiği bilgiler ışığında şekil alabileceğinin göz önünde bulundurulması gerektiği kanaatine varılmaktadır.

Benlik saygısının öznel bir değerlendirme olduğu göz önüne alındığında doğru veya yanlış olarak belirlenmesinin mümkün olmadığı anlaşılmaktadır. Kişinin yaşamındaki statüsünü, başarılarını, niteliklerini göz önüne alarak yüksek benlik saygısına sahip olabileceği gibi benzer nitelikte bir başka kişinin ise düşük benlik saygısına sahip olabileceği bilinmektedir. Bir başka durum ise akademik alanda veya performans sergilenen herhangi bir durumda diğerleri tarafından başarısız ölçütlerde çerçevelenen bir bireyin kendini başarılı bulabileceği, benlik saygısının yüksek olabileceğinin mümkün olduğudur. Bu durum kati bir gerçeklikten ziyade algısal bir durumun söz konusu olduğunu belirtmektedir.

Benlik saygısının öznel olarak ele alınması ile bir kişi için her zaman ve her durumda geçerli olmadığı da göz önünde bulundurulması gereken bir durumdur. Benlik saygısı süregelen ve değişken bir yapıya sahiptir (Lawrence, 1981). Kişinin yaşı, deneyimleri, yaşantıları, inançları, içinde bulunduğu çevre ile ilişkili olarak düşünceleri ve değerleri değişebileceğinden, öznel algısı ve kendine dair değerlendirmelerinin de değişebileceği öngörülmektedir. Bu durumun da kişinin benlik saygısı üzerinde değişiklik yaratabileceği varsayılmaktadır.

Yakın dönemde yapılan araştırmalar ise önceki araştırma sonuçları ve tanımlamalar ile paralellik oluşturmaktadır. Araştırmalar benliğe dair değerlendirmelerin bireyin benlik saygısını oluşturduğunu göstermektedir (Royle, 2010; Tutar, 2016). Benlik saygısının farklı boyutlardan oluştuğunu ele alan Tafarodi ve Swann (1995) ise “kendini sevme” ve “öz-yeterlik” olmak üzere iki kavramdan söz etmektedir. Kendini sevme boyutu, kişinin, kendini değerli görmesini ve onaylamasını, kendini iyi bir insan olarak görmesini ifade etmektedir. Öz yeterlik boyutu ise kişinin etkililiği ve yetkinliği ile ilişkili olarak değerlendirmelerini barındırmaktadır. İki boyutlu açıklamalarda Gecas (1982) da benzer kavramlardan bahsetmektedir. Yeterlilik ve değer boyutu benlik saygısının iki boyutu olarak ele alınmaktadır. Aynı şekilde yeterlilik boyutu kişinin kendini etkili ve becerikli olarak değerlendirmesini kapsarken değer boyutu ise kişinin kendini değerli olarak algılamasını ifade etmektedir. Adams (1995) ise benzer

şekilde bireyin kendini değerli bulmasını ve beğenmesini benlik saygısı olarak incelemektedir.

Benlik saygısı düşük olan bireyler ile yüksek olan bireyler arasında benlik saygısını korumaya ve geliştirmeye yönelik farklı tutumlar görülmektedir. Benlik saygısı düşük olan kişilerin kendilerine yönelik olumsuz algılarını göz önüne alarak bunun diğer kişiler tarafından da fark edilmesinin önüne geçebilmesi adına daha temkinli davrandığı görülmektedir (Josephs ve ark., 1992). Benlik saygısı düşük kişiler başarısızlık ve reddedilme ile karşılaşma ihtimali sebebiyle girişkenlikten uzak kalarak benlik saygılarını korumaya yönelik stratejilere yönelirler. Aynı araştırmada yüksek benlik saygısına sahip kişilerin ise daha girişken oldukları, benlik saygısını geliştirmeye yönelik daha fazla alana yöneldiği görülmektedir.

2.1.1. Benlik Saygısının Yaşam Boyu Gelişimi

Benlik saygısının süreç içerisinde değişebileceği göz önüne alındığında yaşam boyu nasıl bir gidişata sahip olduğu araştırılmaktadır. Benlik saygısının erken dönem yaşantılar ile şekillenmeye başladığı, süreç içerisinde gelişerek sağlamlaştığı ve yer edindiği bilinmektedir (Soyer, 2019; Tözün, 2010). İlk çocuklukta benlik saygısını gelişimini etkileyen en önemli faktörlerden biri anne-baba veya bakım veren tutumlarıdır (Avşaroğlu, 2007; Tözün, 2010; Yavuzer, 1991). Anne-babanın kabul edici, toleranslı, sevgi bağına dayalı yaklaşımları, çocuğun benlik saygısında olumlu bir yere sahiptir. Bu yaklaşımlar çocuğun önemsendiğine ve değer gördüğüne işaret ettiğinden çocuğun da kendini sevip değer vermesinde yol gösterici olması beklenmektedir. Çocuğun erken dönemde sevildiğine ve değer gördüğüne yönelik sezgi ile büyümesi de yüksek benlik saygısı ile ilişkili olabilmektedir.

Çocuğun ilk dönem yaşantıları sonrasında çevreye katılım sağladığı en önemli yerlerden biri de okuldur. Öğrenim hayatına başlayan bir çocuk zamanının büyük bir çoğunluğunu okulda geçirmekte, bu süre zarfında hem öğretmenler ile hem de diğer çocuklar ile etkileşim içerisine girmektedir. Okul hem akademik yaşantının ilk adımıyken hem de sosyal etkileşimde önemli bir yere sahiptir. Benlik saygısının bir kısmı da akademik benlik saygısı boyutunu taşımaktadır. Bireyin akademik becerisi ve akademik performansı ile ilişkili olarak kendini değerlendirdiği boyut akademik benlik saygısı boyutudur (Nixon, 1995; Smith ve ark., 1998). Akademik benlik

saygısının gelişiminde öğretmenlerin tutumlarının çocukların benlik saygısının gelişimi ile ilişkili olduğu bulgulanmaktadır (Cevher ve Buluş, 2006). Anne-baba tutumları ve öğretmen tutumları ışığında çocuğun ilk dönem yaşantıları içerisinde akademik benlik saygısını da oluşturmaya başladığı düşünülmektedir.

Akademik yetenek ve performans düzeyi ile ilişki olarak nitelendirilen akademik benlik saygısı yüksek olan çocukların okul içerisinde akademik çalışmalar içerisinde olmak için daha fazla çaba sarf ettiği ve daha yüksek akademik başarılar sergilediği görülmektedir (Au ve Watkins, 1997). Bu durumun aynı zamanda çift yönlü bir süreç olarak gelişebileceği de düşünülmektedir. Akademik benlik saygısı yüksek olan çocukların daha motive bir tutum sergilemeleri akademik başarı ile sonuçlanabilmektedir. Akademik başarısı yüksek olan kişilerin ise akademik benlik saygısının daha yüksek olması beklendiğinden aralarında karşılıklı bir ilişkinin var olduğu iddia edilebilmektedir. Yapılan araştırmalar akademik başarısızlığın akademik yetersizlik hissi ile ilişkili olduğunu, bu durumun da düşük benlik saygısı ile geliştirmeye yol açabileceğini göstermektedir (Au ve Watkins, 1997; Warash ve Markstrom, 2001). Bu bilgiler ışığında akademik benlik saygısının gelişiminin akademik başarılar elde etmede önemli bir faktör olduğu, akademik başarının da benlik saygısının gelişiminde önemli bir yere sahip olduğu anlaşılmaktadır.

İlk çocukluk ve akademik yaşamın başlamasının ardından bireyin en önemli gelişim dönemlerinden biri olan ergenlik dönemi başlamaktadır. Bu dönem benlik saygısının gelişiminde kritik bir öneme sahiptir. Yapılan bazı araştırmalar bireylerin çocukluk döneminden sonra ergenlik döneminde benlik saygısında hızlı bir düşme yaşandığını göstermektedir (Robins ve ark, 2002). Bu dönemde birey, anne-baba tutumları ve sosyal karşılaşmaları ile edindiği tüm önceki bilgi ve deneyimleri ışığında kendine dair değerlendirmelerini gözden geçirmektedir.

Ergenlik dönemi içerisinde benlik saygısında rol oynayan önemli etmenler bedenine dair algısı ve sosyal çevresidir (Sarıkaya, 2015; Yörükoğlu, 2004). Araştırmalar dış görünümünden memnun olan ergenlerin, daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir (Haspolat ve Kağan, 2017; Keser, 2013; Özbey ve Gültekin, 2012). Ayrıca yine ergenler ile yapılan çalışmalarda sosyal destek ve sosyal onay algısı yüksek olan kişilerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülmektedir (Savi Çakar ve Karataş, 2012; Söner ve Yılmaz, 2020). Bu durumun karşılıklı bir etkileşim içerisinde olabileceği düşünülmektedir. Dış görünümünden memnun olan ve sosyal

desteği olan bireylerin benlik saygısının yüksek olabileceği; yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin bedenlerinden daha memnun olabileceği ve daha fazla sosyal ilişkiye girmeye yönelik motivasyon sergileyerek memnun olduğu sosyal çevreye sahip olabileceği düşünülmektedir.

Benlik saygısının ilk çocukluktan başlayıp yetişkinlik dönemi ile daha sabit bir hal aldığı bilinmektedir. Dönemsel olarak artıp azalan bir doğruya sahip olan benlik saygısının 60 yaş sonrasında düşüş yaşadığı çeşitli araştırmalar ile bulgulanmaktadır (Erol ve Orth, 2011; Orth ve ark., 2012; Orth ve ark., 2010; Robins ve ark., 2002). Ancak yaşlılıkta benlik saygısının ilişkili olduğu pek çok etmen olduğu düşünülmektedir. Araştırmalar aktif çalışma hayatına devam eden yaşlı bireylerin emeklilere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu (Karakoç, 2019), evli olan yaşlı bireylerin yalnız yaşayan bireylere göre daha yüksek benlik saygısı geliştirdiğini (Karakoç, 2019; Terakye, 1989), sosyal uğraşlara katılan yaşlıların katılmayanlara oranla daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu (Köstek, 2015; Terakye, 1989; Yılmaz, 2018) göstermektedir. Bu bulgular ışığında yaşlılık döneminin düşük benlik saygısına yönelik risk barındırdığı bilindiğinden bu dönemde sosyal etkinlikler açısından aktif olmanın, çalışma hayatına veya etkililiğe devam etmenin koruyucu bir etmen olabileceği düşünülmektedir.

2.1.2. Cinsiyete Göre Benlik Saygısı

Benlik saygısının farklılık gösterebileceği bir özelliğin de cinsiyet olabileceği düşünülmektedir. Cinsiyetin benlik saygısı ile ilişkisinin farklı gelişim dönemlerinde farklılık gösterdiği görülmektedir. Yapılan araştırmalar ilk çocukluk döneminde benlik saygısının cinsiyetler açısından farklılık olmadığını göstermektedir (z ve ark., 2009; ztrk, 2006; Topçu ve Leana-Taşçılar, 2016). Bu durumun henüz cinsiyetler arası farklılıkların oluşmaması, cinsiyet rollerinin belirlenmemesi, karşı cins ile ilgili karşılaştırmaların başlamamış olması ile ilişkilendirilebilmektedir.

Ergenlik döneminin benlik saygısının gelişiminde önemli bir dönem olduğu bilinmektedir. Bu dönemde hem beden algısının gelişimi hem sosyal ilişkilerin göz önünde bulundurulması ile benlik saygısının olumlu veya olumsuz yönde geliştiği açıklanmaktadır. Ergenler ile yapılan araştırmalarda kız çocukların, erkek çocuklarına oranla daha düşük benlik saygısına sahip olduğu görülmektedir (Govander ve

Moodley, 2004; Major ve ark., 1999; Sarıkaya, 2015; Twenge ve Campbell, 2001). Bu durum aynı araştırmalarda ergen kız çocukların erkek çocuklara göre daha depresif duygu duruma sahip olması ve kız çocukların erkek çocuklara oranla daha kısıtlanmış yetiştirilme tutumları ile büyütülmesi ile açıklanmaktadır.

2.1.3. Kùltürler Arası Benlik Saygısı

Kùltürel farklılıklar açısından benlik saygısı farklı toplumsal yapıya sahip ùlkelerde ele alınarak karşılaştırılmaktadır. Yapılan bazı araştırmalar daha bireysel kùltürlere sahip Batı ùlkelerindeki bireylerin, daha toplumsal yapıya sahip olan Doğu Asya ùlkelerindeki bireylerden görece yüksek benlik saygısına sahip olduğunu ileri sürmektedir (Heine ve ark., 1999). Bu durum bireyci kùltürlerde bireyin toplumdan ziyade kendi ihtiyaçlarını ve varlığını ön planda tutması ile kendine daha fazla değer ve önem atfetmesi, bunun beraberinde de benlik saygısının daha yüksek olması ile açıklanmakta iken toplulukçu toplumlarda kişinin kendi varlığını diğerleri ile ele almasından kaynaklandığı ile açıklanmaktadır (Triandis, 2001). Ancak bu açıklamaların bireyin toplumu gözetmesinin doğrudan düşük benlik saygısına yol açacağı konusunda yetersiz olabileceği düşünölmektedir. Toplulukçu toplumlarda kùltürel olarak benimsenen “diğerlerinin iyiliğinin gözetilmesi” olgusu ön plana çıkacağından bu topluluk içindeki bireyin de bu şekilde davrandığında bunu yetersizlik veya eksiklikle açıklamaktan ziyade olması gereken olarak değerlendirebileceği düşünölmektedir. Markus ve Kitayama (1991) benlik saygısının farklı unsurlar ele alındığında farklı boyutları olduğunu öne sürmektedir. Örneğin farklı olma arzusu, kendini ifade etme becerisi gibi unsurların özerk benlik saygısına dair olduğu vurgulanmakta iken ait olabilme, sosyal alanda uygun davranışları sergileyebilme, uyum sağlayabilme gibi unsurların ilişkisel benlik saygısına dair olduğu ortaya konmaktadır. Bu bağlamda daha toplulukçu toplumlarda bireyin ilişkisel benliğe dair kurgularını ön planda tutarken, daha benmerkezci toplumlarda özerk benliğin ön planda tutulduğu düşünölmektedir.

Benlik saygısı farklı ùlkelerde birçok incinebilir grup ile yapılan araştırmalarda incelenmektedir. Yapılan araştırmalarda engel durumu veya fiziksel anomalisi olan kişilerin; önemli psikolojik rahatsızlıkları olan kişilerin; aşırı kiloya sahip kişilerin diğer gruplardan daha düşük benlik saygısına sahip olduğu bulgulanmaktadır

(Markowitz, 1998; Miller ve Downey, 1999; Van Loey ve Van Son, 2003). Ayrıca toplum içerisindeki azınlık grupların çoğunluk gruplara göre daha düşük benlik saygısına sahip olduğu görülen araştırmalar da bulunmaktadır (Major ve O'Brien, 2005). Bu durum farklı açıklamaları getirirse de yapılan en kapsamlı açıklama çoğunluk grupların, azınlık ve incinebilir gruplara yönelik olumsuz algı ve tutumlarının içselleştirilmesidir. Bu durum ve duruma yönelik açıklama benimsenmeden aksini gösteren araştırmaların da bulunduğunu ifade etmek gereklidir. Amerika'da yapılan bazı araştırmalar Afro-Amerikalıların, beyaz Amerikalılardan daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Gray-Little ve Hafdahl, 2000). Aksi yöndeki bu durum ise yüksek benlik saygısının, çoğunluk grupların olumsuz yaklaşımlarına yönelik tampon görevi görerek bireyin kendine yönelik koruyucu bir tutum sergilemesini sağladığı ile açıklanmaktadır.

2.2. Sosyal Kaygı

İnsanlar sosyal bir canlı olarak var olduğundan diğerleri ile etkileşim halinde kalarak yaşamını devam ettirmektedir. Bireyin diğerleri ile etkileşime girmekte güçlük çekmesi ve bu durumdan uzaklaşmaya çalışması birçok olumsuz sonuç doğurabilmektedir. Kişinin sosyal ortamlarda bulunmaktan kaygı duyması ve diğerleri tarafından izlenme korkusu sosyal kaygı olarak tanımlanabilmektedir (Kashdan, 2007; Watson ve Friend, 1969). Sosyal kaygıya dair yapılan ilk açıklamaların neler olduğu araştırıldığında Pitman (1984)'ın bu kavramın ilk kez Fransız Psikiyatrist Pierre Janet tarafından 1903 yılında yayımlanan "Les Obsessions Et La Psychasthénie" adlı kitabında ele alındığını ifade ettiği görülmektedir. Tanım "Şarkı söylerken, gitar çalarken, konuşurken ve pek çok davranışı sergilerken diğer insanlar tarafından izlenmesine dair korku yaşayan kişiler" için kullanılmaktadır. Zaman içerisinde pek çok araştırmacı tarafından ele alınan ve tanımlanan sosyal kaygı kavramı benzer açıklamalara sahiptir.

Sosyal kaygı, kişiye göre değişebilmekle birlikte pek çok sosyal ortamda ortaya çıkabilmektedir. İnsanların bulunduğu restoranlarda yemek yerken, karşı cinsiyetten bireyler ile tanışıldığında, performans sergilenen enstrüman çalma gibi etkinlikler sırasında, parti ve davet gibi kalabalık içerisinde bulunulan ortamlar vb. birçok durum sosyal kaygının gözlenebileceği durumlardır (Marks ve Gelder, 1966; McNeil, 2010).

Bu durumların ortak özelliği başka insanların varlığı ve bireyin bu ortamlarda diğerleri tarafından izleneceğine dair kaygı barındırmasıdır. Bu kaygı sebebiyle kişi pek çok ortamdan ve ilişkiden kaçınabileceği için bireyin hayatında önemli bir sorun olarak yer alabilmektedir.

Sosyal kaygı bozukluğu, DSM-III'e kadar fobilerin alt kategorisinde sosyal fobi olarak ele alınmaktayken DSM-III'te fobilerden ayrılarak kendine ait tanı ölçütleri ile ayrı bir başlıkta incelenmektedir. DSM-5'te sosyal kaygı bozukluğu ayrı bir kategori halini koruyarak "Performans gerektiren durumlarda ve sosyal ortamlarda veya kişiler önünde çıkan belirgin korku" olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). DSM 5'te yer alan Sosyal Kaygı Bozukluğu kriterleri arasında "Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması.", "Kişinin, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkması.", "Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılması ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılması." yer almaktadır. Kişinin bu tanıyı almasında bu belirtilerin en az 6 ay gözlenmesi ile işlevselliğinde bozulmaya yol açması da dikkate alınmaktadır.

Amerikan Psikiyatri Birliği tanı sınıflandırmasının yanı sıra Dünya Sağlık Örgütü de (2004) ICD 10'da sosyal kaygı bozukluğunu: "Başkaları tarafından incelenme korkusu, sosyal durumlardan kaçınmaya neden olmaktadır. Daha yayılmış sosyal fobiler genellikle düşük benlik saygısı ve eleştirilme korkusu ile ilişkilidir. Hastalar kızarma, ellerin titremesi, bulantı ya da idrar kaçırma şikayetleriyle gelebilir ve bazen kaygılarının ikincil göstergesi olan bu sorunlardan birinin asıl problemleri olduğundan emin olabilirler. Belirtiler panik ataklara neden olabilir." şeklinde tanımlamaktadır.

Sosyal kaygı, diğer kaygı türleri gibi kaçınma davranışlarını beraberinde getirebilmektedir. Sosyal alanlarda kaçınma davranışı sergilemesi kişinin hayatını daha izole bir hale getirebilmektedir. Bu durum kişinin arkadaş edinmesini güçleştirmekte, özel yaşamını etkilemekte, iş bulma ve işi yürütme imkanını kısıtlamaktadır. Bu bağlamda sosyal kaygı ve sosyal kaçınma yaşayan bireylerin sosyal ve ekonomik problemlere sahip olduğu görülmektedir. (Dilbaz, 2000; Montgomery 1995).

2.2.1. Sosyal Kaygı Bozukluğuna Yönelik Yaklaşımlar

Sosyal kaygı, farklı psikolojik yaklaşımlar tarafından ele alındığından farklı açıklamalara sahip olmaktadır. Bu yaklaşımlar sosyal kaygının oluşumuna dair farklı gerekçelendirmeler getirdiğinden farklı tedavi yöntemleri geliştirebilmekte ve psikoterapi süreci içerisinde farklı teknikler kullanmaktadır. Sosyal kaygının ele alındığı birçok psikolojik yaklaşım olmakla birlikte bunlar arasında en kapsamlı açıklamalara sahip olan klasik psikanalitik yaklaşım, psikodinamik yaklaşım, bilişsel yaklaşım ve davranışçı yaklaşımdır.

Klasik psikanalitik yaklaşım kaygıyı yani anksiyeteyi kaynağı bilinmeyen bir tehlikeyi bekleme ve hazırlanma hali olarak ele alır. Bununla beraber ürküntü ise kişinin kendini hazır hissetmeden tehlikeli algıladığı bir duruma girmeyi beklemesi olarak açıklanmaktadır (Gabbard, 1979). Sosyal fobi ise sahne ürküntüsü olarak bakıldığında performans sergilemeden önce duyulan anksiyetedir (Gabbard, 1979). Psikanalitik yaklaşım ve psikodinamik yaklaşım fobiyi açıklamakta cezalandırılma riski olan yasak saldırgan ve cinsel hazların bilinçdışından bilince gelme ihtimali doğduğunda savunma mekanizmalarının bu haz arzusunu bastırması sonucu oluşan nevrotik durum olarak sunmaktadır (Gabbard, 1992; Gabbard, 1994). Bu açıklamalar göz önüne alındığında sosyal kaygının tedavisinde savunma mekanizmalarına odaklanıldığı anlaşılmaktadır.

Sosyal kaygı duyan bir kişinin en önemli özelliği bulunduğu ortamda olumlu bir izlenim bırakma istemesi ve buna karşın bunun olmasında gerekli kişisel yeteneklerine olan güvensizliğidir (Clark ve Wells, 1995). Kişinin bilişlerine(kognisyonlarına) odaklanan bu yaklaşım sosyal kaygı bozukluğuna bilişsel (kognitif) yaklaşımın genel bakış açısını da temsil etmektedir. Hofmann ve arkadaşları (2010) sosyal kaygı bozukluğu yaşayan kişilerin temel korkusunun diğer kişiler tarafından negatif açıdan değerlendirilme olduğunu bildirmektedir. Sosyal kaygıya sahip kişiler reddedilme, statü kaybı, başarısızlık ve değersizlik yaşamaya dair endişe duyar ve diğer insanların bulunduğu durumlarda nahoş bir davranış göstererek bunun gerçekleşeceğini düşünürler (Clark, 1999).

Bilişsel yaklaşıma göre sosyal kaygı, bireylerin sıkıcı, tuhaf ve istenmeyen olduklarına yönelik temel inançlarıyla ilişkilidir (Türkçapar, 1999). Bu temel inanca yönelik olarak birey “Eğer saçma bir şey söylersem benim aptal olduğumu düşünürler, yanlış bir şey yaparsam reddedilirim.” gibi ara inançlar geliştirebilmekte ve “Rezil olmamalıyım, iyi görünmeliyim, hata yapmamalıyım.” gibi kurallar izleyebilmektedir. Bu bağlamda bakıldığında bu kişiler belirli veya herhangi bir sosyal ortama girdiklerinde karşılaştıkları durumları “sorunlu olduğumu anladılar”, “aptalca şeyler söylediğimi düşündüler.”, “beni sevmediler.” gibi olumsuz otomatik düşünceler ile karşılarlar (Türkçapar, 1999). Bilişsel yaklaşımın, sosyal kaygıya dair açıklamaları göz önüne alındığında tedavi sürecinde de olumsuz otomatik düşüncelere ve temel inançlara odaklanacağı varsayılmaktadır. Kişinin olumsuz otomatik düşünceleri yerine kendisi için daha işlevsel olan olumlu düşünceleri sergilemesinin kişinin kaygısını azaltacağı varsayılmaktadır (Fıstıkçı ve ark., 2015).

Ellis’in (1991) akılcı (rasyonel) yaklaşımına göre ise sosyal kaygıya sahip kişiler “İyi performans göstermeliyim.” kuralını izleyerek sosyal fobi belirtilerini gösterirler. Sosyal kaygıya sahip bu kişiler hem topluluk önünde iyi gözükme ve konuşmaya yönelik düşünceye sahip hem de hiçbir rahatsızlık belirtisi göstermemeye yönelik kurala sahiptir (Türkçapar, 1999). Akılcı yaklaşım bilişsel yaklaşım ile benzerlik göstermekte ve kişinin düşüncelerine odaklanmaktadır. Ellis’e (1991) göre kişiye sorun yaratan düşüncelerin mantıksız ve uyumsuz düşünceler olduğundan bu sorunun çözümünde de akılcı ve mantıklı düşüncenin benimsenmesi gerektiği ortaya konmaktadır.

Davranışçı yaklaşıma göre sosyal kaygı bozukluğu gelişimi üç koldan ilerleyebilmektedir. Bunlardan en sık görülen ve en önemli yer tutan kısım kişinin doğrudan travmatize olduğu bir deneyime sahip olmasıdır. Geçmiş dönemde böyle bir yaşantıya maruz kalarak travmatize olması dışında kişi başka bir kişinin böyle bir deneyim yaşamasına şahitlik etmesi de önemli bir faktördür. Sosyal kaygı gelişimine yönelik üçüncü açıklama ise kişinin sosyal ortamların tehlikeli olduğuna yönelik bilgiyi edinmesi ile korku duymasından geçmektedir (Beidel, 1998; Türkçapar, 1999). Bu yaklaşımda kaygının gelişiminde deneyimin önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Davranışçı yaklaşım, sosyal ortamlara girmekten duyulan kaygı sebebiyle kişinin bu ortamlardan kaçınmaya ve kaçmaya yönelik sergilediği davranışlara odaklanmaktadır. Bu yaklaşımda en sık kullanılan teknik “sistemik

maruz kalma” veya diğerk adıyla “alışma” tekniğidir. Kişinin kaygı duyduğu uyarana maruz kalması ile gerçekleşen alışma ile kaygının azalacağına yönelik çalışmalar davranışçı yaklaşımı benimseyen psikoterapilerde önemli bir role sahiptir (Fıstıkçı ve ark., 2015).

Çoğunlukla psikoterapilerde bilişsel ve davranışçı yaklaşımlar bir arada kullanılmaktadır. Bilişsel ve davranışçı yaklaşımda hem kişinin bilişlerine odaklanılarak olumsuz otomatik düşüncelerin işlevsel düşünceler ile değiştirilmesi hem de kaçınma davranışlarına yönelik alışma çalışmalarının gerçekleştirilmesi tedavi planını oluşturmaktadır (Fıstıkçı ve ark., 2015; Türkçapar, 1999).

2.2.2. Sosyal Kaygının Yaşam Boyu Gelişimi

Sosyal kaygı, bireyin yaşamının her döneminde farklı örüntüler ile bir sorun olarak karşılaşılabilmektedir. İlk çocukluk döneminde okul aracılığıyla öğrenim hayatına başlama ile sosyal deneyimler artmaktadır. Bu dönemde sosyal ilişkiler kurmaya başlayan çocuk pek çok nedenle sosyal kaygı geliştirebilmektedir. Sosyal kaygı yaşayan çocukların çekingenlik, oyuna katılmama, olumsuz ve saldırgan davranış gösterdiği bilinmektedir (Landreth, 2012). Anne-baba tutumlarının çocukların kaygılı davranışları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Kaygılı çocuklar ile yapılan araştırmalarda bu çocukların anne-baba ve bakım verenlerinin sevgi bağı kurmayan, aşırı müdahaleci ve kontrolcü, yüksek beklentili tutumlara sahip olduğu görülmektedir (Özyürek ve Demiray, 2010; Yılmaz ve Duy, 2013). Bu doğrultuda sosyal kaygının önlenmesinde anne-baba tutumlarının daha şefkatli ve aşırı kısıtlayıcı olmayan bir nitelikte olmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Ergenlik dönemi bireyin sosyal çevresine, arkadaşlarına ve diğerlerinin düşüncelerine oldukça önem verdiği bir dönemdir. Diğerleri ile etkileşime girmeye dair bu istek beraberinde de olumsuz değerlendirme korkusu sebebiyle sosyal kaygıyı geliştirebilmektedir (Kashdan, 2007). Yapılan araştırmalar ergenlik döneminin bireyin hayatında sosyal kaygının görülmesinin en yüksek olduğu dönem olduğunu göstermektedir (Akdemir ve Cinemre, 1996; Hamarta, 2009; Leary ve Kowalski, 1995). Bu durum, ergenlerin sosyal kabul görme adına uyumsuz davranışlar sergileyebileceğine yönelik riskli bir dönem olabileceğini düşündürmektedir.

Üniversite öğrencileri ve orta yetişkinler ile ülkemizde yapılan araştırmalarda sosyal kaygının toplumda %0,4 ile %12,1 arasında sıklığı olduğu görülmektedir (Çakın Memik ve ark., 2011). Ülkemizde yaşlılar ile sosyal kaygı düzeyine dair kapsamlı bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte Kermen ve arkadaşları (2016) tarafından yaşlılar ile yapılan araştırmada sosyal kaygı düzeyinin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşları ile ilişkili olduğu bulgulanmaktadır. Bu bilgiler ışığında sosyal kaygının her yaş grubunda kişinin hayatını etkileyen bir sorun olarak görülebileceği anlaşılmaktadır.

2.2.3. Cinsiyete Göre Sosyal Kaygı

Sosyal kaygının her yaş grubunda görülebileceği bilinmekle birlikte farklı cinsiyetlerde farklı yaş gruplarında görülme sıklığı değişmektedir. Çocuklar ile yapılan çalışmalarda kız çocuklarının, erkek çocuklardan daha fazla sosyal kaygıya sahip olduğu, olumsuz değerlendirilme korkusunun daha fazla olduğu görülmektedir. Aynı çalışmada bu durumun ergenlerde de aynı şekilde seyrettiği görülmekle birlikte bu durumun ergen kız çocuklarının erkek çocuklara oranla çevrelerindeki değerlendirmelerine daha fazla önem vermesi ile açıklandığı görülmektedir (La Greca ve Lopez, 1998).

Yetişkin bireyler ile sosyal kaygının cinsiyete göre farklılık göstermediğine ilişkin yapılan araştırmalarda farklı sonuçlar elde ettiği görülmektedir. Literatür incelendiğinde yetişkin kadınlar ve erkekler arasında sosyal kaygı düzeyinin farklı olmadığına ilişkin çalışmalara rastlanmaktadır (McLean ve ark., 2011; Rapee, 1988). Buna karşın kadınlarda erkeklerden daha fazla sosyal kaygı görüldüğüne ilişkin çalışmalar da bulunmaktadır (Ohayon ve Schatzberg, 2010; Schneier ve ark. 1992). Yetişkin kadınlarda daha sık görülmesine ilişkin yapılan açıklamalar daha küçük yaş grupları için yapılan açıklamalar ile paralellik göstermektedir. Kadınların çevresindekilerin değerlendirmeleri ve sosyal görünüş kaygıları sosyal kaygılarının yüksek olması ile paralellik göstermektedir (Ürün ve Öztürk, 2020).

2.3. Boyun Eğici Davranışlar

Zihinsel gelişimi yaşına uygun olan, sağlıklı tüm yetişkin bireyler sergilediği davranışların sorumluluğunu üstlenmek ve sonuçlarını göze alarak hareket etmekle yükümlüdür. Bu sorumluluğun peşi sıra kişinin istediği davranışı seçmekte özgür olduğu da kabul etmektedir. Bu özgürlük ve sorumluluk bağlamında insanın davranışlarını yönlendiren ve etkileyen faktörler araştırılmaya devam etmektedir.

Wolpe ve Lazarus (1966), bireyin kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesini, haklarını savunabilmesini “assertiveness” kavramı ile tanımlamaktadır. Bu kavram literatür incelendiğinde “güvengenlik” ve “atılganlık” olarak karşımıza çıkmaktadır. Güvengen bireylerin başkalarının haklarını ihlal etmeden kendi duygu, düşünce ve değerlerini ifade edebilen ve buna ilişkin davranışlar sergileyen bireyler olduğu ve bu kişilerin davranışlarının sorumluluklarını üstlendiği ortaya konmaktadır (Alberti ve Emmons, 2002; Baugh, 1980; Uğur, 1996).

Kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilen ve karşılayabilen güvengen bireylerin, diğerlerinin de haklarının farkında olduğu, diğerlerinin istek ve ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurduğu, diğerlerinin duygu ve taleplerini ihlal veya istismar etmediği anlaşılmaktadır. Güvengen davranışların açık ve net bir şekilde beklentilerin ve duyguların ifade edilebilmesini, istenmeyen durumlarda hayır deme özgürlüğünün sağlanabilmesini, ilişkilerde esnek olabilmeyi, eşitlikçi ve saygılı bir tutumu içerdiği anlaşılmaktadır (Alberti ve Emmons, 2002). Bu bağlam içerisinde düşünüldüğünde güvengen davranışların kişilerarası ilişkiyi düzenleyebileceği ve iletişimi güçlendireceği düşünülmektedir.

Güvengen davranış biçiminin kişilerarası iletişimde olumlu bir role sahip olduğu düşünülse de insanların çeşitli durumlarda farklı bir davranışı sergilemeyi istemesine rağmen sergileyemediği veya istemediği bir davranışı sergilediği bilinmektedir. Toplumsal yaşam içerisinde bireylerin çeşitli sebeplerle kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilmekte güçlük yaşadığı ve diğerlerinin taleplerini göz önüne alarak buna yönelik davranışlar sergilediği veya kendi taleplerini diğerlerinin haklarını ihlal ederek ortaya koyduğu görülmektedir. Güvengen davranışlar sınıfına girmeyen bu davranışlar çekingen davranışlar ve saldırgan davranışlar olarak literatürde karşımıza çıkmaktadır (Alberti ve Emmons, 2002).

Saldırgan davranışlar, bireylerin kendi istek, talep ve amaçlarını ön planda tuttuğu, bunu yaparken diğerlerinin isteklerini ve haklarını göz ardı ettiği hatta diğerlerinin haklarını ve duygularını ihlal ve istismar etmekten kaçınmadığı davranışlardır (Alberti ve Emmons, 2002; Pfeiffer, 2010). Bu davranışları sergileyen bireyler diğerlerini haklarından yoksun bıraktığı ve haklarını ihlal ettiğinden güvenli bir toplumsal yaşam için risk teşkil etmektedirler. Bu davranışların sonucunda insanların fiziksel ve duygusal olarak zarar görebileceği, kişilerarası ilişkilerde tehdit unsuru olabileceği düşünülmektedir.

Güvengeni taşımayan bir diğer davranış biçimi ise çekingen davranışlardır. Çekingen davranışlar bireyin istek, ihtiyaç, duygu ve düşüncelerini ifade etmekten kaçındığı, kendi değerlerini inkar ettiği, diğerlerinin isteklerine hayır diyemediği uysal ve itaatkar davranışlardır (Alberti ve Emmons, 2002; Ateş, 2015; Pfeiffer, 2010). Çekingen davranışlar sergileyen birey kendi isteklerini ve ihtiyaçlarını göz ardı ettiğinden bu durum birey için zarar doğuracaktır. Saldırgan davranışlar sergileyen bireylerin aksine itaatkar davranışlar sergileyen bireyler diğerlerini fazla önemseydiğinden toplum üzerinde direkt bir zarara sebebiyet vermemektedir. Ancak bu davranış biçimi bireyin kendisine zarar verdiğinden toplum sağlığı için risk taşımaktadır.

Çekingen davranış biçimini benimseyen bireyler için kendi değerleri ve talepleri ile diğerlerinin değerlerinin ve taleplerinin çakıştığı durumlar zorlayıcıdır. Güvengeni taşımayan bireylerin aksine çekingen davranışları benimseyen bireylerin kendi taleplerini ifade etmekten kaçınacağı beklenmektedir. Böyle durumlarda bu bireylerin kendi taleplerini öne sürmektense başkalarının taleplerine veya kurallarına boyun eğdiği düşünülmektedir. Boyun eğici veya diğer adıyla itaatkar davranış; gerçekte ne istediğini ifade etmekten kaçınan, diğerleri ile çatışan ihtiyaçları olduğunda ihtiyaçlarını arka planda bırakarak, ihtiyaçlarını gidermeye çalışmayan davranış biçimi olarak açıklanmaktadır (Akın, 2009).

Uluslararası kaynaklarda “submissive behavior” olarak karşımıza çıkan boyun eğici davranışlar diğerlerini incitmemeye ve onları kırmamaya önem veren, diğerlerini memnun etmeye çalışan, iyiliksever olmaya meyil gösteren, fazla verimkar, evet demeye hayır demekten daha fazla eğilim gösteren, öfke duygusunu göstermekte güçlük çeken, onaylanmaya fazla gereksinim hisseden, haksızlığa maruz kaldığında hakkını savunmakta güçlük çeken kişiler tarafından sergilenen davranış örüntüleri

olarak açıklanmaktadır (Gilbert ve Allan, 1994). Bu davranışlar diğerleri için zorlayıcı olmayan ve düşmanlık gütmeyen davranışlardır (Akın, 2009). Bu nedenle bu davranışı sergileyen bireylerin çevresindeki bireyler kişilerarası ilişkilerde adalet veya eşitliği benimsemediği sürece çevre için olumsuz olarak algılanmayabilmektedir.

Boyun eğici davranışlar sergileyen bireylerin bu davranışları sergilemelerinde pek çok sebep olabileceği düşünülmektedir. Buna ilişkin olarak korku veya şefkat ile bu kişilerde ortak olarak diğerlerini üzmemeye ve diğerleri tarafından suçlamalara maruz kalmamaya yönelik bir motivasyon olduğu bilinmektedir (Akın, 2009). Bu duygular ile boyun eğici davranışlar sergileyen ve bu yönde hareket eden bireyin hayatında asıl yapmak istediği şeylerin önünde bu davranışların engel teşkil ettiği düşünülmektedir. Bu engellenmenin yarattığı olumsuz duygulanım ve hayal kırıklığı ile mücadele ederken bireyin asıl istediği şeyler yerine daha az önemseddiği şeyleri gerçekleştirerek başa çıkmaya çalıştığı düşünülmektedir (Akın, 2009; Gilbert ve Allan, 1994). Bu davranışları sergileyen kişiler en tipik manada duygularını bastırır veya isteklerini farklı bir alana yönlendirmeye çalışır (Gilbert ve Allan, 1994).

Budak (2006) boyun eğici davranışlar kavramını ele alırken otoriteye vurgu yapmakta olup bireyin otoriteye göre değer yargılarını ve düşüncelerini yönlendirmesi; kural ve emirlere uyumlu davranması olarak tanımlamaktadır. Boyun eğici davranışlar; düşmanca veya zorlayıcı olmayan davranışlar olarak gözükürken bir yandan da diğerlerinin gücünü, düşünce ve duygularını, otoritesini dikkate alarak kendi duygularını ve inançlarını hiçe saymasıdır (Deluty, 1979; Deluty, 1985). Otoritenin önemli bir rol oynadığı bu kavramda otoriteye sahip olmayan bir başka deyişle iktidar konumunda olmayan insanların sosyal etkileşimi sürdürmek için üstlerine itaatkar davrandığı bilinmektedir (Tiedens ve Fragale, 2003).

Otorite ile çatışma içine girmek kaybetme olasılığı yüksek çatışma olacağından ve bu çatışmalarda yüksek enerji sergilenmesi gerekeceğinden ve mücadele için çaba harcamak gerekeceğinden birey çatışmadan kaçınmaya kolayca yönlenebilmektedir. Ortaya çıkan otoriteye karşı gelmeye veya zarar görebileceğine yönelik korku sebebiyle isteksiz de olsa boyun eğici davranışlar sergilenebilmektedir. Kısa vadede enerji korunmuş olacağından, korku ortadan kalkacağından ve otorite tarafından takdir edileceğinden birey ödül algısı ile davranışın sonucundan memnun olabilmektedir (Özgür, 2011; Uzgören ve ark, 2015). Ancak boyun eğici davranış örüntüsü her ne

kadar tercih edilebilir bir davranış olarak gözükse de uzun vadede kişiyi değerlerinden uzaklaştıracağından riskli bir davranıştır.

Boyun eğici davranışı harekete geçiren ana düşünce; bireyin, diğerlerinden daha aşağı olduğuna, diğerlerinin kendisinden üstün olduğuna, dolayısıyla diğer insanların kendisinden daha fazla haklara ve gerçeklere sahip olduğuna inanmasıdır (Gilbert ve Allan, 1994; Uzgören ve ark., 2015). Bu inanış kişiyi haklarını savunmaktan uzaklaştırmakta ve haklarını kaybetmesine veya haklarının ihlal edilmesine yol açmaktadır. Bireyin yaşamını sürdürmesinde ve adaletin sağlanmasında sahip olduğu haklar önemli bir yere sahip olduğundan bu inanış ve bu inanışın beraberinde gelen boyun eğici davranışlar kişi için problem bir davranış olarak anlaşılmaktadır.

Boyun eğici davranışlar sergileyen bireylerin kişilik özelliklerine dair yapılan araştırmalarda bu kişilerin girişkenlikten uzak, düşük özgüvene sahip, sorumluluk almakta güçlük çeken ve değişiklik yapmaktan kaçınan bir yapı sergiledikleri görülmektedir (Özkan ve Özen, 2008). Bu kişiler kendileri bir tercih yaparak bir davranışa yönelmektense daha çok çevresindekilerin görüşleri ve yönlendirmeleri ile hareket etmeyi benimserler (Uzgören ve ark. 2015; Yörük ve Dündar, 2011). Bu durumun itaatkar davranışı benimseyen bireylerin diğerlerinin isteklerini uygulamanın daha güvenli bir alan oluşturması ve suçlamalardan uzaklaşmasını sağlaması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Sosyal Statü Kuramı ele alındığında düşük sosyoekonomik düzeye sahip kişilerin veya kendilerinin diğerlerine göre düşük sosyoekonomik düzeyde olduğunu düşünen kişilerin diğerleri ile çatışma içerisinde bulunduğu kaçma veya boyun eğme davranışı sergilediği bilinmektedir (Ceylan, 2012). Kaçma davranışının sergilenemediği zorunlu durumlarda ise bireylerin boyun eğici davranışa yönelim göstermesinin artacağı düşünülmektedir. Bu durumun bireyin sosyoekonomik düzeyi daha yüksek olan kişiyi kendisinden daha üstün algılaması nedeniyle gerçekleşebileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda düşük gelirlili, dindar, ebeveynlerinden yeterli desteği alamayan ve ev içerisinde ciddi tartışmalar yaşayan kişilerin yaygın olarak boyun eğici davranışlar sergilediği görülmektedir (Voltan-Acar ve ark., 2008; Yıldırım, 2004). Bilindiği üzere boyun eğici davranışlar sergileyen bireyler, bu davranışları, kendisinden daha üstün olduğunu düşündükleri kişilerin daha fazla haklara sahip olması gerektiğini benimsediğinden gerçekleştirebilmektedir (Gilbert ve Allan, 1994).

Boyun eğici davranışların sergilenmesinde cinsiyet arasında bir fark olup olmadığına ilişkin yapılan araştırmalar incelenmektedir. Araştırmalarda kadınların erkeklere oranla daha fazla boyun eğici davranışlar sergilediği bulgulanmaktadır (Buss, 1981; Buss, 1990; Buss ve Craik, 1980, Buss ve Craik, 1981; McCreay ve Rodos, 2001; Wall ve Holden, 1994). Bu durumun erkek egemen toplumlarda kadınların daha fazla adanmış ve pasif davranmasının beklenmesi ile ilişkili olduğuna yönelik açıklamalar dikkat çekmektedir (Üstün, 1995). Ayrıca bu bulgular kadınların kendi istek ve ihtiyaçlarını ifade etmemesinin “uyumlu bir kadın” rolüne uygun olduğundan desteklenebileceği ancak kendi istek ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmasının bu rol ile uyum göstermeyeceği göz önüne alındığında; kadınların güvengen davranışlar sergilemektense boyun eğici davranışlar sergilemeye daha fazla yönelebileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde erkek bireylerde ise pasif davranışların erkek cinsiyet rolü ile uyumlu olmamasının erkek bireylerin güvengen davranmadıklarında boyun eğici davranışlara oranla saldırgan davranışlara daha fazla yönelebileceğini düşündürmektedir.

2.3.1. Kültürün Boyun Eğici Davranışlar Üzerindeki Rolü

Birçok davranış örüntüsünde olduğu gibi boyun eğici davranışlarda da içinde bulunulan kültürün önemli olduğu düşünülmektedir. Kültürel yapının ve toplumsal değerlerin, bireyin güvengen davranışlar veya boyun eğici davranışlar sergilemesinde destekleyici veya engel oluşturan bir faktör olduğu kanısı oluşmaktadır. Toplum tarafından desteklenmenin bir davranış için tek bir yordayıcı olmadığı bilinmekle birlikte, toplumsal yapının hangi davranışları desteklediğinin anlaşılması, bireyin taşıdığı riskin anlaşılmasında yardımcı olabilmektedir.

Boyun eğici davranışlara dair farklı kültürler arasında yapılan araştırmalarda elde edilen veriler daha küçük ve geleneksel toplumlarda, çevrenin bireyi daha fazla boyun eğici davranışlara teşvik ettiği görülmektedir (Arı, 1989). Bu toplumlarda bireyin daha çok genel değerleri kabul etmesi ve toplumsal normlar doğrultusunda hareket etmesi beklenmektedir. Doğu kültüründe daha fazla benimsenen bu durumun, diğerine itaat etmemenin saygısızlıkla eşleştirilmesi ve saygının kültürel değerler arasında önemli bir rol oynamasının doğal bir sonucu olduğu düşünülmektedir (Tümkiye ve ark., 2011). Boyun eğici davranışları destekleyen bu yaklaşım sebebiyle ebeveyn-çocuk,

ast-üst, öğretmen öğrenci gibi toplumsal yapı içerisinde pek çok ilişkide itaatkar davranış örüntüleri gözlenebilmektedir.

Ülkemiz, toplumsal yapısı dikkate alındığında doğu kültürüne ait özelliklerin görüldüğü bir yapı sergilemektedir. Bu sebeple boyun eğici davranışları besleyen bir tutumun toplumumuz tarafından benimsenmiş olabileceği düşünülmektedir. Bu durum ülkemizin yönetimde Osmanlı İmparatorluğu'nun etkilerini halen taşıması ile de ilişkilendirilmektedir. Osmanlı İmparatorluğu'nun yönetim biçimindeki otoriter yapının itaatkar tutumları destekler nitelikte olduğu iddia edilmektedir (Uzgören ve ark., 2015). Yönetim şeklinin toplum içerisindeki her ilişkide bir yansıması görülebileceğinden bu itaatkar ve otoriter yapının aile içerisinde görülebileceği, desteklenebileceği ve sürdürülebileceği düşünülmektedir. Aile içi ilişkiler bireyin kurduğu tüm ilişkilerde de bir kopya olacağından bu davranışların sergilenmesinde önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir.

Doğu kültüründe toplumun beklentilerini karşılama, uyumlu ilişkiler kurma, diğerlerini önemseme ön planda iken batı kültüründe bağımsızlık ve bireyselleşme daha ön plandadır (Chang, 1996; Markus ve Kitayama, 1991; Varnum ve ark., 2010). Bu bağlamda doğu kültüründe diğerlerine verilen önemin batı kültürüne kıyasla daha fazla olduğu düşünülmektedir. Bu durumun aksine bireyci toplumların daha yarışmacı ve bireysel davranışları destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bu bilgiler ışığında boyun eğici davranışların sergilenmesinde bireyin kendi düşüncesinden ziyade diğerini memnun etmeye yönelik çabası göz önünde bulundurulduğunda doğu kültüründe boyun eğici davranışlara batı kültüründen daha fazla rastlanacağı düşünülmektedir.

Otorite ve örgüt kültürünün bireyin itaatkar davranışları üzerindeki etkisine dair yapılan en önemli deneysel araştırmalardan biri de Stanley Milgram'ın 1961 yılında gerçekleştirdiği deneylerdir (Feldman, 1966). Bu araştırmada bireyin duyguları, düşünceleri ve değerleri ile aykırı olsa dahi içinde yer aldığı örgütün değerlerine itaat etme davranışları incelenmektedir. Bu deneyde insanların aldığı talimatlar doğrultusunda karşısındaki kişiye zarar verebileceği düzeyin ne olduğu, bir başka deyişle karşısındaki kişiye zarar verme pahasına talimatlara ne kadar boyun eğdiği araştırılmaktadır (Aydın, 2006). Araştırma sonucunda bireylerin kendi değerleri ve vicdanları ile çatışmasına rağmen otoritenin talimatlarına uyarak diğerlerine ölümcül zarar verebilecek düzeyde şiddet dahi uygulayabileceği bulgulanmaktadır (Öztürk,

2005). Bu deney örgüt kültürünün ve otoritenin insanların davranışları üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğuna dair sunduğu verilerle psikoloji alanına dair literatürde önemli bir rol üstlenmektedir. Bu araştırmadan yola çıkıldığında da kültürel yapının ve otoritenin boyun eğici davranışlar üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir.

2.4. Benlik Saygısı, Sosyal Kaygı ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişki

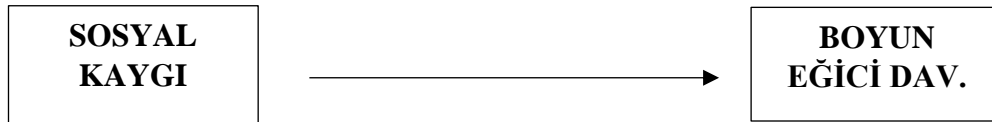
Boyun eğici davranışlar sergileyen bireylerin kendi isteklerini, düşüncelerini ve değer yargılarını arka planda bırakarak diğerlerinin değerleri ve kuralları doğrultusunda davrandığı bilinmektedir (Budak, 2006; Gilbert ve Allan, 1994). Bireyin kendi değer yargılarından uzaklaşmasının, duygu ve düşüncelerini arka planda bırakmasının psikolojik iyi oluşuna olumsuz etki edebileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar boyun eğici davranışlar sergileyen bireylerin umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğunu (Filiz ve Tekin, 2008), depresyon tanısını alabildiklerini (Cheung ve ark., 2004; Görgülü, 2009; Mackinnon ve ark., 1992), akademik başarılarının düşük olduğunu (Yıldırım ve Ergene, 2003; Yıldırım, 2004) göstermektedir. Pek çok alanda kişinin işlevselliğini bozan ve yaşam kalitesini düşüren bir davranış örüntüsü olduğu düşünülen boyun eğici davranışların ilişkili olduğu değişkenlerin anlaşılmasının bu davranışların sergilenmesinde önleyici tedbirlerin alınmasını ve tedavi planlarının oluşturulmasını sağlayabileceği düşünülmektedir.

2.4.1. Sosyal Kaygı ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişki

Gilbert ve Allan (1994)'ın boyun eğici davranışlara yönelik açıklamaları dikkate alındığında, boyun eğici davranışların pek çok değişken ile ilişkili olabileceği, yine birçok davranış tarafından yordanabileceği düşünülmektedir. Açıklamada yer alan “diğerlerini incitmemeye ve onları kırmamaya aşırı önem verme”, “diğerlerini memnun etmeye çalışma” ifadelerinden yola çıkıldığında bireyin “diğer insanları” odak noktası olarak belirlediği düşünülmektedir. Bu düşünceden hareket edildiğinde benzer şekilde kişi için “diğer insanların” odak noktası haline geldiği başka bir kavramın da sosyal kaygı olduğu fikri ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamdan yola çıkılarak sosyal kaygı ve boyun eğici davranışlar arasında ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Sosyal kaygıya sahip bireylerin diğeri tarafından değeriendirildiğine, diğeri tarafından dışlanabileceğine, istenmeyeceğine yönelik inançlar geliştirebildiği bilinmektedir. Bu inanç doğrultusunda kişinin kendi değeri ve düşünceleri doğrultusunda baskın bir tutum sergileyerek davranmasından ziyade diğeri taleplerine uyum sağlamaya yönelik davranışları daha kolay tercih edebileceği düşünülmektedir. Gilbert (2000) tarafından yapılan bir araştırmada boyun eğici davranışlar ile sosyal etkileşim kaygısı, sosyal kaygı, utangaçlık ve olumsuz değeriendirilme korkusu arasında güçlü ilişki olduğu görülmektedir. Benzer şekilde boyun eğici davranışlar ve olumsuz değeriendirilme korkusu arasında ilişki olduğuna dair literatürde farklı araştırmaların olduğu bilinmektedir (O'Connor ve ark., 2002).

İnsanların korku ve kaygıları sebebiyle boyun eğici davranışları sergileyebileceği gibi kendilerini otoriteye sevdirmek, iyi izlenime sahip olmak için de bu davranışları sergileyebileceği bilinmektedir (Kara ve ark., 2013; O'Conner ve ark., 2000). Böyle bir beklenti içerisindeki bireyin kendi istek ve taleplerini arka planda bırakarak iktidar konumdaki kişi veya kişilerin değerilerine uygun davranabileceği ve boyun eğici davranışlar sergileyebileceği düşünülmektedir. Bu durumda bireyin sosyal kaygısı olması halinde boyun eğici davranışlar sergileme olasılığının artabileceği düşünülmektedir.



Şekil 2. 1 Sosyal Kaygının Boyun Eğici Davranışlar Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Boyun eğici davranışlar ile sosyal kaygının ilişkili olduğunu gösteren araştırmalarda (Gilbert, 2000) bu iki değişken arasında nedenselliğe dair bilgi görülmemektedir. Bu ilişkinin çift yönlü etkileşim ile gerçekleşebileceği düşünülmektedir. Sosyal kaygıya sahip bireylerin olumsuz değeriendirilme kaygısı, sosyal kabul görememeye yönelik inanç, utangaçlık gibi pek çok durumu gözetererek boyun eğici davranışları sergileyebileceği düşünülmektedir. Bununla beraber boyun eğici davranışlar sergileyen bireylere ilişkin çevresindeki kişilerin olumsuz yargıları sebebiyle bu kişilerde sosyal kaygı gelişebilmektedir (Uzgören, 2015). Bu ilişkinin iki yönde de gelişebileceğine ilişkin açıklamalar dikkate alınmış, davranışların sergilenmesinde

duyguların öncül olabileceğine yönelik varsayımdan hareketle bu araştırma kapsamında Şekil 2.1.'de de görüldüğü üzere sosyal kaygının boyun eğici davranışlar üzerinde yordayıcı etkisi olduğuna yönelik hipotez kurulmuştur.

2.4.2. Benlik Saygısı ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişki

Boyun eğici davranışların sergilenmesinde bireyin kendi değerlerini ön plana getirmeden iktidar veya otorite olan kişilerin değerleri doğrultusunda hareket ettiği bilinmektedir. Bu davranışa öncül olan durumların neler olabileceğine bakıldığında benlik saygısının önemi olduğu düşünülmektedir. Benlik saygısı yüksek olan kişilerin kendi değerlerini daha ön planda tutmak isteyebileceği ve diğerlerinin düşüncelerine daha az önem gösterebileceği iddiası ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda benlik saygısı yüksek bireylerin daha güvengün bir tutum sergileyerek kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmekten kaçınmayacağı ve daha az boyun eğici davranışlara başvurabileceği düşünülmektedir.

Boyun eğici davranışların sergilenmesinde diğerlerine verilen önemin beraberinde kişinin kendine verdiği önemin düşük olması da dikkat çeken bir durumdur. Bireyin diğerlerini üstün algılaması kendisini diğerlerinden aşağı olarak algıladığını da ifade etmektedir. Bu durum kişinin kendine yönelik olumsuz atıflara sahip olduğunun göstergesi olarak değerlendirilebilmektedir. Benlik saygısını kişinin benliğine yönelik olumlu atıflarda bulunması olarak ele aldığımızdan boyun eğici davranışlarda bulunan kişilerin benlik saygısının düşük olabileceği düşünülmektedir.

Benlik saygısı ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişki incelendiğinde aralarında ters yönlü bir ilişki olduğu gözlenmektedir (Akın, 2009; Sturman, 2011; Torun ve ark., 2012). Benlik saygısı yüksek kişilerin kendi davranışlarının sorumluluğunu almaya daha eğilimli olduğu ileri sürülmektedir. Benlik saygısı düşük kişilerin ise aksine grup görüşleri ile daha uyumlu davrandığı ve daha fazla boyun eğme davranışı sergilediği iddia edilmektedir (Tutar, 2016). Bu bağlamda benlik saygısı düşük kişilerin boyun eğici davranışlara yönelebileceği düşünülmektedir.

Boyun eğici davranışlar üzerinde benlik saygısının etkili olmasına ek olarak bu ilişkinin çift yönlü olduğuna ilişkin araştırmalar bulunmaktadır. Bireyin boyun eğme davranışında otoriteye ve diğerlerine uyum sağlamasına yönelik motivasyon olduğu bilinmekte ancak bu kişinin öznel isteklerinin de olduğunu ancak arka planda yer

aldığını ifade etmektedir. Kendi isteklerinin önemsizleşmesi, arka planda kalması, diğerlerini ön planda tutarak onlara boyun eğmesi bireyin benlik saygısını da düşürebilmektedir (Gilbert ve Allan, 1994; Yılmaz, 2015).



Şekil 2. 2 Benlik Saygısının Boyun Eğici Davranışlar Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Benlik saygısı ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişki incelendiğinde bu ilişkinin iki yönlü gelişebileceğine dair bulgulara rastlanmaktadır. Ancak benlik saygısının bireyin erken dönem yaşantılarından itibaren uzun bir süreç içerisinde geliştiği ve yerleşik bir yapısı olduğu dikkate alındığında benlik saygısının boyun eğici davranışlar üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu düşünülmektedir (Arslan Özkan ve Özen, 2008). Bu araştırma kapsamında Şekil 2.2.'de de görüldüğü üzere benlik saygısının boyun eğici davranışlar üzerinde yordayıcı etkisi olduğuna yönelik hipotez kurulmuştur.

2.4.3. Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki

Bireyin, benlik saygısının, birçok özelliği ile ilişkili olduğu yapılan araştırmalarda sunulmaktadır. Bunlardan biri de sosyal davranışlar ile olan ilişkisidir. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin sosyal ilişkilerinde daha girişimci, daha güvenli ve atak olduğu ortaya konmaktadır (Kuzgun, 2002). Benzer bir araştırmada benlik saygısı yüksek kişilerin başkaları tarafından değerli bulunduğu olan inancı ile ilişkili olduğu ve sosyal davranışlar göstermekte daha olanaklı olduğu iddia edilmektedir (Mann ve ark., 2004). Aynı araştırmada benlik saygısı düşük kişilerin gruplarda aktif olmaktan kaçındıkları, dinleyici konumunda olmayı tercih ettikleri ve sosyal içe çekilme gösterdikleri iddia edilmektedir. Bu araştırmalar benlik saygısının birçok sosyal davranış ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Benlik saygısı bireyin kendine yönelik olumlu atıfları olduğundan düşük benlik saygısı olan bireylerin kendilerini olumsuz, eksik olarak algıladığı varsayılmaktadır. Araştırmalar kendilerini olumsuz, yetersiz algılayan bireylerin diğerleri ile sosyal ilişkiye girmekten kaçınacağını göstermektedir (Yiğit, 2010). Bu doğrultuda benlik

saygısı ile sosyal kaygının ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmaların düşük benlik saygısına sahip bireylerin sosyal kaygı ve kaçınma davranışı sergilediğini göstermektedir (Eren, 2019; Eren-Gümüş, 2006; Eriş ve İkiz, 2013; Sübaşı, 2007).

Düşük benlik saygısına sahip bireyler kendilerine yönelik olumsuz atıflara sahip olduğundan diğerlerinin de onlar hakkında benzer yargıya sahip olacağını varsaymakta ve diğerlerinden uzaklaşmaktadırlar (Öztürk, 2014; Purdon ve ark., 2001). Bu ilişkinin aynı zamanda iki yönlü olabileceğine ilişkin açıklamalar da bulunmaktadır. Bireyin güçlü sosyal ilişkiler kuramaması sebebiyle yaşadıkları olumsuz deneyimlerin benlik saygısının gelişimine negatif etki yaratacağı ileri sürülen açıklamalar arasında bulunmaktadır (Crocker, 2002). Dünya Sağlık Örgütü'nün (2004) ICD 10'da yer alan sosyal kaygı bozukluğuna ilişkin açıklamalarında "Daha yayılmış sosyal fobiler genellikle düşük benlik saygısı ve eleştirilme korkusu ile ilişkilidir." ibaresi yer almaktadır.



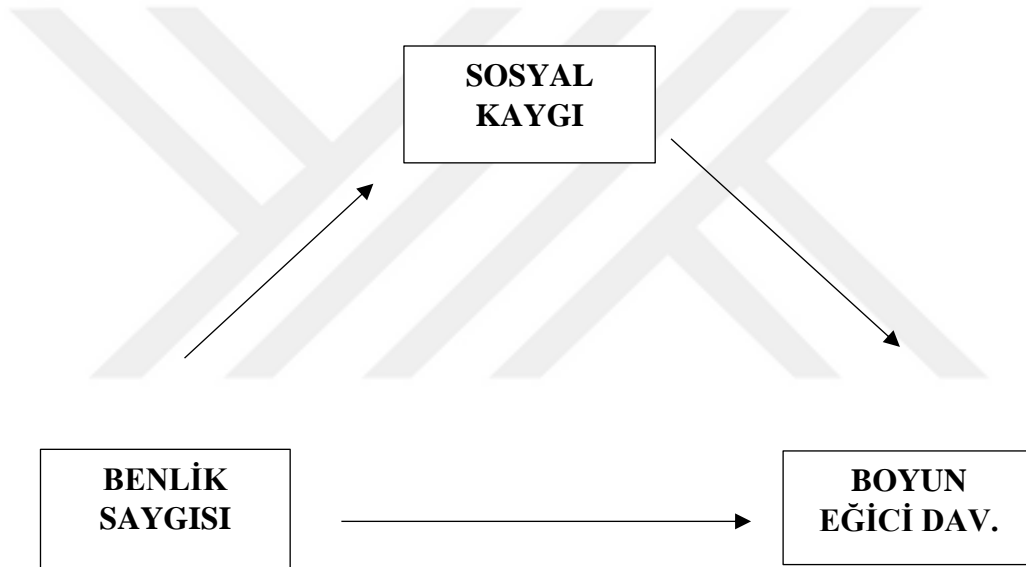
Şekil 2. 3 Benlik Saygısının Sosyal Kaygı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Literatür incelendiğinde benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye dair iki yönde de etkileşim gerçekleşebileceğine dair açıklamalar görülmektedir. Bu araştırmada Şekil 2.3.'te de görüldüğü üzere benlik saygısının sosyal kaygı üzerinde yordayıcı etkisi olduğuna dair hipotez araştırılmaktadır.

2.4.4. Benlik Saygısı, Sosyal Kaygı ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişki

Benlik saygısının boyun eğici davranışlar üzerindeki yordayıcı etkisi incelendiğinde düşük benlik saygısına sahip kişilerin sosyal ortamlarda kabul görmek adına diğerlerinin görüş, inanç ve değerlerine yönelik davranış sergilediği ve sosyal ilişkilerden kaçındığı görülmektedir (Yiğit, 2010). Bu durumun düşük benlik saygısına sahip kişilerin sosyal kabul göremeyebileceğine yönelik inançları ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde bu yordayıcı ilişkinin sosyal kaygı üzerinden gerçekleşebileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda benlik saygısı yüksek bireylerin sosyal

kaygılarının düşük olduğu ve güvengen bir tutum sergilediği görülmektedir (Parmaksız, 2019; Tagay ve ark, 2018). Diğerlerinin duygu ve düşünceleri doğrultusunda hareket ederek boyun eğici davranış sergileyen bireylerin aksine güvengen bireylerin kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilen ve haklarını savunmaktan çekinmeyen bireyler olduğu bilinmektedir. Bu nedenle güvengen bireylerin aksine benlik saygısı düşük olan bireylerin sosyal kaygılarının da yüksek olabileceği ve sosyal kaygının yüksek olması doğrultusunda bu bireylerin boyun eğici davranışlar sergileyebileceği düşünülmektedir. Benlik saygısının boyun eğici davranışlar üzerinde yordayıcı etkisi olduğu ve bu etkinin sosyal kaygı üzerinden gerçekleşeceği, sosyal kaygının bu ilişkide aracı rol oynayacağı düşünülmekte ve bu ilişki Şekil 2.4.'te gösterilmektedir.



Şekil 2. 4 Benlik Saygısının Boyun Eğici Davranışlar Üzerindeki Etkisinde Sosyal Kaygının Aracı Rolü

Literatür araştırması doğrultusunda edinilen bilgiler ışığında bu çalışmada aşağıda yer alan hipotezlerin test edilmesi amaçlanmaktadır.

1. Benlik saygısı ve sosyal kaygı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
2. Benlik saygısı ve boyun eğici davranışlar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
3. Sosyal kaygı ile boyun eğici davranışlar pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
4. Benlik saygısı, sosyal kaygı üzerinden boyun eğici davranışları anlamlı düzeyde yordar.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma örnekleme, veri toplama araçları, araştırma uygulaması ve verilerin istatistiksel analizi ile ilgili açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, internet aracılığıyla Google Forms üzerinden düzenlenen bir anket aracılığıyla, ulaşılabilirlik ilkesinden hareket edilerek, rastgele örnekleme tekniği kullanılarak ulaşılan örneklem üzerinden veri toplanmıştır. Toplanan veriler SPSS 25.0 programı aracılığıyla istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Benlik saygısı, sosyal kaygı ve boyun eğici davranışlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmak amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Benlik saygısı ve sosyal kaygının; boyun eğici davranışları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır.

3.2. Örneklem

Bu çalışma kapsamında hazırlanan anket kartopu örnekleme yöntemi ile toplam 303 kişiye ulaşılmıştır. Örneklemde yer alan kişilerin 172'si kadın, 131'i erkeklerden oluşmaktadır. Örneklemde eğitim durumu ele alındığında ise okuryazar 3, ortaokul mezunu 7, lise mezunu 36, ön lisans mezunu 29, lisans mezunu 181, yüksek lisans mezunu 43, doktora mezunu 4 kişi olduğu tespit edilmektedir. Katılımcıların yaşı 18-61 arasında olup örneklemin yaş ortalaması 32,91'dir. Katılımcılara, çalışmanın amacı hakkında bilgilendirilmiş onam formu sayesinde bilgi verilmiş ve yalnızca katılmaya gönüllü olan kişiler araştırmaya alınmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılmak amacıyla Google Forms üzerinde düzenlenen ankette çalışmanın amacına dair bilgilendirilmiş onam formu, katılımcıların bilgilerine

ulaşılmak üzere kişisel bilgi formu, Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerinin edinilebilmesi amacıyla oluşturulan soru formudur. Formda “kadın”, “erkek”, “diğer” seçenekleriyle cinsiyet; “okur-yazar”, “ilkokul mezunu”, “ortaokul mezunu”, “lise mezunu”, “ön lisans mezunu”, “lisans mezunu”, “yüksek lisans mezunu”, “doktora mezunu” seçenekleriyle eğitim durumu ve açık uçlu olarak yaş değişkenlerine dair sorular yer almaktadır.

3.3.2. Benlik Saygısı Ölçeği

Bu ölçek Stanley Coopersmith (1967) tarafından geliştirilmiş olup Turan ve Tufan (1987) tarafından Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısının .62 olduğu, birer yıl arayla yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayısının .76 olduğu bilinmektedir. Söz konusu ölçeğin yetişkinler için kısa formu bu çalışmada uygulanmıştır. Ölçekte yer alan 25 maddede, “Benim gibi” veya “Benim gibi değil” seçenekleri yer almaktadır. Katılımcıların “Yaşıtlarım arasında sevilen bir kişiyim.”, “Genellikle başkaları düşüncelerimi kabul eder.” gibi olumlu değerlendirilmelerin yer aldığı 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20 no' lu maddelerde "Benim Gibi", seçeneğini işaretlemesi beklenmektedir. Bunun aksine “Kendimi yetersiz buluyorum.”, “Genellikle ailemin beni dışladığını hissediyorum.” Gibi olumsuz değerlendirmelerin yer aldığı 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25 no' lu maddelerde de "Benim Gibi Değil" seçeneğinin işaretlemesi beklenmektedir. Beklenmeyen cevaplar “0”, beklenen cevaplar ise “1” puan almaktadır. Toplam puan “4” ile çarpılmakta olup ölçekten alınan en düşük puan “0” iken, en yüksek puan “100” olmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması yüksek benlik saygısına işaret etmektedir.

3.3.3. Sosyal Kaygı Ölçeği

Sosyal Kaygı Ölçeği, Palancı ve Özbay (2001) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının .89 olduğu bilinmektedir. Ölçek 30 maddeden

oluşmakta olup üç alt boyuta dair maddeler yer almaktadır. Bunlar “Birisıyla konuşurken göz göze gelmekten kaçınırım.” gibi 12 maddenin yer aldığı sosyal kaçınma alt boyutu; “Kalabalık bir ortamda bir şey yaparken herkesin bana baktığını düşünürüm.” gibi 10 maddenin yer aldığı kritize edilme kaygısı alt boyutu ve “Beğenilecek bir tarafım olmadığını düşünüyorum.” gibi 8 maddenin yer aldığı değersizlik duygusu alt boyutudur. Ölçek; “Hiçbir zaman = 0”, “Çok az = 1”, “Ara sıra = 2”, “Sık sık = 3” ve “Her zaman = 4” şeklinde derecelendirilmiş beşli likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 120 olmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan sosyal kaygının yüksek olduğuna işaret etmektedir.

3.3.4. Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği

Bu ölçek Allan ve Gilbert (1997) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe uyarlaması Savaşır ve Şahin (1997) tarafından sağlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .89 olarak, dört ay ara ile yapılan ile yapılan ikinci uygulama sonucu test-tekrar test güvenilirlik katsayısının .84 olarak bulunduğu bilinmektedir. Ölçekte “Kendim yapmaktan hoşlanmasam da diğer insanlar yapıyor diye bazı davranışları yaparım.”, “Küçük hatalarım yüzünden sürekli özür dilerim.”, “Konuşmaya çalışırken biri ağzımdan lafı alıp konuşmayı sürdürürse ben susarım.” gibi boyun eğici davranışlara ilişkin toplam 16 madde yer almaktadır. Bu maddelerin altında “Hiç”, “Biraz”, “Oldukça İyi”, “İyi”, “Çok İyi” olmak üzere 5’li likert tipi cevaplar yer almaktadır. Cevaplar “1” ile “5” puan arasında değişmekte olup ölçekten alınan en düşük puan “16” iken en yüksek puan “80”dir. Alınan yüksek puan kişinin boyun eğici davranışlarının yüksek olduğuna işaret etmektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde yapılan saha araştırmasının sonucunda elde edilen verilerin analiz sonuçlarına yer verilmektedir.

4.1. Demografik Bilgiler

Katılımcıların kişisel bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları aşağıda verilmiştir.

Tablo 4. 1: Katılımcıların Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzde Değerleri

	Gruplar	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	172	56.7
	Erkek	131	43.3
Yaş	18-25	43	14.2
	26-35	172	56.8
	36-45	65	21.5
	46-55	15	5.0
	56-65	8	2.6
Eğitim Durumu	Okur-yazar	3	1
	İlkokul mezunu	0	0
	Ortaokul mezunu	7	2.3
	Lise mezunu	36	11.9
	Ön lisans mezunu	29	9.6
	Lisans mezunu	181	59.7
	Y. lisans mezunu	43	14.2
Doktora mezunu	4	1.3	

Tablo 4.1.'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan 303 katılımcının 172 (%56,7)'si kadın, 131 (%43,3)'i erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların eğitim durumu ele alındığında ise okuryazar 3(%1), ortaokul mezunu 7(%2,3), lise mezunu 36(%11,9), ön lisans mezunu 29(%9,6), lisans mezunu 181(%59,7), yüksek lisans mezunu 43(%14,2), doktora mezunu 4(%1,3) kişi olduğu tespit edilmektedir. Katılımcılar arasında 18-25 yaş arası 43(%14.2), 26-35 yaş arası 172(%56.8), 36-45 yaş arası 65(%21.5), 46-55 yaş arası 15(%5), 56-65 yaş arası 8(%2.6) kişinin olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşı 18-61 arasında olup örneklem yaşı ortalaması 32,91 (SS = 8,550)'dir.

4.2. Benlik Saygısı, Sosyal Kaygı ve Boyun Eğici Davranışlar Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi

Araştırmanın temel değişkenleri olan benlik saygısı, sosyal kaygı ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile hesaplanmıştır (bkz. Tablo 4.2.). Yapılan Pearson Korelasyon analizine göre araştırmanın temel değişkeni olan boyun eğici davranışlar ile benlik saygısı arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı ($r = -.46, p < ,001$); boyun eğici davranışlar ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı ($r = ,73, p < ,001$) bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmüştür ($r = -.61, p < ,001$).

Tablo 4. 2: Benlik saygısı, sosyal kaygı ve boyun eğici davranışlar değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve korelasyonlar

	Benlik Saygısı	Sosyal Kaygı	Boyun Eğici Dav.
Benlik Saygısı	–		
Sosyal Kaygı	-,61*	–	
Boyun Eğici Dav.	-,46*	,73*	–

* $p < ,001$

4.3. Benlik Saygısı, Sosyal Kaygı ve Boyun Eğici Davranışlar Değişkenlerine İlişkin Regresyon Analizi

Aralarında anlamlı bir ilişki olduğu bulgularanan benlik saygısı ve sosyal kaygı değişkenlerinin boyun eğici davranışları yordayıp yordamadığını belirlemeye yönelik-teorik çerçeve göz önünde bulundurularak- öncelikle basit regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

Benlik saygısının, boyun eğici davranışları yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır (bkz. Tablo 4.3.1). Bu analizin sonucunda; benlik saygısının ($\beta = -0,507, t = -10,215, p < ,001$) boyun eğici

davranışları istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordadığı ve boyun eğici davranışlardaki varyansın %25,5'ini açıkladığı bulgulanmıştır (Düz. $R^2 = ,26$, $F_{1,301} = 104.343$, $p < ,001$).

Tablo 4.3.: Benlik saygısının, boyun eğici davranışları yordayıp yordamadığına ilişkin regresyon analizi sonucu

Boyun Eğici Dav.	R	R^2	Düz. R^2	F	β	t
Benlik Saygısı	,507	,257	,255	104,343*	-,507	-10,215*

* $p < ,001$

Sosyal kaygının, boyun eğici davranışları yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır (bkz. Tablo 4.3.2). Bu analizin sonucunda; sosyal kaygının ($\beta = -0,734$, $t = 18,745$, $p < ,001$) boyun eğici davranışları istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordadığı ve boyun eğici davranışlardaki varyansın %53,7'sini açıkladığı bulgulanmıştır (Düz. $R^2 = ,54$, $F_{1,301} = 351.383$, $p < ,001$).

Tablo 4.4: Sosyal kaygının, boyun eğici davranışları yordayıp yordamadığına ilişkin regresyon analizi sonucu

Boyun Eğici Dav.	R	R^2	Düz. R^2	F	β	t
Sosyal Kaygı	,734	,539	,537	351,383*	-,734	18,745*

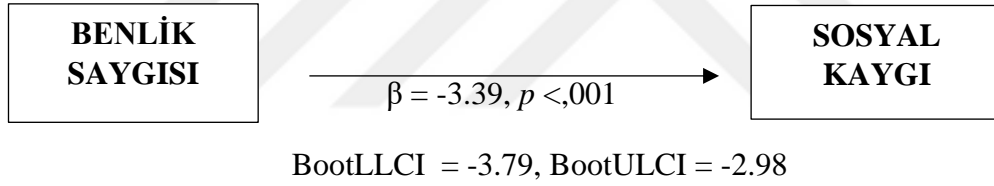
* $p < ,001$

Bu bulgular doğrultusunda benlik saygısı ve sosyal kaygının birlikte boyun eğici davranışları yordayıp yordamadığını belirlemeye yönelik çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucu sosyal kaygı ($\beta = 0,730$; $t = 13,522$; $p < ,001$) ve benlik saygısının ($\beta = -0,006$; $t = -,107$; $p = 0,915$) birlikte boyun eğici davranışları istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir (Düz. $R^2 = 0,54$; $F_{2,300} = 175,120$; $p < ,001$).

4.4. Benlik Saygısının Boyun Eğici Davranış Değişkeni Üzerindeki Etkisinde Sosyal Kaygının Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları

Yapılan regresyon analizi sonuçlarının aracı değişkenlik hipotezini destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Aracı değişken hipotezini test edebilmek amacıyla Hayes (2013) tarafından geliştirilen Process 2.15 makrosu üzerinde Baron ve Kenny'nin (1986) 4 aşamalı regresyon analizi modeli kullanılmıştır. Modelde Bootstrap örnekleme 5000 seçeneği ve %95 güven aralığı belirlenmiştir.

Regresyon analizinin birinci aşamasında yordayan değişken olarak ele alınan benlik saygısının aracı değişken olarak ele alınan sosyal kaygıyı negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ($\beta = -3.39$, BootLLCI = -3.79, BootULCI = -2.98; $p <,001$) ve sosyal kaygı üzerindeki değişimin yüzde 47'sinin (R^2) benlik saygısı tarafından açıklandığı bulgulanmıştır (bkz. Şekil 4.1.).



Şekil 4. 1 Benlik Saygısının Sosyal Kaygı Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Analizin sonraki aşamasında yordanan değişken olarak ele alınan boyun eğici davranışların, yordayan değişken olarak ele alınan benlik saygısı tarafından doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulgulanmış ($\beta = -1.16$, BootLLCI = -1.38, BootULCI = -.94; $p <,001$) ve boyun eğici davranışlar üzerindeki varyansın yüzde 26'sının (R^2) benlik saygısı tarafından açıklandığı görülmüştür (bkz. Şekil 4.2.).

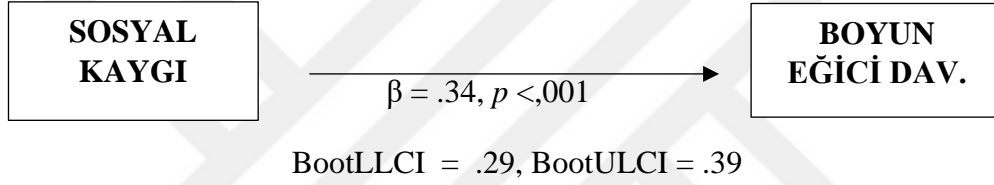


$$\beta = -1.16, p <,001$$

$$\text{BootLLCI} = -1.38, \text{BootULCI} = -.94$$

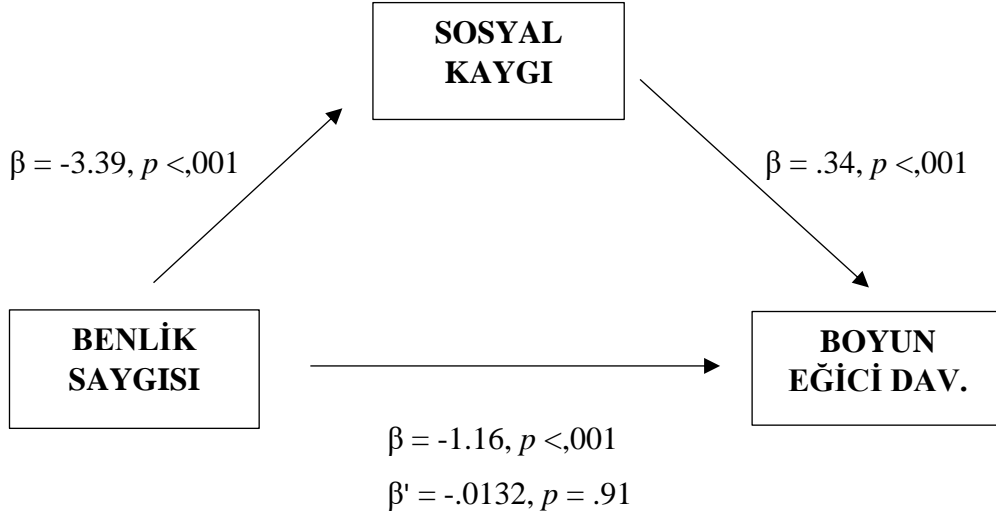
Şekil 4. 2 Benlik Saygısının Boyun Eğici Davranışlar Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Benlik saygısı ve sosyal kaygı değişkenlerinin yordayan değişken, boyun eğici davranışların ise yordanan değişken olarak ele alındığı üçüncü aşamada ise sosyal kaygının boyun eğici davranışlar üzerinde pozitif yönde anlamlı düzeyde yordayıcı etkisi olduğu bulgulanmıştır ($\beta = .34$, $\text{BootLLCI} = .29$, $\text{BootULCI} = .39$; $p <,001$). Sonuçlar Şekil 4.3.'te gösterilmiştir.



Şekil 4. 3 Sosyal Kaygının Boyun Eğici Davranışlar Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları

Ayrıca bu aşamada benlik saygısının boyun eğici davranışlar üzerindeki etkisinin anlamlılık düzeyinde bozulma gerçekleştiği görülmüştür ($\beta = -.01$, $\text{BootLLCI} = -.26$, $\text{BootULCI} = .23$; $p = 0.91$). Benlik saygısının boyun eğici davranışları anlamlı bir şekilde yordadığı aşama sonrasında sosyal kaygının modele dahil edilmesi ile anlamlılığın bozulması göz önüne alındığında tam aracılık etkisinin söz konusu olduğu anlaşılmıştır. Benlik saygısının boyun eğici davranışlar üzerindeki doğrudan etkisine sosyal kaygının dolaylı etkisinin negatif yönde anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür ($\beta = -1.15$, $\text{BootLLCI} = -1.35$, $\text{BootULCI} = -.95$). Bu bağlamda benlik saygısının boyun eğici davranışlar üzerindeki yordayıcı etkisinin sosyal kaygı üzerinden gerçekleştiği, sosyal kaygının bu modelde aracı rol oynadığı bulgulanmıştır (bkz. Şekil 4.4.).



Şekil 4. 4 Benlik Saygısının Boyun Eğici Davranış Değişkeni Üzerindeki Etkisinde Sosyal Kaygının Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

Bu araştırmada benlik saygısı ve sosyal kaygının boyun eğici davranışlar ile ilişkileri incelenmiştir. Bu bölümde istatistiksel analiz sonucu elde edilen bulgular ve literatür ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Benlik Saygısı ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişkiye Dair Değerlendirmeler

Araştırmada toplanan veriler ile yapılan korelasyon analizi sonucunda boyun eğici davranışlar ile benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmaktadır. Bu ilişkiye dair kat sayı değeri göz önüne alındığında bu iki değişken arasındaki ilişkinin orta düzeyde olduğu düşünülmektedir (Cohen,1988). Bu sonucun araştırma hipotezi ile uyumlu olduğu görülmektedir. Ayrıca bu iki değişken arasında yapılan regresyon analizi neticesinde benlik saygısının boyun eğici davranışlar üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Literatürde benlik saygısı düşük olan bireylerin boyun eğici davranışlar sergilediğine ilişkin çalışmalar bulunmaktadır (Akın, 2009; Sturman, 2011; Torun ve ark., 2012). Analiz sonucunun bu araştırmalar ile paralellik gösterdiği görülmektedir.

Benlik saygısının boyun eğici davranışlar üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğuna ilişkin bulgular göz önüne alındığında; benlik saygısının düşük olmasının bireyin boyun eğici davranışlar sergileyebileceğine ilişkin risk teşkil edebileceğini düşündürmektedir. Boyun eğici davranışlar sergileyen bireylerin kendi duygu, düşünce ve değerlerini arka planda bırakarak diğerlerinin talepleri doğrultusunda hareket ettiği ve araştırmanın yetişkin bireyler ile gerçekleştirildiği göz önüne alınarak bu durumda bireylerin, iş alanında, aile ortamında, romantik ilişkilerinde, eğitim alanında, sosyal alanda pek çok zorlukla karşılaşabileceği düşünülmektedir. Benlik saygısının geliştirilmesinin boyun eğici davranışların sergilenmesinde koruyucu bir tedbir olabileceği düşünülmektedir.

Bireylerin benlik saygısının oluşmasında anne-baba veya diğer bakım verenlerin tutumlarının önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir (Aydın, 1997). Ebeveynlerin

çocukların duygu ve düşüncelerine önem vermesinin, çocukların ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmasının benlik saygılarının gelişimini destekleyebileceği, duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmesinde katkı sağlayabileceği ve ilişkilerinde bunu benimsemelerinde yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Ebeveyn çocuk ilişkisinin yanı sıra ev içerisinde kardeşler ve eşler arasında da benzer davranış örüntülerinin gerçekleştirilmesi ile çocukların sosyal öğrenme ile bu davranış kazanımını gerçekleştirmesine yönelik ön ayak olabileceği fikri oluşmaktadır. Yapılan araştırmalar aşırı müdahaleci anne-baba tutumlarının çocukların diğer ilişkilerinde daha pasif veya saldırgan bir tutum sergilemelerinde önemli rol oynadığını göstermektedir (Mackinnon ve ark.,1992). Bu bilgiler ışığında bakım verenlerin çocuğun psikososyal gelişiminde aşırı müdahaleci veya ihmalkar bir tutum sergilememelerinin, çocuğun benlik saygısının gelişiminde önem arz ettiği düşünülmektedir.

Psikososyal gelişim içerisinde önemli bir role sahip olan bir diğer alan da eğitim hayatıdır. Okul hayatı içerisinde çocukların benlik saygısının gelişebilmesi adına duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesi için alan sağlanması, öğretmenlerin çocukların kendi değer yargılarını oluşturabilmesi için destekleyici bir tutum sergilemesi, kendilerini iyi ifade edebildikleri alanların desteklenmesinin etkili olabileceği düşünülmektedir. Okul, akademik yaşam dışında sosyal alanda da önemli bir yapıdır. Çocukların arkadaşları arasında da etkili iletişim kurabilmesi, sorun çözme becerilerinin desteklenmesi ve geliştirilmesine yönelik okullarda görevli psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin çalışmalar yürütmesinin koruyucu bir görevi olabileceği düşünülmektedir.

5.2. Sosyal Kaygı ve Boyun Eğici Davranışlar Arasındaki İlişkiye Dair Değerlendirmeler

Sosyal kaygı ve boyun eğici davranışlara ilişkin yapılan korelasyon analizi sonucunda, iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu ilişki için ortaya çıkan katsayı değeri göz önüne alındığında bu ilişkinin yüksek düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Aralarında bulunan yüksek ilişki sonrasında yapılan regresyon analizi ile sosyal kaygının boyun eğici davranışlar üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Araştırma bulgularından yola çıkıldığında bireylerin yüksek sosyal kaygıya sahip olmasının boyun eğici davranış sergilemesinde önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir. Sosyal kaygı duyan bireylerin olumsuz değerlendirilme, dışlanma, aşağılanma gibi pek çok itici duruma dair korku yaşayabildiği ve bu nedenle sosyal ortamlarda kabul görmeyeceğine yönelik inançlara sahip olduğu bilinmektedir (Hofmann ve ark., 2010). Yapılan araştırmalarda, bu inançların kişiyi güvengen davranışlardan ziyade boyun eğici davranışlar sergilemeye yönlendirebileceği görülmekte ve araştırma bulgularının literatürde yer alan araştırmalar ile uyumlu olduğu anlaşılmaktadır.

İnsanların duygu, düşünce ve değerlerini ifade edebilmesinin ve haklarını savunabilmesinin, etkili bir iletişimde ve psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple bireylerin güvengen bir yapıya sahip olmasını destekleyebilmek ve kendi değerlerini arka planda bırakarak diğerlerine boyun eğici davranışlar sergilemesinin önünde engel olabilmek adına bu araştırma bulgularından da yola çıkılarak sosyal kaygının düşürülmesine yönelik çalışmalar yürütülmesinin önleyici olacağı düşünülmektedir.

İnsanların içinde bulunduğu toplum içerisinde ilk ve en önemli sosyal deneyimlerini yaşadığı yerin kreşler ve okullar olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle kreşler ve okullarda çocukların sosyal becerilerinin geliştirilmesinin, akranları ile ilişkileri içerisinde uyum sağlamaya yönelik beceriler geliştirirken duygu ve düşüncelerini etkili şekilde ifade edebilmelerine yönelik desteklenmesinin, iyi olduğu alanların öne çıkarılarak çeşitli performanslar sergilemelerine yönelik alanlar sağlanmasının sosyal kaygıyı önleyebileceği düşünülmektedir.

5.3. Benlik Saygısının Boyun Eğici Davranışlar Üzerindeki Etkisinde Sosyal Kaygının Aracı Rolüne İlişkin Değerlendirmeler

Araştırma sürecinde elde edilen veriler ile yapılan aracılık analizi sonucunda benlik saygısının boyun eğici davranışları anlamlı bir şekilde yordadığı, ek olarak sosyal kaygının modele dahil edilmesi ile anlamlılığın bozulması göz önüne alındığında, benlik saygısının boyun eğici davranışlar üzerindeki yordayıcı etkisinin sosyal kaygı üzerinden gerçekleştiği, sosyal kaygının bu modelde tam aracılık rolünde olduğu görülmektedir. Bu bulguların araştırma hipotezini destekler nitelikte olduğu

anlaşılmaktadır. Ayrıca benlik saygısı ve sosyal kaygıya dair yapılan korelasyon analizi sonucunda bu iki değişken arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmaktadır. Bu ilişkiye dair kat sayı değeri göz önüne alındığında bu iki değişken arasındaki ilişkinin yüksek düzeyde olduğu düşünülmektedir (Cohen,1988). Çıkan sonuç yapılan literatür araştırması ve araştırma hipotezi ile uyumluluk göstermektedir.

Bu araştırmada insanların çeşitli zamanlarda ve durumlarda sergilemek istedikleri davranışların aksine çevresindeki bireylerin taleplerine ve değerlerine öncelik verip, kendi duygu ve düşüncelerini görmezden gelerek sergilediği boyun eğici davranışlar üzerinde yordayıcı etkiye sahip değişkenlerin anlaşılması amaçlanmaktadır. Boyun eğici davranışlar veya diğer bir adıyla itaatkar davranışlar sergilemenin, bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceği, sosyal ilişkilerini, romantik ilişkilerini, öğrenim hayatını ve iş hayatını olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Boyun eğici davranışlar sergileyen bireylerin kendi talepleri ve rızaları olmamalarına rağmen hayır demekte güçlük çektiği için pek çok şeyi kabul etmek durumunda kalabileceği, bu durumun bireyin duygusal, fiziksel veya cinsel istismara maruz kalmasına yol açabileceği düşünülmektedir. Bunun aksine bireyin duygu, düşüncelerini ifade edebilmesi, haklarını savunabilmesine ilişkin olarak tanımlanan “güvengenlik” kavramının bireyin ruh sağlığını olumlu etkilediği ve ilişkilerinin daha sağlıklı olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda boyun eğici davranışları yordadığı düşünülen benlik saygısı ve sosyal kaygı kavramlarının bu ilişkide yordayıcı bir role sahip olduğu araştırma bulgularında görülmektedir. Boyun eğici davranışlar üzerinde benlik saygısının yordayıcı etkisinin sosyal kaygı üzerinden gerçekleşmesi göz önüne alınarak, bu davranışların önlenmesine ilişkin eğitim ve çalışma ortamlarında, arkadaşlık ve aile ilişkilerinde benimsenmesi gereken davranışların neler olduğu ve çeşitli kurum ve kuruluşlarda nasıl çalışmalar yürütülmesi gerektiğine yönelik değerlendirmeler yapılmıştır.

Benlik saygısının boyun eğici davranışlar üzerindeki yordayıcı etkisinin sosyal kaygı üzerinden gerçekleştiği bilgisi göz önüne alındığında, düşük benlik saygısına sahip bireylerin sosyal kaygılarının yüksek olabileceği ve bu durumun bireyi boyun eğici davranışlar sergilemeye itebileceğine ilişkin risk oluşturabileceği kanaati oluşmaktadır. Bu doğrultuda benlik saygısı düşük olan bireylerin taşıdığı risk durumuna ilişkin benlik saygılarının geliştirilmelerine yönelik faaliyetler

yapılabileceği gibi (bkz. Bölüm 5.1) bu bireyler ile sosyal kaygı geliştirmemelerine yönelik çalışmalar yürütülebileceği de düşünülmektedir. Psikososyal gelişim içerisinde önemli yere sahip olan okullarda görevli psikolojik danışmanların, çocukların benlik saygılarına ilişkin ölçümler gerçekleştirebileceği, risk taşıyan çocuklar ile sosyal kaygının gelişimine dair koruyucu danışmanlık hizmeti sunabileceği düşünülmektedir. Çocuklara sosyal beceri eğitimleri sağlanmasının ve sosyal faaliyetlerini artırmaya yönelik destekleyici çalışmalar yapılmasının bu alanda işlevsellik sağlayabileceği düşünülmektedir.

Boyun eğici davranışların önlenmesinde çocuklara okullarda psikolojik danışman ve rehber öğretmenler tarafından sağlanan koruyucu eğitimlerde hayır demenin öneminin vurgulanması, duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmelerinin sağlanması, okul idaresinin ve öğretmenlerin de bu davranışları destekleyici bir tutum sergilemesi önem arz etmektedir. Ayrıca bu kapsamda sağlanan eğitim ve aktivitelerde benlik saygısı düşük ve sosyal kaygısı yüksek olan çocuklara daha fazla dikkat gösterilerek güçlü yönlerinin artırılmasına yönelik çalışmalar yürütülmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Çocuklar ile yürütülen çalışmalara ek olarak, anne-babalara ve diğer bakım verenlere benzer şekilde eğitim verilmesinin ve çocuklara sergilenen reddedici tutumlar yerine duygularına yer açmalarına yönelik destekleyici olmaları adına rehberlik sağlanmasının çalışmanın parçası olarak yer alması gerektiği düşünülmektedir.

İhmal ve istismara uğramış veya risk taşıyan çocuklar ile çalışmalar yürüten sosyal hizmet merkezlerinde bu çocuklara yönelik uygulanan koruyucu ve destekleyici tedbirlerde boyun eğici davranışlara dair danışmanlık planı hazırlanmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çocuklar ile yapılan çalışmalarda çocukların benlik saygılarının geliştirilmesine yönelik çalışma planları hazırlanmasının, sosyal kaygıya dair kaygı çalışmaları ve sosyal faaliyetler sunulmasının işlevsel olacağı kanaati oluşmaktadır.

Çocuklara ve ergenlere yönelik yapılabilecek çalışmalarda aile içi ilişkiler ve okul hayatının yanı sıra kültürel ve sportif faaliyetler de önemli bir paya sahiptir. Son dönemlerde yapılan araştırmalar spor faaliyetlerinin ve kültürel aktivitelerine katılım ile ergenlerin benlik saygısı, sosyal kaygı ve sosyal görünüş kaygıları arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Böke,2018; Korkmaz ve Uslu, 2020; Vatansever, 2017). Çocuk ve ergenlerin sosyal aktivitelere ve kültürel faaliyetlere katılım sağlanmasının

benlik saygıları ve sosyal kaygıları üzerinde olumlu etki yaratabileceği ve bu durumun boyun eğici davranışlar üzerinde koruyucu ve önleyici bir yapıya sahip olabileceği düşünülmektedir.

Literatür araştırmasında, boyun eğici davranışların, daha geleneksel ve küçük toplumlarda, bireyci toplumlara göre daha fazla görüldüğüne ilişkin araştırmalar bulgulanmıştır (Arı,1989). Bu araştırma kapsamında kültürlerarası fark araştırılmamış ancak toplumumuzun daha geleneksel bir yapıya sahip olduğu düşünüldüğünde bu davranışları destekleyen bir perspektife sahip olabileceği öngörülmektedir. Ayrıca içinde bulunduğumuz toplumun farklı azınlık grupları ve etnik kökenleri barındırdığı bilinmektedir. Azınlık grupların egemen gruplara oranla daha düşük benlik saygısına sahip olduğuna yönelik araştırmalar (Major ve O'Brien, 2005) ve bu araştırmada bulgularanan benlik saygısının boyun eğici davranışlar üzerindeki negatif yönlü yordayıcı etkisi göz önüne alındığında içinde bulunduğumuz toplumun bu davranışları pekiştiren bir yapıya sahip olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle sivil toplum kuruluşları ve sosyal hizmet merkezlerince azınlık gruplar ile yürütülen çalışmalarda bu grupların değerlerini korumalarına yönelik tutumların benimsenmesinin koruyucu olacağı düşünülmektedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Bu çalışma benlik saygısının boyun eğici davranışlar üzerindeki yordayıcı etkisinde sosyal kaygının aracı rolünün anlaşılması amacıyla yürütülmüştür. Bu üç değişken (Benlik saygısı, sosyal kaygı, boyun eğici davranışlar) arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı, varsa bu ilişkinin düzeyinin ne olduğu da araştırma soruları arasındadır. Araştırmada, bu sorulara ilişkin olarak benlik saygısı, sosyal kaygı ve boyun eğici davranışlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu, benlik saygısının boyun eğici davranışlar üzerindeki yordayıcı etkisinde sosyal kaygının aracı rolü olduğuna yönelik hipotezler test edilmiştir.

Araştırmada katılımcılara, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği, Google Forms üzerinden düzenlenen bir anket aracılığıyla ulaştırılmıştır. Bu ölçekler, ilgili değişkenleri ölçtüğüne dair gerekli geçerlik ve güvenirlik testi yapılmış ölçekler olduğundan tercih edilmiştir. Söz konusu ölçeklerin çalışmada araştırılan değişkenleri geçerli ve güvenilir şekilde ölçtüğü araştırma varsayımları arasında yer almaktadır. Bu araştırmanın farklı ölçekler ile gerçekleştirilmesi halinde farklı sonuçlar elde edilebileceği öngörülebilmektedir.

Bu araştırma evreni yetişkin bireyler olarak belirlendiğinden örneklem Türkiye’de yaşayan yetişkinlerden oluşmuştur. Katılımcılara, Google Forms üzerinden düzenlenen anket, kartopu örnekleme tekniği ile, internet aracılığıyla çeşitli platformlardan paylaşarak ulaştırılmıştır. Katılımcıların ankette yer alan ölçek maddelerini samimi cevaplar vererek işaretlediği, kendilerini rahat hissettikleri bir ortamda ankete katıldıkları varsayılmıştır. Katılımcıların bu varsayımlar dışında bir tutuma sahip olabilecekleri araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır. Araştırmanın 303 katılımcı ile gerçekleştirilmiş olmasının bu araştırma kapsamında yeterli olduğu kanaati oluşmuş ancak daha büyük bir grup ile çalışma yürütülmesi halinde farklı sonuçlar elde edilebileceği düşünülmüştür. Bu nedenle bu araştırmanın daha büyük bir grup ile daha fazla platformda paylaşarak yenilenmesi, daha iyi sonuçlar elde edilebilmesi için önerilmektedir.

Katılımcılardan elde edilen veriler analiz edilerek sunulmuş (bkz. Dördüncü Bölüm – Bulgular) ve sonuçlar değerlendirilmiştir (bkz. Beşinci Bölüm – Tartışma ve Değerlendirme). Araştırma bulgularına göre; benlik saygısı ve sosyal kaygı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki, benlik saygısı ve boyun eğici davranışlar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki, sosyal kaygı ve boyun eğici davranışlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca benlik saygısının boyun eğici davranışlar üzerindeki negatif yönlü yordayıcı etkisinde sosyal kaygının aracı rol oynadığı bulgulanmıştır. Bu bilgiler ışığında bu çalışmada incelenen hipotezler doğrulanmıştır.

Bu çalışma süresince, araştırmanın amacına uygun olarak yetişkin bireylerin sergilediği boyun eğici davranışlar üzerine odaklanılmıştır. Birey için birçok soruna yol açan bu davranış örüntüsünün, benlik saygısı ve sosyal kaygı değişkenleri ile ilişkili olduğu, araştırma sonuçları ile de desteklenmiştir. Bu araştırmanın klinik alanda yapılan çalışmalara katkı sunabilmesi, sosyal alanda kurulan ilişkilere yön verebilmesi hedeflenmiş ve bu hedefe yönelik değerlendirmeler (bkz. Beşinci Bölüm- Tartışma ve Değerlendirmeler) sunulmuştur.

KAYNAKÇA

- Adams, J.F. (1995). *Ergenliği anlamak*. (B. Onur, ev.). İmge Kitabevi.
- Akbaş, M., Arslan, S., Nazik, E., Öner Yalçın, S. ve Torun, S. (2012). Hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 34(4), 399-404.
- Akdemir, A. ve Cinemre, B. (1996). Sosyal fobi: Epidemiyoloji, eşlik eden hastalıklar, klinik gidiş, prognoz. *3P Dergisi*, 4(1), 11-17.
- Akın, A. (2009). *Akılci duygusal davranışci terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi* [Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- (2009). Self-compassion and submissive behaviour. *Eğitim ve Bilim*, 34(152), 138.
- Alberti, R. ve Emmons, M. (2002). *Atılganlık "Kendinize yatırım yapın"*. (S. Katlan, ev.). Hyb Yayıncılık.
- Allan, S., Gilbert, P. ve Pehl, J. (1994). The phenomenology of shame and guilt: An empirical investigation. *British Journal Of Medical Psychology*, 67(1), 23-36.
- Allan, S. ve Gilbert, P. (1997). Submissive behaviour and psychopathology. *British Journal of Clinical Psychology*, 36(4), 467-488.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2014). *Ruhsal bozuklukların tanısai ve sayımsai el kitabı (DSM-5), Tanı ölçütleri el kitabı*. (F. Köroğlu, ev.). Hekimler Yayın Birliği. (Özgün alışma 2013)
- Arı, R. (1989). *Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı özlük niteliklerinin, ben durumlarına, atılganlık ve uyum düzeylerine etkisi* [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Aslan, E. (1992). Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(4), 7-14.
- Asnaani, A., Hinton, D. E. ve Hofmann, S. G. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 27(12), 1117-1127. <https://doi.org/10.1002/da.20759>

- Ateş, B. (2015). Üniversite öğrencilerinde güvengenliğin yordayıcıları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 70-86.
- Au, C. P. ve Watkins, D. (1997). Towards a causal model of learned hopelessness for Hong Kong adolescents. *Educational Studies*, 23(3), 377-391.
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. [Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Aydın, B. (1997). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları.
- Aydın, İ. (2006). Sosyal bilimlerde araştırmadan yayına etik değerler. *Sosyal Bilimlerde Süreli Yayıncılık*, 1. Ulusal Kurultay Bildirileri, 71-80
- Aydoğan, H. (2016). Profesyonel futbolcuların benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi, *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(1), 278-290.
- Aytulun, G. (2015). *Ergenlerde parasosyal etkileşim: İnternette gerçek benlik, kendilik algısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler* [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Başpınar, N. Ö., Güler, S. ve Tutar, H. (2018). Benlik saygısı ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma, *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(22) 1039-1052.
- Baugh, R. (1980). *Assertive behavior: Taking action to get your needs met in james r. baugh ed solution training: overcoming problem solving*. Pelican.
- Beidel, D. C. (1998). Social anxiety disorder: etiology and early clinical presentation. *J Clin Psychiatry*, 59(17), 27-31.
- Böke, İ. (2018). *Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Budak, S. (2006). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buss, D. M. (1981). Sex differences in the evaluation and performance of dominant acts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(1), 147-154.

- (1990). Unmitigated agency and unmitigated communion: An analysis of the negative components of masculinity and femininity. *Sex Roles*, 22(9), 555–568.
- Buss, D. M. ve Craik, K. H. (1980). The frequency concept of disposition: Dominance and prototypically dominant acts. *Journal of Personality*, 48(3), 379–392.
- (1981). The act frequency analysis of interpersonal dispositions: Aloofness, gregariousness, dominance and submissiveness. *Journal of Personality*, 49(2), 175–192.
- Campbell, J.D. ve Lavalley L.F. (1993). Who am I? The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem. *Selfesteem*, 3-20.
- Can, G., Ceyhan, A. A. ve Kurtyılmaz, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Dergisi*, 7(47), 33-52.
- Cast, A. D. ve Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social forces*, 80(3), 1041-1068.
- Cevher, F. N. ve Buluş, M. (2006). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş çocuklarında akademik benlik saygısı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20, 28-39.
- Ceylan, T. (2012). Toplumsal sistem analizinde toplumsal statü ve rol. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1).
- Chang, E. C. (1996). Cultural differences in optimism, pessimism, and coping: Predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 43(1), 113-123.
- Cheung, M.S.P., Gilbert, P. ve Irons, C. (2004). An exploration of shame, social rank and rumination in relation to depression. *Personality and Individual Differences*, 36(5), 1143–1153.
- Clark, D. M. (1999). Anxiety disorders: Why they persist and how to treat them. *Behaviour research and therapy*, 37(1), 5.

- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). *A cognitive model of social phobia. Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment*. The Guilford Press.
- Cohen, J. (1988). *İstatistiksel güç analizi*. Lawrence Erlbaum.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Freeman.
- Crocker, J. (2002). The costs of seeking self esteem. *Journal of Social Issues*, 58(3), 597-615.
- Çakın Memik, N., Yıldız, Ö., Tural, Ü., ve Ağaoğlu, B. (2011). Sosyal fobinin yaygınlığı: Bir gözden geçirme. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 48(3), 1-1. <https://doi:10.4274/npa.y5649>
- Deluty, R. H. (1979). Children's action tendency scale: A self-report measure of aggressiveness, assertiveness, and submissiveness in children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(6), 1061–1071.
- (1985). Consistency of assertive, aggressive, and submissive behavior for children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(4), 1054–1065.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu; tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 3-21.
- Doğan, T., Totan, T. ve Sapmaz, F. (2009). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve sosyal zeka. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (17), 235-247.
- Efiliti, E., ve Çıkılı, Y. (2017). Özel eğitim bölümü öğrencilerinin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 99-114.
- Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 9(3), 139-172.
- Eren-Gümüş, A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 63-75.

- Eren, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin boyun eğici davranışı ile sosyal anksiyete ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Doktora Tezi, Trabzon Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Eriş, Y. ve İkiz, E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri, *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(6), 179-193.
- Erol, R. Y. ve Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), 607- 619.
- Ersanlı, K. (1996). *Benliğin gelişimi ve görevleri* (2. Baskı.) Biz Ajans Yayınevi
- Feldman, R. S. (1996). *Understanding psychology*. Mc Graw Hill.
- Fıstıkcı, N., Keyvan, A., Erten, E., Duran, Ş. ve Sungur, M. Z. (2015). Sosyal anksiyete bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi: güncel kavramlar sosyal anksiyete bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi: Güncel kavramlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(3), 229–243.
- Filiz, K. ve Tekin, M. (2008). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarının antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk ve boyun eğici davranış düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 27-37
- Gabbard, G. O. (1979). Stage Fright. *International Journal of Psycho-Analysis*, 60, 383-392.
- (1992). Psychodynamics of panic disorder and social phobia. *Bull Menninger Clin*, 56, 3-13.
- (1994). *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*, APP Inc.
- Gecas, V. (1982). The Self-Concept. *Annual Review of Sociology*, 8, 1-33
- Gilbert, P. ve Allan, S. (1994). Assertiveness, submissive behaviour and social comparison. *British Journal of Clinical Psychology*, 33(3), 295-306.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory and Practice*, 7(3), 174-189.

- Govander, K. ve Moodley, K. (2004). Maternal Support And Adolescent Self- Esteem. *Journal of Children and Poverty, 10*(1), 37-52
- Gray-Little, B. ve Hafdahl, A. R. (2000). Factors influencing racial comparisons of self-esteem: a quantitative review. *Psychological Bulletin, 126*(1), 26.
- Görgülü, T. (2009). Tutuklu ve hükümlü erkek bireylerin depresyon düzeyleri, boyun eğici davranışları ve intihar olasılıklarının incelenmesi [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlık. *Ege Eğitim Dergisi, 11*(2), 73-88.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online, 8*(3), 729-740.
- Haspolat, N. K. ve Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19*(2), 139-152.
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review, 106*(4), 766–794.
- Hofmann, S. G., Anu Asnaani, M. A. ve Hinton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and Anxiety, 27*(12), 1117-1127. <https://doi.org/10.1002/da.20759>
- James, W. J. (1890/1950). *Principles of psychology*. Dover Publications.
- Josephs, R. A., Larrick, R. P., Steele, C. M. ve Nisbett, R. E. (1992). Protecting the self from the negative consequences of risky decisions. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*(1), 26–37.
- Kara, H., Uzgören, N. ve Uzgören, E. (2013). Yöneticilerde boyun eğici davranışların kökenleri üzerine bir araştırma, *International Journal of Social Science, 6*(3), 263-284.
- Karakoç, Y. (2019). Emeklilerin yaşam doyumu, benlik saygısı ve sosyal istenirlik düzeylerinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- Kashdan, T. B. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 348–365.
- Kermen, U., Tosun, N. İ. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keser, İ. (2013). *Atılganlık eğitiminin bedensel engelli ergenlerin beden imajı, benlik saygısı ve kendilerine yönelik tutumları üzerindeki etkinliğinin değerlendirilmesi* [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Koç, V. (2016). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı azaltmaya birleştirilmiş bilişsel yanlılık değişimleme çalışması: deneysel bir araştırma* [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Korkmaz, M. ve Uslu, T. (2020). Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 1-18.
- Köstek, G. (2015). *Huzur ve bakımevinde yaşayan yaşlıların ölüm kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Medipol Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Kurtyılmaz, Y., Can, G. ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 33-52.
- Kuzgun, Y. (2002). *İlköğretimde Rehberlik*. Nobel Yayınevi.
- La Greca, A.M. ve Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: linkages with peer relations friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26 (2), 83-94.
- Landreth, G. L. (2012). *Play therapy: The art of the relationship*. Routledge.
- Lawrence, D. (1981). The development of a self-esteem questionnaire. *British Journal of Educational Psychology*, 51(2), 245-251.

- Leary, M. R. ve Kowalski, R.M. (1993). The interaction anxiousness scale construct and criterionrelated validity, *Journal of Personality Assessment*, 61(1) 136-146.
- Liebowitz, M. R. (1987). Social Phobia. *Mod Probl Psychopharm*, 22, 141- 73.
- Mackinnon, A., Henderson, A. S. ve Andrews, G. (1992). Parental ‘affectionless control’ as an antecedent to adult depression: A risk factor redefined, *Psychological Medicine*, 23, 135-141.
- Major, B., Barr, L., Zubek, J. ve Babey, S.H. (1999). Gender and self-esteem: A meta-analysis. *Sexism and stereotypes in modern society: The gender science of Janet Taylor Spence*, 223-253.
- Major, B. ve O’Brien, L. T. (2005). The social psychology of stigma. *Annual Review of Psychology*, 56(1), 393–422.
- Mann, M., Clemens, M. H. H. ve Herman, P.S. (2004). Self-Esteem in a broad spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372.
- Markowitz, F. E. (1998). The effects of stigma on the psychological well-being and life satisfaction of persons with mental illness. *Journal of Health and Social Behavior*, 39, 335–347
- Marks, I. M., ve Gelder, M. G. (1966). Different ages of onset in varieties of phobia. *American Journal of Psychiatry*, 123, 218–221.
- Markus, H.R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253
- Marshall, H.H. (1989). The development of self-concept. *Young Children*, 44(5), 44-51.
- McCreary, D. R. ve Rhodes, N. D. (2001). On the gender-typed nature of dominant and submissive acts. *Sex Roles*, 44 (5), 339–350.
- McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T., ve Hofmann, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research*, 45(8), 1027-1035. <https://doi:10.1016/j.jpsychires.2011.03.006>

- McNeil, D. W. (2010). Evolution of terminology and constructs in social anxiety and its disorders. In *Social Anxiety*, 3-21.
- Miller, C. T. ve Downey, K. T. (1999). A meta-analysis of heavy weight and self-esteem. *Personality and Social Psychology Review*, 3, 68–84.
- Montgomery, S.A. (1995). *Pocket Reference to Social Phobia*. Roche.
- Nixon, J. A. (1995). *The differences in academic self-esteem for a full-day and half-day kindergarten*, [Yüksek Lisans Tezi, Kansas State Üniversitesi].
- O'Connor, L.E., Berry, J.W., Weiss, J., ve Gilbert, P., (2002). Guilt, fear, submission, and empathy in depression. *Journal of Affective Disorder*, 71, 19-27.
- O'Conner, L. E., Berry, J. W. ve Weiss, J. (2000). Survivor guilt, submissive behaviour and evaluation theory: The down-side of winning in social comparison. *British Journal of Medical Psychology*, 73, 519-530.
- Ohayon, M. M. ve Schatzberg, A. F. (2010). Social phobia and depression: prevalence and comorbidity. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(3), 235-243. <https://doi:10.1016/j.jpsychores.2009.07.018>
- Ordu, F. (2019). Benlik saygısıyla boyun eğme davranışı arasındaki ilişkide denetim odağının aracı rolü. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 9(2), 317-330.
- Orth, U., Robins, R. W. ve Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271–1288.
- Orth, U., Trzesniewski, K. H. ve Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645–658.
- Öz, R., Yılmaz, H. B. ve Akçay, N. (2009). Tip 1 diyabetli çocuklarda benlik saygısını etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 330-8.
- Özbey, H. ve Gültekin, M. (2021). Lise öğrencilerinde beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin medya ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 429-441.

- Özer, E. (2018). *Benlik kavramı nedir?*. Psikosentez. <https://www.psikosentez.com/benlik-kavrami-nedir>
- Özkan, İ. A. ve Özen, A. (2008). Öğrenci hemşirelerde boyun eğici davranışlar ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 7(1), 53-58.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.
- Öztürk, N. K. (2005). *İtaatkâr kamu görevlilerinin etik sorunları*. 2. Siyasette ve Yönetimde Etik Sempozyumu, Sakarya, 18-19, 327-345.
- Öztürk, S. (2006). *Anne-babası boşanmış 9-13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri ilişkisi* [Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Özyürek, A. ve Demiray, K. (2010). Yurttan ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11(2), 247-256.
- Palancı, M. ve Özbay, Y. (2001). *Sosyal kaygı ölçeği: Geçerlik güvenilirlik çalışması*, VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sunulan bildiri, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Parmaksız, İ. (2019). Güvengenlik, öz duyarlılık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler. *OPUS International Journal of Society Researches*, 13(19), 201-222.
- Pfeiffer, R. (2010). *Assertiveness Skills*. Growth Publishing.
- Pitman, R. K. (1984). Janet's obsessions and psychasthenia: A synopsis. *Psychiatric Quarterly*, 56(4), 291-314.
- Plucker, J.A. ve Stocking, V.B. (2002). *A model self-concept related to the development of talent within multiple instructional contexts*
- Purdon, C., Antony, M., Monterio, S. ve Swinson, R. P. (2001). Social anxiety in college students. *Anxiety Disorders*, 15(3), 203-215. [https://doi:10.1016/S0887-6185\(01\)00059-7](https://doi:10.1016/S0887-6185(01)00059-7)

- Rapee, R. M., Sanderson, W.C. ve Barlow, D.H. (1988). Social phobia features across the dsm-iii-r anxiety disorders. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 10(3), 287-299.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D. ve Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17(3), 423–434.
- Rogers, C. (1951). *Client centered therapy*. Boston, Houghton Mifflin.
- (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- (1979). *Conceiving the self*, Basic Books, 56-68.
- Royle, M. T. (2010). An empirical investigation of the mediating role of organization-based self-esteem, *International Journal Of Management And Marketing Research*, 3(2), 33-52.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi].
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). Boyun eğici davranışlar ölçeği. *Bilişsel- Davranışçı Terapilerde Değerlendirme Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara., 100-103.
- Savi Çakar, F. ve Karataş, Z. (2012). Ergenlerin benlik saygısı, algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri: Bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2397-2412.
- Schneier, F.R., Johnson, J., Hornig, C.D., Liebowitz, M.R. ve Weissman, M. (1992). Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of General Psychiatry*, 49, 282-288.
- Smith, C. L. S., Marty F., Walter C., Jr. J. Ve James H., Jr. (1998). Psychoeducational correlates of achievement for high school seniors at a private school: the relationship among locus of control, self-esteem, academic achievement, and academic self-esteem. *The High School Journal*, 81(3), 161-166.

- Soyer, M. (2019). Cinsiyet ve romantik ilişki durumuna göre üniversite öğrencilerinin üçgen aşk düzeyleri: Temel kişilik özellikleri ve benlik saygısının rolü [Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi].
- Söner, O. ve Yılmaz, O. (2020). Ergenlerin sosyal medya beğenilmeme korkularının yordayıcısı olarak benlik saygısı ve benlik tasarımı. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 51-68.
- Sturman, E. D. (2011). Involuntary subordination and its relation to personality, mood, and submissive behavior. *Psychological Assessment*, 23(1), 262–276.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler, *Eğitim ve Bilim*, 32(1), 3-15.
- Şahan Yılmaz, B. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışlarının yordayıcıları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 82-94.
- Tafarodi, R. W. ve Swann Jr, W. B. (1995). Self-linking and self-competence as dimensions of global self-esteem: initial validation of a measure. *Journal of personality assessment*, 65(2), 322-342.
- Tagay, Ö., Önen, Ö. ve Polat, İ. C. (2018). Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile güvengelik ve özsaygıları arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), 261-269.
- Terakye, G. (1989). Huzurevinde yaşayan yaşlıların benlik saygısının incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 5(3), 15-24.
- Tiedens, L. Z. ve Fragale, A. R. (2003). Power moves: complementarity in dominant and submissive nonverbal behavior. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 558.
- Topçu, S. ve Leana-Taşçılar, M. Z. (2016). Üstün zekâlı öğrencilerde motivasyon ve benlik saygısı düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(8), 591-622.
- Torun, S., Arslan, S., Nazik, E. N., Akbaş, M. ve Yalçın, S. Ö. (2012). Hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 34(4), 399-404.

- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57.
- Tukuş, L. (2010). *Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği-Kısa Formu Türkçe Güvenirlilik Geçerlik Çalışması*, Kocaeli Üniversitesi.
- Turan, N. ve Tufan, B. (1987). Coopersmith benlik saygısı envanteri'nin geçerlik güvenirlilik çalışması. 23. *Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi*, İstanbul.
- Tutar, H. (2016). *Sosyal Psikoloji*. Seçkin Yayıncılık.
- Tümkiye, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(20), 77-94.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2(4), 247-253.
- Triandis, H. C. (2001). Individualism-collectivism and personality. *Journal of personality*, 69(6), 907-924.
- Twenge, J. M. ve Campbell, W. K. (2001). Age and birth cohort differences in self-esteem: A cross-temporal meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 321-344.
- Uğur, G. (1996). *Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi*, [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi].
- Uzgören, N., Kara, H. ve Uzgören, E. (2015). Yöneticilerde boyun eğici davranış eğilimlerinin çaid analizi ile incelenmesi: yönetici adayı öğrenciler üzerine bir araştırma. *EKEV Akademi Dergisi*, 61(19), 451-462.
- Ürün, Ö. D. ve Öztürk, C. Ş. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 37-45.
- Üstün, B. (1995). *Hemşirelerin atılganlık ve tükenmişlik düzeyleri* [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- Van Loey, N. E. E. ve Van Son, M. J. M. (2003). Psychopathology and psychological problems in patients with burn scars. *American Journal of Clinical Dermatology*, 4(4), 245–272.
- Varnum, M. E. W., Grossmann, I., Kitayama S. ve Nisbett, R. E. (2010). The origin of cultural differences in cognition: the social orientation hypothesis. *Current Directions in Psychological Science*, 19(1), 9–13.
- Vatansever, S. (2017). *Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması* [Doktora Tezi, Arel Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Voltan-Acar, N., Arıcıoğlu, A., Gültekin, F. ve Gençtanırım, D. (2008). Üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeylerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 342-350.
- Wall, J. E. ve Holden, E. W. (1994). Aggressive, assertive, and submissive behaviors in disadvantaged inner-city preschool children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 23(4), 382–390.
- Warash B.G. ve Markstrom, C.A. (2001). Parental perceptions of parenting styles in relation to academic self-esteem of preschoolers, *Education*, 121(3).
- Watson, D. ve Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448-457. <https://doi:10.1037/h0027806>
- Wolpe, J. ve Lazarus, A.A. (1966). *Behavior therapy techniques*. Pergamon Press.
- Yavuzer, H. (1991). *Ana Baba ve Çocuk*. Remzi Kitabevi.
- Yektatalab, S. (2009). An assessment of the assertiveness among students of Jahrom University of Medical Sciences. *European Psychiatry*, 24(1),738.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Yıldırım, İ. ve Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(25).

- Yıldırım, İ. (2004). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışların yaygınlığı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(26), 220–228
- Yılmaz, B. Ş. ve Duy, B. (2013). Psiko-eğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 68-81.
- Yılmaz, E. (2018). Huzurevinde kalan yaşlılarda depresyon ve benlik saygısı ilişkisi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 553-578.
- Yılmaz, N. (2015). *Obez bireylerde benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı*. [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük bakış açısı açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Yörük, D. ve Dündar, S. (2011). Türkiye’deki yerel yöneticilerin benimsedikleri liderlik tarzlarına göre boyun eğici davranışlarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(25), 93-106.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. Özgür Yayınları.
- Zeigler-Hill, V. (2013). *Self-esteem*. Psychology Press.

EKLER

EK 1

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu çalışma, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Programı kapsamında Selin ŞAHİN EKİM tarafından Dr. Fatih AYDOĞAN danışmanlığında ilerletilmektedir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmakta olup kimliğinize dair hiçbir bilgi sorulmamaktadır. Vermiş olduğunuz yanıtlar ise gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel analiz amacıyla araştırmacılar tarafından kullanılacaktır. Araştırma amacı doğrultusunda da sizden formda yer alan ölçekleri doldurmanız beklenmektedir. Çalışmayı tamamlamak adına öngörülen sürenin 10-15 dakika olacağı tahmin edilmektedir. Soruları boş bırakmadan doğru şekilde cevaplamanız çalışmanın amacına ulaşabilmesi için önemlidir. Formu okuyup onaylamanız araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelse de istediğiniz anda çalışmadan çekilme hakkına sahipsiniz. Aşağıdaki mail adresi üzerinden araştırmayı yürüten kişilerle iletişime geçebilirsiniz. Katılım sağladığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

İletişim: sahin.selin@std.izu.edu.tr

EK 2

Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz?

Kadın

Erkek

Diğer...

Yaşınız?

.....

Eğitim durumunuz?

Okur-yazar

İlkokul mezunu

Ortaokul mezunu

Lise mezunu

Ön lisans mezunu

Lisans mezunu

Yüksek lisans mezunu

Doktora mezunu

EK 3

Benlik Saygısı Ölçeği

İnsanların kendileri ile ilgili bazı duygularını açıklayan ifadeler aşağıda yer almaktadır. Bu cümlelerden size uygun olanlarını 'benim gibi', uygun olmayanları ise 'benim gibi değil' seçeneklerini işaretleyerek belirtiniz.

1.Çevremde olup bitenlerden rahatsız olmam.

Benim gibi

Benim gibi değil

2.Başkalarının önünde konuşmak bana zor gelir.

Benim gibi

Benim gibi değil

3.Eğer elimde olsaydı kendimdeki pek çok şeyi değiştirmek isterdim.

Benim gibi

Benim gibi değil

4.Karar vermede fazla zorluk çekmem.

Benim gibi

Benim gibi değil

5.İnsanlar benimle olmaktan hoşlanır.

Benim gibi

Benim gibi değil

6.Evde kolayca moralim bozulur.

Benim gibi

Benim gibi değil

EK 4

Sosyal Kaygı Ölçeği

Aşağıda günlük hayatta kişiler arası ilişkilerde karşılaşabileceğiniz durumları yansıtan cmler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup, kafanızda somutlaştırarak cevaplamaya çalışın. Cevaplamalarınızı sorunun altındaki derecelendirmeye göre gerçekleştirebilirsiniz.

Her bir rakamın ifade ettiği sıklık durumu aşağıda verilmiştir.

(0) Hiçbir zaman, (1) ok az, (2) Ara sıra, (3) Sık sık, (4) Her zaman

1.Sorulan soruların cevabını bilsem dahi cevaplamaktan çekinirim.

Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 Her zaman

2.Biriyle konuşurken göz göze gelmekten kaçınırım.

Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 Her zaman

3.Ancak basit işlerde başarılı olabilirim.

Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 Her zaman

4.Hatalı davranmamak için kendimi sürekli kontrol ederim.

Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 Her zaman

EK 5

Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği

Aşağıda insanların sosyal ortamlardayken yaptıkları bazı davranışlar ve yaşadıkları bazı duygular verilmiştir. Her cümleyi dikkatle okuyun ve böyle bir davranışın sizi ne kadar tanımladığını, cümlenin altındaki seçeneklerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.

Her bir rakamın ifade ettiği sıklık durumu aşağıda verilmiştir.

(0) Hiç, (1) Biraz, (2) Oldukça iyi, (3) İyi, (4) Çok iyi

1. Belli bir konuda benim olmasa da, hatalı olduğum söyleniyorsa tatsızlık çıkmasını diye sesimi çıkarmam.

Hiç 0 1 2 3 4 Çok İyi

2. Kendim yapmaktan hoşlanmasam da diğer insanlar yapıyor diye, bazı davranışları yaparım.

Hiç 0 1 2 3 4 Çok İyi

3. Paramın üstü eksik verilmiş olsa da, sesimi çıkarmadan oradan uzaklaşıyorum.

Hiç 0 1 2 3 4 Çok İyi

4. Başkalarının beni aşağılamasına izin verir, kendimi savunmam.

Hiç 0 1 2 3 4 Çok İyi

ÖZGEÇMİŞ

Selin Şahin Ekim

A. EĞİTİM

Lise: Şehit Osman Altinkuyu Anadolu Lisesi, 2012, Yalova

Lisans: İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü, 2016, İstanbul

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (Tez Aşaması)

B. MESLEKİ DENEYİM

2015: Balıklı Rum Hastanesi Anatolia Klinikleri, Stajyer Psikolog, 1 ay

2015: İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Stajyer Psikolog, 1 ay

2015: İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fak. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı, Stajyer Psikolog, 1ay

2016: Derin Düşler Anaokulu, Stajyer Psikolog, 4 ay

2016: Yakaza Psikolojik Danışmanlık Merkezi, Psikoterapist

2017: Şişli Belediyesi Toplum Merkezi, Psikoterapist

2017: Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Psikolog

C. SERTİFİKA VE KURSLAR

Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi

Kabul ve Kararlılık Terapisi Eğitimi

Aile Danışmanlığı

Kadına Yönelik Şiddet Alanında Psikolojik Destek Çalışmaları Kursu

Bireysel Travma ve Travma ile Başa Çıkma Eğitim Programı

Travma ve Psikososyal Müdahale Eğitimi