

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**BENLİK ALGISI, ÖZGECİLİK VE SOSYAL DESTEĞİN  
SOSYAL KAYGI İLE İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mübine Sena ATICI

İstanbul

Ocak-2024

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

**BENLİK ALGISI, ÖZGECİLİK VE SOSYAL DESTEĞİN**  
**SOSYAL KAYGI İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mübine Sena ATICI**

**Tez Danışmanı**

**Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ**

**İstanbul**

**Ocak-2024**

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 Volkan KOÇ (İmza)

Üye Doç. Dr. Yusuf BİLGE (İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Gülşah BALABAN (İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Benlik Algısı, Özgeçilik ve Sosyal Desteğin Sosyal Kaygı ile İlişkisi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Mübine Sena Atıcı

## ÖN SÖZ

İşini ilgiyle ve sevecek yapan, hem heyecanla takip ettiğim derslerinde hem de tez sürecinde kendisinden çok şey öğrendiğim çok kıymetli hocam ve tez danışmanım Dr. Volkan KOÇ'a en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Çalışmalarındaki titizlik, her adıma verdiği önem, anlayış ve hassasiyeti bana yol göstermiştir.

Bugüne kadar eğitim ve öğrenim sürecimde önemli yerleri olan tüm hocalarıma, çalışmama dahil olan katılımcılara, onlara ulaşmamı kolaylaştıran hocalarıma ve arkadaşlarıma, süreç boyunca birbirimize eşlik ettiğimiz, desteklerini hissettiğim, bana motivasyon veren sevgili arkadaşlarıma, her türlü kaygı, zorluk, heyecan ve nihayet sevincimi paylaşan tüm sevdiklerime çok teşekkür ederim.

Bu süreçte ve her daim sevgi, ilgi ve desteklerini hissettiğim çok kıymetli aileme teşekkürü de bir borç bilirim. Yüksek lisans ve tez sürecini birlikte yürüttüğümüz kardeşim Hande Nur'a, bu süreçte eğitim hayatımızda benzer kaygıları paylaştığımız kardeşlerim Elif Seza ve Zeynep Sıla'ya, hem sosyal hem de sayamayacağım birçok alanda desteğin mahiyetini bana öğreten kıymetli annem, babam ve değerli aileme çok teşekkür ederim.

**Mübine Sena ATICI**

**İstanbul-2024**

## ÖZET

# BENLİK ALGISI, ÖZGECİLİK VE SOSYAL DESTEĞİN SOSYAL KAYGI İLE İLİŞKİSİ

**Mübine Sena ATICI**

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

Ocak, 2024 - 94 Sayfa

Mevcut çalışmada benlik algısı, özgecilik ve sosyal desteğin sosyal kaygı ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini Türkiye’de üniversite öğrenimine devam eden 18-25 yaş aralığındaki 354 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların 266’sı (%75,1) kadın, 88’i (%24,9) erkektir. Araştırma kapsamında katılımcıların benlik algısı, özgecilik, sosyal destek (duygusal destek alma, duygusal destek verme, araçsal destek alma ve araçsal destek verme) ve sosyal kaygı düzeyleri değerlendirilmiştir. Veri toplama amacıyla Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Özgecilik Ölçeği, İki Yönlü Sosyal Destek Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. İlaveten, cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi bilgisi için katılımcılara Demografik Bilgi Formu verilmiştir. Benlik algısı, özgecilik, sosyal destek ve sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması için bağımsız gruplar t testi ve sınıf düzeyine göre karşılaştırılması için ise tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Son olarak, sosyal kaygının benlik algısı, özgecilik ve sosyal desteğin duygusal destek alma, duygusal destek verme, araçsal destek alma ve araçsal destek verme boyutları tarafından ne kadar yordandığının araştırılması amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlara göre araştırmanın temel değişkenleri arasında 0,17 ile 0,50 arası değişen düzeylerde ilişkiler bulunmuştur, ancak sosyal kaygı ve özgecilik arasında bir ilişki bulunamamıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonucuna göre, benlik algısı ve sosyal desteğin alt boyutları olan duygusal destek alma ile araçsal destek verme birlikte sosyal kaygının %28’ini açıklamaktadır. Sosyal kaygının azalmasında olumsuz benlik algısının azaltılmasının

ve duygusal destek almanın faydalı olabileceği düşünölmektedir. Çalışmanın bulguları, alanyazın bağlamında değeriendirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Benlik Algısı, Özgeçilik, Sosyal Destek, Sosyal Kaygı



## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP OF SELF-PERCEPTION, ALTRUISM AND SOCIAL SUPPORT WITH SOCIAL ANXIETY**

**Mübine Sena ATICI**

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Volkan KOÇ

January, 2024 - 94 Pages

In the current study, the relationship between self-perception, altruism, and social support with social anxiety was investigated. The sample of the study consists of 354 undergraduate students aged between 18 and 25, who are continuing their university education in Turkey. Of the participants, 266 (%75,1) were female and 88 (%24,9) were male. The study evaluated participants' levels of self-perception, altruism, social support (receiving emotional support, giving emotional support, receiving instrumental support and giving emotional support), and social anxiety. Data collection was conducted using The Social Comparison Scale, The Altruism Scale, Two-Way Social Support Scale, and The Liebowitz Social Anxiety Scale. Additionally, to gather information regarding participants' gender, age, and academic year, a Demographic Information Form was employed. Independent samples t-test was conducted to compare main variables based on gender, while analysis of variance was employed to compare them based on academic year. Furthermore, Pearson correlation analysis was used to examine relationships between variables. Lastly, a hierarchical regression analysis was performed to assess how much social anxiety was predicted by self-perception, altruism, and the subscales of social support which are receiving emotional support, giving emotional support, receiving instrumental support and giving emotional support. According to the results, relationships were found between the main variables at levels ranging from 0,17 to 0,50, while no relationship was found between social anxiety and altruism. According to the hierarchical regression analysis, self-perception and the subscales of social support, namely receiving emotional support and giving instrumental

support, together explain 28% of social anxiety. It is thought that reducing negative self-perception and receiving emotional support may be beneficial in reducing social anxiety. The findings of the study were evaluated in the context of the literature.

**Keywords:** Self Perception, Altruism, Social Support, Social Anxiety



# İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI .....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
KISALTMALAR .....	viii

## BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ .....	1
1.1. Sosyal Kaygı .....	2
1.1.1. Sosyal Kaygı Bozukluğuna Dair Kuramsal Açıklamalar .....	4
1.2. Benlik Algısı .....	11
1.3. Özgecilerik .....	17
1.4. Sosyal Destek .....	21
1.5. Araştırmanın Amacı .....	25

## İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM.....	27
2.1. Örneklem.....	27
2.2. Veri Toplama Araçları .....	28
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	28
2.2.2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği.....	28
2.2.3. Özgecilerik Ölçeği .....	29

2.2.4. İki Yönlü Sosyal Destek Ölçeği.....	29
2.2.5. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği .....	30
2.3. İşlem.....	30
2.4. Analiz .....	30

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

<b>BULGULAR.....</b>	<b>32</b>
3.1. Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistiksel Bulguları.....	32
3.2. Demografik Değişkenlere Dair Bulgular .....	33
3.2.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizi Bulguları .....	33
3.2.2. Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırma Analizi Bulguları .....	34
3.3. Korelasyon Analizlerine İlişkin Bulgular .....	36
3.4. Regresyon Analizi Bulguları.....	37

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>39</b>
4.1. Demografik Değişkenlerle İlgili Bulguların Değerlendirilmesi .....	39
4.1.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi ....	39
4.1.2. Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırma Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi.....	42
4.2. Korelasyon Analizleri ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi.....	45
4.3. Sosyal Kaygının Yordanması ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi.....	48
4.4. Sınırlılıklar .....	51
4.5. Sonuç.....	52
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>55</b>

<b>EKLER.....</b>	<b>75</b>
Ek 1. Etik Kurul Onayı.....	75
Ek 2. Demografik Bilgi Formu .....	77
Ek 3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ).....	78
Ek 4. Özgecilik Ölçeği (ÖÖ).....	79
Ek 5. İki Yönlü Sosyal Destek Ölçeği (İYSDÖ).....	80
Ek 6. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ).....	81
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>82</b>



## TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Katılımcılara Dair Demografik Bilgiler.....	27
Tablo 2.2: Katılımcıların Sınıf Düzeyi Bilgisi.....	28
Tablo 3.1: Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistiksel Bulguları .....	33
Tablo 3.2: Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizi Sonuçları.....	34
Tablo 3.3: Sınıfa Göre Karşılaştırma Analizi Sonuçları .....	36
Tablo 3.4: Korelasyon Analizi Sonuçları.....	37
Tablo 3.5: Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları .....	38



## KISALTMALAR LİSTESİ

Bkz.	: Bakınız
bs.	: Baskı
Çev.	: Çeviren
DSM-5	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı: Beşinci Baskı Tanı Ölçütleri Kitabı (The Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders: Fifth Edition)
Ed.	: Editör
İYSDÖ	: İki Yönlü Sosyal Destek Ölçeği
LSKÖ	: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
Ort.	: Ortalama
ÖÖ	: Özgeciliik Ölçeği
S	: Standart sapma
s.	: Sayfa
SD	: Sosyal Destek
SKÖ	: Sosyal Karşılaştırma Ölçeği
SPSS	: Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi (Statistical Package for the Social Sciences)
vd.	: ve diğerleri

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu tez çalışmasında üniversite öğrencilerinde benlik algısı, özgecilik ve sosyal destek ile sosyal kaygının ilişkisi araştırılmıştır. Belirsiz sosyal durumlarda kişiyi dikkatli olmaya yöneltebilecek uyumlu bir durumdan, yakın ilişki kurmayı engelleyebilecek ve günlük işlevlerde bozucu bir etkiye sebep olabilecek yoğun kaygıya kadar değişen bir aralığa sahip olan sosyal korku ve kaygının, birçok kişinin hayatında önemli bir yeri bulunmaktadır. Sosyal ilişkilerin, kişilerin hayatlarındaki öneminden ve yaşamın her alanını kapsamasından dolayı, korku duyulan sosyal ilişkilerden kaçınmak oldukça zor olabilmektedir. Kişinin kendisiyle ilgili algısı, sosyal kaygı ile yakından ilişkili kavramlardan biri olarak düşünülmektedir. Ayrıca başkalarını önceleme, destek verip destek alma davranışları da sosyal ilişkilerde önemli bir yer tutmaktadır. Sosyal korkudan kaçınıldıkça sosyal desteğin de azalması riski günlük hayatta zorlayıcı olabilmektedir. Üniversite öğrenimi dönemi, yeni bir sosyal çevreye uyum sağlama ve sosyal ilişkilerin yoğunluğu bakımından kişilerde sosyal kaygının ön plana çıkabileceği bir dönem olarak görülmektedir. Sosyal kaygının yüksek olması öğrencilerin günlük hayatlarını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Sosyal ilişkilerin, sosyal kaygının açığa çıkmasında bir tetikleyici olabileceği ve bu dönemde öğrencilerin kendileriyle ilgili fikirlerinin ve başkalarıyla olan destek ilişkilerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Sosyal kaygıya dair araştırmalar, bu kaygının nasıl bir mekanizmaya sahip olduğunu incelemektedir. Birçok bilişsel davranışçı model konuyla ilgili ayrıntılı bilgi vermekte, mevcut modeller geliştirilmeye devam edilmektedir. Mevcut tez çalışmasıyla, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının, benlik algısı, özgecilik ve sosyal destek ile ilişkisinin incelenerek sosyal kaygının daha iyi anlaşılmasına katkı sağlanması hedeflenmektedir. Bu doğrultuda bu bölümde önce sosyal kaygı, ardından benlik algısı, özgecilik ve sosyal desteğe dair alanyazın aktarılmış ve sonra araştırmanın amacına ve sorularına yer verilmiştir.

## 1.1. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, toplum içinde konuşmak, performans sergilemek, başkaları izlerken bir iş yapmak gibi durumlarda yaşanan yoğun korku ve kaygı olarak tarif edilmektedir (Watson ve Friend, 1969). Sosyal kaygı, kişilerin ev ve iş yaşantılarında, kişiler arası ilişkilerinde ve sosyal hayatlarında önemli bozulmalara sebep olabilmektedir (Ruscio, vd., 2008: 22). Sosyal korku nesnesi sayısının artmasıyla, sağlıklı ilişkili hayat memnuniyetinin azaldığı görülmektedir (Acartürk, vd., 2008: 277).

Bir psikiyatrik bozukluk olarak sosyal kaygı, DSM III'te (American Psychiatric Association, 1980: 228) fobi alt gruplarında yer alırken, DSM IV'te (American Psychiatric Association, 1994: 416) kişinin kaygı belirtileri göstermekten korkması da tanı kriterlerine dahil edilmiştir. DSM 5'te (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013: 116-117) toplumsal kaygı bozukluğu ismiyle yer almaktadır, önceki versiyonlardan farklı olarak, 'genellenmiş' yerine 'performansa bağlı' ifadesi getirilmiştir ve bir bozukluk olarak değerlendirilmesinin kriterleri arasına, duyulan kaygının kültür bağlamındaki aşırılığı da eklenmiştir. Alanyazında daha çok sosyal fobi ve daha güncel haliyle sosyal kaygı bozukluğu olarak yer almaktadır, bu sebeple mevcut çalışmada sosyal kaygı bozukluğu ismi kullanılmıştır.

DSM 5'te (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013: 116-117) sosyal kaygı bozukluğu, kişinin diğer insanlar tarafından değerlendirilebileceği, görülebileceği durumlarda ya da başkalarıyla konuşma, topluluk içinde bir eylemde bulunma, performans gösterme gibi sosyal etkileşimlerde duyulan belirgin korku ya da kaygı olarak tarif edilmektedir. Burada yer alan tanı kriterlerine göre sosyal kaygı bozukluğunda;

- başkalarınca olumsuz değerlendirilmekten, toplum içinde yemek yeme, diğer insanlarla konuşma gibi diğerleri tarafından gözlenilebilecek sosyal etkileşimlerde bulunmaktan ve başkalarının gördüğü ortamlarda sunum yapmak gibi faaliyetlerden korkulmaktadır.
- çocuklar akranları ile olan etkileşimlerde kaygı duymaktadır, kaygı duyma sadece yetişkinlerle olan etkileşimlere özgü değildir.
- duyulan kaygının diğer insanlar tarafından fark edilmesi veya toplum içinde utanç duyulacak, dışlanacak veya diğer insanların kırılacağı şekilde davranmak kişiler için korkutucudur.
- sosyal etkileşimler kişiler için çoğunlukla kaygı vericidir.

- çocukların kaygı veya korkusu sosyal bir ortamda konuşamamalarına, ağlamalarına veya donakalmalarına sebep olabilir.
- genellikle sosyal durumlara girmekten kaçınılır veya kaygı ya da korku duyularak bu durumlara tahammül edilir.
- duyulan kaygı ya da korku, toplumsal ve kültürel açıdan normalin üzerindedir.
- toplumsal etkileşimlerde kaygı ya da korku duymak veya bu durumlardan kaçınmak altı ay veya daha uzun süredir devam etmekte ve süreklilik göstermektedir.
- kaygı ya da korku duymak veya kaçınmak kişinin sıkıntı duymasına, toplumsal alanda veya önemli başka alanlarda işlevselliğin düşmesine sebep olmaktadır.
- kaygı, korku veya kaçınma bir maddenin etkisinden ya da başka bir fizyolojik etkiden bağımsız olarak açığa çıkmaktadır.
- kaygı, korku veya kaçınma herhangi bir psikiyatrik bozukluktan bağımsız olarak ortaya çıkmaktadır.
- başka bir sağlık durumu varsa, ortaya çıkan kaygı, korku ya da kaçınma bu durumla ilişkili değildir.

Sosyal kaygı ve korkunun, genel popülasyonda korkunun olmadığı bir uçtan, normal derecedeki korku ve kaygıların olduğu bir aralığa ve aşırı sayılabilecek kaygıların olduğu diğer uca doğru giden bir skala üzerinde dağılım gösterdiği belirtilmektedir (McNeil ve Randall, 2014: 5). Ayrıca sosyal içe çekilme, utangaçlık, akran ihmali, öz farkındalık gibi bazı kavramlar da sosyal kaygı ile örtüşebilmektedir (Hudson ve Rapee, 2000: 103). Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler için diğer insanlarla etkileşimde bulunmak kaygı verici olabilmektedir (Leary ve Kowalski, 1993: 141). Sosyal bir etkileşim esnasında veya topluluk önünde performans sergilemek durumunda korku duyan birçok kişinin, bu durumlardan oldukça fazla bir şekilde kaçınma eğilimi gösterdiği görülmektedir (Knappe, vd., 2011: 114). Olumsuz değerlendirilmekten korkmanın, sosyal kaygı bozukluğunda rol alan önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir, duyulan kaygının olumsuz değerlendirilme korkusu ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir (Rapee ve Heimberg, 1997: 743). Toplum önünde, başkaları tarafından izlenirken konuşma yapmak, sosyal kaygı bozukluğunda bildirilen en yaygın kaygıdır (Furmark, vd., 2002: 87-88). Bunun

yanında genel olarak toplumdaki birçok kişinin, sosyal kaygı bozukluğu için tanı kriterlerini tam olarak karşılamasa da, sosyal etkileşimler esnasında kaygı duyduğu belirtilmektedir (Knappe, vd., 2011: 115). Kriterleri karşılamasa da sosyal kaygı yaşanan durumların göz ardı edilmemesinin önemli olduğu belirtilmektedir, dolayısıyla risk altında olabilecek kişiler için bu durumların tespiti oldukça önem taşımaktadır (Ruscio, 2010: 668).

Sosyal kaygı bozukluğunda özellikle panik bozukluk, agorafobi, özgül fobi ve majör depresif bozukluk ile eş tanı görülebilmekte (Kessler, vd., 2005: 621, Magee, vd., 1996: 164) ve 12 aylık yaygınlığın %6,8 olduğu belirtilmektedir (Kessler, vd., 2005: 620). Ülkemizde sosyal kaygı bozukluğu tanısı ile kliniğe başvuran kişilerin %33,3'ünün kadın ve %66,6'sının erkek olduğu; kadınlarda distimik bozukluk ve özgül fobinin, erkeklerde de agorafobinin en fazla görülen eş tanı olduğu ifade edilmektedir (Dilbaz ve Güz, 2002: 82). Ayrıca psikiyatrik bir hastalığı olan kişilerde sosyal kaygı bozukluğunun mevcut bozukluğa eşlik etme oranının %42 olduğu, erkeklerde bu oranın %54 ve kadınlarda %34 olduğu belirtilmektedir (Turan, vd., 2000: 172).

Sosyal kaygı bozukluğunun erken başlangıçlı ve kronik bir durum olduğu bilinmektedir, ülkemizde sosyal kaygı bozukluğu başlangıç yaşının ortalama 16,2 olduğu ve sosyal kaygı belirtileriyle kliniğe başvuran kişilerde bu belirtilerin ortalama 10,2 yıldır mevcut olduğu belirtilmektedir (Gökalp, vd., 2001: 117). Sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin %78'inde bu durumun 18 yaş öncesinde başladığı bildirilmektedir (Koyuncu, vd., 2012: 115). Üniversite öğrencilerinde de sosyal kaygının yaygınlığının yüksek olduğu görülmektedir, bir yıllık yaygınlığın %20,9 ve yaşam boyu yaygınlığın %21,7 olduğu söylenmektedir (Gültekin ve Dereboy, 2011: 153). Bu oranın yüksekliği dikkat çekicidir. Öğrenciler, izleyenlerin olduğu bir ortamda performans sergilemek, hazırlık yapmadan bir toplantıda söz almak ve başkalarının dikkatlerini üzerlerinde toplamak gibi durumları oldukça kaygı verici olarak değerlendirmektedirler (Gültekin ve Dereboy, 2011: 153).

### **1.1.1. Sosyal Kaygı Bozukluğuna Dair Kuramsal Açıklamalar**

Kronik olması halinde kişilerin günlük hayatında birçok bozukluğa sebep olabilecek olan sosyal kaygı bozukluğunun (Kessler, vd., 1998: 617) anlaşılması ve nasıl tedavi

edileceğine dair yöntemlerin belirlenmesi önem taşımaktadır. Bu doğrultuda bu kısımda sosyal kaygı bozukluğunu açıklayan yaklaşımlardan (Clark, 2005: 201; Clark ve Wells, 1995: 72; Rapee ve Heimberg, 1997: 743; Hofmann, 2007: 196; Trower ve Gilbert, 1989: 20) öne çıkan birkaçı açıklanmaya çalışılmıştır.

Temelde bağlanma kuramı ve psikodinamik yaklaşıma dayanan Savunma – Emniyet modeli, sosyal kaygı bozukluğunu kişinin savunma ve emniyet sistemlerindeki dengenin bozulması ile açıklamaktadır (Trower ve Gilbert, 1989: 20-22). Bu modele göre, sosyal kaygı bozukluğunda kişiyi dış tehditlere karşı korumayı hedefleyen savunma sistemi aşırı bir şekilde çalışmakta, kişi böylece tehditlere karşı daha duyarlı olmakta ve diğer insanlarla yarışma eğilimine girmektedir (Trower ve Gilbert, 1989: 20-21). Kişiyi güvende olduğunu hissettiren emniyet sistemi ise başkalarından gelen yardımlaşma davranışlarını fark etmeye yönelik çalışmaktadır, sosyal kaygı bozukluğunda bu sistemin zayıflamasıyla kişi, ilişkilerinde diğerleri tarafından takdir edilmeyeceğini düşünebilmektedir (Trower ve Gilbert, 1989: 22). Ayrıca savunma sisteminin yüksek aktivitesi de kişinin yarışmacı eğilimle birlikte kendisine ve başkalarına karşı daha eleştirel bir şekilde bakmasına ve mükemmeliyetçi olmasına sebep olabilmektedir (Trower ve Gilbert, 1989: 29).

Davranışçı yaklaşıma göre sosyal kaygı bozukluğu, diğer kaygı bozuklukları gibi Mowrer'in (1960: 76-77) İki Faktör Kuramı ile açıklanmaktadır. Buna göre, bir kişi direkt bir deneyim olarak, model alma yoluyla veya sözel talimatlar ile olumsuz olan sosyal bir etkileşimi klasik koşullanma ile öğrenmektedir. Ardından, buna benzer durumlara girmekten kaçınmakta, böylelikle korkusu azalarak başkalarından uzak durma gibi kaçınma davranışları edimsel koşullanma ile sürmeye devam etmektedir (Kring, vd., 2017: 188).

Clark ve Wells (1995: 72), sosyal kaygı bozukluğunu bilişsel bir model ile açıklamaktadır. Buna göre sosyal kaygı bozukluğu olan bir kişinin sosyal bir etkileşim anındaki bilişleri üç grupta incelenmektedir: kişinin iyi bir performans göstermeye yönelik yüksek beklentisi, belli bir şekilde davranılması gerektiğine dair inançları ve kendisi hakkındaki olumsuz düşünceleri. Bu modele göre, bahsedilen bu inançlar sosyal durumların tehlikeli olarak görülmesine sebep olmaktadır; kişiler sosyal etkileşimler için belirledikleri yüksek standartlı beklentilerini karşılayamayacaklarını düşünmekte ve başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirileceklerini varsaymaktadır. Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler,

benliklerini sosyal bir nesne olarak değerlendirmektedir; sosyal etkileşimlerde kişilerin dikkatlerini çevrelerinden çok kendilerine odaklamaları, başkalarına iyi bir izlenim veremeyebileceklerine dair farkındalıklarını artırarak sosyal kaygılarının artmasına yol açmaktadır (Clark, 2005: 201). Sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin, kaygı bozukluğu olan veya bir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan kişilere göre sosyal bir etkileşimde kendileriyle ilgili daha fazla olumsuz fikirlerinin olduğu, diğerlerine göre daha düşük bir performans sergilediği ve performanslarını olduğundan daha düşük olarak değerlendirdiği belirtilmektedir (Stopa ve Clark, 1993: 261-262).

Sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin hemen hemen her gün sosyal etkileşime maruz kalmasına rağmen kaygılarının azalmamasının, korkulan duruma tam olarak maruz kalmayı engelleyebilecek güvenlik davranışları (Wells, vd., 1995: 158) ile ilgili olabileceği belirtilmektedir. İlk olarak Salkovskis (1991: 12) tarafından güvenlik davranışı olarak adlandırılan bu davranışlar, kişilerin olması gerekenden daha kötü bir durumla karşılaşacaklarını düşünerek kullandıkları bilişsel ve davranışsal stratejilerdir (Clark ve Wells, 1995: 73). Bu davranışlar diğer insanlarla göz teması kurmamak, kullanılacak cümleleri gözden geçirmek, daha yavaş nefes almak, ellerin titremesini engellemek için ulaşılabilir bir nesneyi sıkıca tutmak, daha hızlı veya daha az konuşmak gibi davranışlardır (Wells, vd., 1995: 157). Sosyal kaygı bozukluğu olan insanlar, güvenlik davranışları ile kaygılarının azalabileceğini, kaygılarının başkaları tarafından görülmesinin engellenebileceğini veya diğer insanlar üzerinde daha olumlu bir izlenim bırakabileceklerini düşünseler de, bu davranışların sorun olabilecek bazı tarafları bulunmaktadır (Clark ve Wells, 1995: 73). Bunlardan ilki, korkulan durumların çoğunun aslında gerçekleşmediğini kişinin öğrenememesidir. Bir diğeri, güvenlik davranışlarının kişinin kendini izlemesine ve dikkatini kendine odaklamasına yol açarak sosyal kaygıyı artırma ihtimalidir. Bir başka risk de kişinin dikkatini kendine vermesiyle diğer insanlar tarafından mesafeli ve ilgisiz olarak algılanabilmesidir. Diğer kişilerin kendilerine karşı mesafeli davranıldığını düşünmesi, onların da daha az arkadaş canlısı bir şekilde karşılık vermesine sebep olabilmektedir (Alden ve Bieling, 1998: 61-62; Curtis ve Miller, 1986: 287). Örneğin, Alden ve Bieling'in (1998: 60) yaptığı bir araştırmada sosyal kaygısı yüksek ve düşük olan kişiler sosyal bir etkileşimin sonucunun olumlu ve olumsuz olabileceğine dair iki ayrı koşula atanmış, kişilerin buldukları koşul için kendilerini karşı tarafa ne kadar açtıkları ve karşı tarafın bu kişilerin davranışlarını

nasıl değerlendirdiği incelenmiştir. Sonuca göre, sosyal kaygısı yüksek olan kişilerin ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçları önlemek için sosyal kaygısı az olan kişilere göre daha fazla güvenlik davranışı gösterdiği, karşı tarafın ise bu durumu daha olumsuz değerlendirerek daha fazla olumsuz tepki verdiği grlmştir (Alden ve Bieling, 1998: 61-62).

Rapee ve Heimberg'in (1997: 742-743) modeline göre ise sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin başkaları tarafından eleştirileceğini düşünmeleri ve diğer insanların bu kişilerle ilgili olumlu düşünmelerine özel bir önem atfetmeleri, daha önce yaşanmış olması veya gelecekte beklenmesi fark etmeksizin, sosyal etkileşimlerde kaygı duymaya ve bu durumun tekrarlanmasına sebep olmaktadır. Modeldeki önemli kavramlardan biri algılanan izleyicidir. Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler için izleyici, yalnızca konuşma yapılan dinleyiciler değil, sosyal ortamlarda bu kişileri görebilecek, sokakta yürüyen veya girilen bir odada oturmakta olan herhangi birileri olabilmektedir (Rapee ve Heimberg, 1997: 744). Modele göre algılanan izleyicinin varlığı bir tehdit unsuru olabilmektedir, nk sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler sosyal durumlarda bu izleyicilerin eleştirel olduğunu ve dolayısıyla kendilerini de olumsuz olarak eleştireceklerini düşünerek kaygılanmaktadır. Kişi, uzun süreli belleğine dayalı bilgiler, kendisine dair fiziksel özellikler ve başkalarının yorumları gibi kendisinden ve dışarıdan gelen ipuçlarını birleştirerek kendisinin diğerleri tarafından nasıl algılandığına dair zihinsel bir temsil oluşturmaktadır ve bu sırada dikkati genellikle bu temsil ve tehdit oluşturabilecek dış etkenler üzerindedir (Rapee ve Heimberg, 1997: 744-745). Buradaki dış tehdit, izleyicilerin sıkıldığına dair herhangi bir belirti veya kaşlarının atılması gibi olumsuz işaretler olabilmektedir. Buna ek olarak kişi, sosyal durumlar için bazı standartlar olduğunu ve başkalarının, bu standartlara uyulmasını beklediğini düşünmektedir. Kendisinin dışarıdan nasıl göründüğünü tahmin etmek için de zihnindeki temsil ile bu standartları karşılaştırmaktadır. Kendi performansını düşük bulup sosyal standartların yüksek olduğunu düşünen kişi, başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğini tahmin etmektedir. Odaklanılan tehdit ipuçları ve kişinin izleyici tarafından değerlendirildiği haliyle oluşturduğu zihinsel temsil, kaygının davranışsal, bilişsel ve fiziksel belirtilerinin de algılanmasıyla birlikte kaygıyı artırmakta ve sosyal kaygı bozukluğunun devam etmesine sebep olmaktadır (Rapee ve Heimberg, 1997: 742).

Heimberg, Brozovich ve Rapee (2010: 414) daha sonradan, kişinin zihnine sosyal olayların olumsuz neticeleri ile ilgili gelen imgeler, olay sonrası ruminasyon, bilişsel yanlılıklar, olumlu değerlendirilme korkusu ve duygu düzenleme güçlüğüne de bu modelde açıklanan sosyal kaygı bozukluğunun anlaşılmasında katkı sağlayabileceğini belirtmiştir. Sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin; sosyal bir etkileşim öncesi, etkileşim anı ve sonrasında zihinlerinde buna dair imgelerin, kontrol gruplarına göre daha fazla oluştuğu ve bu imgelerin daha negatif ve yanlı olduğu bildirilmektedir (Hackmann, Surawy ve Clark, 1998: 7). Sosyal bir ortamda sergileyecekleri performansla ilgili kaygılanmak, kişileri daha önce yaşadıkları durumlar üzerine, olay sonrası ruminasyon olarak belirtilen ayrıntılı bir değerlendirme yapmaya yöneltmektedir (Abbott ve Rapee, 2004: 139). Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler; öz bildirim ölçekleri, günlük tutma uygulamaları, sunum yapma gibi performans gerektiren durumlar ve deneysel çalışmalarda daha fazla olay sonrası ruminasyon belirtmişlerdir (Brozovich ve Heimberg, 2008: 894-895). İmge ve olay sonrası ruminasyonların yanı sıra, bilişsel yanlılıkların tek başlarına değil, bir sürecin parçası olarak bütüncül bir şekilde incelenmesi gerektiği söylenmektedir (Hirsch, Clark ve Mathews, 2006: 230). Olumsuz değerlendirilmekten korkmak, sosyal kaygı bozukluğunda temel bir özellik (Rapee ve Heimberg, 1997: 743) iken, sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin, performanslarının olumlu olarak değerlendirilmesinin de ileride değerlendirilecekleri sosyal standartları yükselttiğini düşündükleri, buna karşılık performanslarının ise artacağına inanmadıkları belirtilmektedir (Wallace ve Alden, 1995: 626). Ayrıca, sosyal kaygı bozukluğu olan üniversite öğrencileri, diğer akranlarına göre duygularını daha fazla baskıladıklarını, duygusal deneyimlerden daha çok korktuklarını ve duygusal tepki vermekte daha fazla zorlandıklarını bildirmektedir (Spokas, Luterek ve Heimberg, 2009: 287).

Bahsedilen diğer modellerle benzer yanları bulunmakla birlikte Hofmann (2007: 196), sosyal kaygının sürmesinde kendine odaklı dikkat, olumsuz benlik algısı, gerçekçi olmayan sosyal standartlar, sosyal becerinin yetersiz olarak algılanması, sosyal olaylarda bir aksilik beklentisi, olay sonrası ruminasyon ve sosyal hedeflerin iyi bir şekilde belirlenmemesinin önemini vurguladığı bir model geliştirmiştir. Buna göre, sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler, sosyal bir etkileşimde karşı tarafta iyi bir izlenim bırakmayı istemekte ve bunun için yüksek standartlar belirlemektedir. Ancak sosyal hedeflerini net olarak belirleyememeleri ve uygun davranışı seçememeleri gibi

sebepler, bunu yapamayacaklarını düşündürmekte, sosyal kaygılarının artmasına ve dikkatlerinin kendilerine daha fazla odaklanmasına yol açmaktadır. Clark ve Wells'in (1995: 72) modelinde belirtildiği gibi, Hofmann'a (2007: 196) göre de sosyal kaygısı yüksek olan kişiler, sosyal durumların olumsuz sonuçlanma ihtimalinin yüksek olduğunu düşünmekte ve herhangi bir sosyal etkileşimin neticesinin olası durumlardan daha kötü olacağını beklemekte, böylelikle kendilerinin yetersiz ve başarısız olacaklarına inanmaktadır. Modele göre, sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler, sosyal becerilerinin yetersiz olduğunu düşünmektedir ve kendilerini olumsuz olarak anlamlandırdıkları sosyal bir nesne olarak değerlendirmektedir (Hofmann, 2007: 196). Kişilerde, olayların kötüye gideceğine dair bir beklentinin oluşması, kaçınma ve güvenlik davranışlarının ortaya çıkması (Wells, vd., 1995: 157) ve olay sonrası ruminasyonla (Mellings ve Alden, 2000: 251) birlikte, sosyal etkileşimlerde kaygı duyulması durumu sürmeye devam etmektedir (Hofmann, 2007: 196).

Hofmann'ın (2007: 196) modelinde öne çıkan kavramlardan biri kendine odaklı dikkattir. Sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin, sosyal bir tehditle karşılaştığında dikkatlerini kendilerine yönlendirerek ayrıntılı bir değerlendirme yaptığı bilinmektedir (Hirsch, vd., 2003: 916). Bu kişiler değerlendirme yaparken kendilerini bir izleyicinin gözünden görmektedir (Hackmann, Surawy ve Clark, 1998: 9). Kendine odaklı dikkatin yüksek olduğu sırada kişilerin zihnine kendilerine dair farklı sosyal durumlarda sabit kalan, tekrarlayıcı, bir anda ortaya çıkan ve olumsuz olan bir imge geldiği ve bazı kişilerde bu imgenin görsel olarak belirdiği görülmektedir (Hackmann, Clark ve McManus, 2000: 604-606). Bu olumsuz imgeyle sosyal bir etkileşime geçtiklerinde kişilerin, kaygılarının daha yüksek ve kaygı belirtilerinin daha görünür olduğunu, performanslarının da daha düşük olduğunu bildirdikleri belirtilmektedir (Hirsch, vd., 2003: 916-918). Ayrıca bu kişiler olumlu sosyal ipuçlarını da kaçırabilmektedir (Hirsch ve Mathews, 2000: 709). Bununla birlikte, yüksek kendine odaklanmanın direkt olumsuz bir benlik algısına sebep olmadığı belirtilmektedir; katılımcıların önüne konuşma esnasında toplumsal kendiliklerine ilişkin farkındalıklarını artırmak için bir ayna konularak yapılan bir çalışmada, genellenmiş sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin sosyal yönlerle ilgili kişilik özelliklerine dair daha az olumsuz düşünce bildirdiği görülmektedir (Hofmann ve Heinrichs, 2003: 137). Odak dışı çevreye yöneltildiğinde ise kişilerin daha az

kaygılandığı ve daha az olumsuz düşünce bildirdiği görülmektedir (Wells ve Papageorgiou, 1998: 365).

Hofmann'ın (2007: 196) modelinde yer alan olay sonrası ruminasyon, kişilerin sosyal bir etkileşimden sonra olay üzerine ayrıntılı değerlendirmeler yapmasını, bunu yaparken de kişilerin, duyduğu kaygıya ve benliğin olumsuz yanlarına odaklanmasını ifade etmektedir; böylece kişiler geçmiş hatalarını hatırlamakta ve bu da kaygının sürmesine sebep olmaktadır (Clark ve Wells, 1995: 74; Hofmann, 2007: 202-203). Yapılan bir araştırmada, sergilenen performanstan bir hafta sonra sosyal kaygısı yüksek olan kişilerin düşük olanlara göre daha fazla olay sonrası ruminasyon bildirdiği söylenmektedir (Dannahy ve Stopa, 2007: 1213). Ayrıca hem performans sonrası hem de bir hafta sonraki olumsuz ruminasyon düzeyinin, sosyal kaygı ve performansın olumsuz değerlendirilmesiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Dannahy ve Stopa, 2007: 1215).

Benlik algısı da hem Hofmann'ın (2007: 199) modelinde, hem de diğer birçok modelde (Clark, 2005: 195; Clark ve Wells, 1995: 76; Mansell ve Clark, 1999: 429; Rapee ve Heimberg, 1997: 744) sosyal kaygı bozukluğunun sürdürücü bir etkeni olarak vurgulanmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin erken dönem öğrenme deneyimlerinde kendilerine dair olumsuz bazı bilişsel yanlılıkların ortaya çıktığı ve seçici dikkatin bu düşüncelere yönlendirilmesiyle zaman içinde bunların pekiştiği söylenmektedir (Bögels ve Mansell, 2004: 844-845; Heinrichs ve Hofmann, 2001: 764). Ayrıca, kişilerin başkaları üzerinde bırakmak istediği izlenimleri karşı tarafa iyi aktaramadığını düşünmesinin de sosyal kaygı bozukluğunun ortaya çıkmasında önemli olduğu belirtilmektedir (Leary ve Jongman-Sereno, 2014: 583; Leary, Kowalski ve Campbell, 1988: 313). Sosyal bir tehdit unsuruyla karşılaşıldığında, sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin zihnine, doğru olduğu düşünülen ve tekrarlayıcı bir şekilde ortaya çıkan olumsuz benlik imgeleri gelmektedir (Hackmann, Surawy ve Clark, 1998: 7). Bunun yanında, sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin kendilerinde olması gerektiğini düşündükleri ve sahip oldukları karakter özellikleri arasında bir tutarsızlık olduğu; sahip olunan özelliklerin başkalarının beklediği düşünülen özelliklere göre yetersiz olarak algılandığı bildirilmektedir (Strauman, 1989: 17).

## 1.2. Benlik Algısı

Benlik, birçok yönü olan geniş bir kavramdır. Öz-değerlendirme, genelde kişinin özel veya sosyal yönlerine ilişkin fikirlerini ifade etmektedir; gelişimsel olarak farklılaşmakla birlikte benlik kavramının bilişsel kapasite, aile ve sosyal çevreyle olan ilişkiler, fiziksel görünüm, mesleki yeterlilik, yaşam memnuniyeti, ahlak ve öz-değer gibi çeşitli kavramlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Harter, 2012: 23). Kendilik bilincinin kişisel, sosyal ve sosyal kaygı alt boyutlarından oluştuğu söylenmektedir; kişilik özellikleri ve farkındalığa dair ifadeler kişisel kendilik bilincine, kişinin toplum içinde kendisini nasıl gördüğüne dair ifadeler sosyal kendilik bilincine, toplumsal ilişkilerle ilgili ifadeler sosyal kaygıyla ilgili kendilik bilincine işaret etmektedir (Fenigstein, Scheier ve Buss, 1975: 524). Diğer insanların kişinin benliğine dair fikrinin, benlik algısının şekillenmesinde önemli bir rolünün olduğu belirtilmektedir (Leary, vd., 1998: 1292).

Benlik algısı, temelde kişinin kendisiyle ilgili bilgisini ifade eden bir kavram olup hem sosyal çevre hem de kişilikle şekillendiği varsayılan sosyal davranışı anlamakta önemli bir yere sahiptir (Markus, 1983: 545-546). Baumeister (1997: 681) benlik algısını, kişinin kendisi hakkındaki çıkarımlarının tamamı olarak ifade etmektedir; bu çıkarımlar temelde kişilik özellikleri ve şemalarla ilgili olmakla birlikte kişinin sosyal ilişki ve rollerini de içerebilmektedir. Shavelson, Hubner ve Stanton (1976: 411-412), benlik algısının ortak özellikleri olarak çok yönlü, gelişimsel ve değişebilir olmasından bahsetmektedir; buna göre kişiler karmaşık deneyimleri düzenli bir şekilde sınıflandırarak, genel yapılandırmanın içinde hiyerarşik bir sıraya göre anlamlandırmaktadır. Ayrıca, benlik algısının duygulanım, yeterlilik, aile, sosyal, fiziksel ve akademik boyutları olduğu, bu boyutların kesişimi olarak kişilerin genel bir benlik algısına sahip oldukları belirtilmektedir (Bracken ve Howell, 1991: 322). Benlik algısı çocukların çevreleriyle olan etkileşimleriyle ve başkalarından açık veya örtük olarak aldıkları geribildirimlerle gelişmektedir, çocuklar bu geribildirimleri yorumlayarak kendi performanslarını değerlendirmektedir (Bracken ve Howell, 1991: 323). Başkalarından, hedefine göre nerede olduğuna dair geribildirim almadan, kişinin motivasyon ve üstbilişsel süreçleriyle ilişkili olan öz-düzenlemesinin (Vauras, vd., 2003: 27) işlevsel olmasının pek mümkün olmadığı belirtilmektedir (Taylor, Neter ve Wayment, 1995: 1278). Diğer taraftan, dışarıdan gelen değerlendirmelerin kişinin benliğine dair fikrinin belirsizleşmesine de sebep olabileceği, benliğe ilişkin

düşüncelerin tutarlılığının benlik duygusunun açıklığıyla ilişkili olduğu söylenmektedir (Taylor, Peplau ve Sears, 2015: 105).

Benlik saygısının genel olarak kişilerin karakteristik özellikleriyle ilgili düşüncelerini, ayrıca yetenek ve eğilimleriyle ilgili değerlendirmelerini ifade ettiği belirtilmektedir (Brown, Dutton ve Cook, 2001: 616). Benlik algısı ve benlik saygısının anlam olarak farklı yapılar olabileceği düşünülse de aslında tek bir yapıyı veya birbirine çok yakın iki kavramı ifade ettikleri söylenebilir (Bracken ve Howell, 1991: 325). Baumeister (1997: 682) benlik saygısının, benlik algısının değerlendirilme boyutunu ifade ettiğini söylemektedir. Benlik saygısının yüksek oluşunun mutluluğun artmasıyla ilişkili olduğu, yüksek benlik saygısının girişimciliğe ve pozitif duygular geliştirmeye faydalı olduğu belirtilmektedir, bunun yanında benlik saygısını artırmak için davranış ayırımı yapmadan övgüde bulunmanın kişiyi narsisizme teşvik edebileceği, bunun yerine topluma ve kişinin gelişimine katkı sağlayabilecek davranışların pekiştirilmesinin ve kişinin benlik saygısını olduğundan yüksek değil, olduğu haliyle anlamasının daha işlevsel olduğu düşünülmektedir (Baumeister, vd., 2003: 25-37-38). Bunun yanında benlik algısı ve benlik saygısının farklılaştığı bir noktaya, Campbell'ın (1990: 541) benlik saygısı düşük olanların benlik algısı belirginliğinin daha düşük olduğunu belirtmesi örnek olarak verilebilir. Ayrıca, benlik saygısının öz-düzenleme stilleri, benlik algısı belirginliği ve hedefe yönelik duygulanımla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Kernis, vd., 2000: 1301).

Benlik algısı yüksek olan kişiler başkaları tarafından daha az kaygılı, iş birliğine daha yatkın ve liderlik özellikleri daha yüksek olarak, benlik algısı düşük olan kişilerse daha çekingen ve sessiz olarak değerlendirilmektedir (Hay, Ashman ve van Kraayenoord, 1998: 396). Benlik algısı sosyal yeterlilikle pozitif yönde ilişkilidir (Comer, vd., 1987: 325). Ayrıca kaliteli ve sürekli arkadaşlık ilişkilerinin, ergenlerde benlik saygısıyla ve zamanla benlik saygısındaki değişimlerle ilişkili olduğu görülmektedir (Keefe ve Berndt, 1996: 119). Yüksek benlik algısına sahip kişilerin kendilerini daha fazla açarak iletişim kurdukları, kişilere cevap vermede daha duyarlı oldukları belirtilmektedir (Shapiro ve Swensen, 1977: 146). Kişilerarası çatışmanın çözülmesinde de benlik algısı yüksek olan kişilerin kendilerini daha fazla açtıkları görülmektedir, benlik algısının yüksekliğinin, duyguların daha iyi ifade edilmesine

ve böylelikle çatışmanın çözüm sürecine katkı sağladığı söylenmektedir (Şahin, Basım ve Çetin, 2009: 158-159-160).

Benliğe dair bilgilerin çeşitli kaynakları olduğu düşünülmektedir (Taylor, Peplau ve Sears, 2015: 107); bu bilgilerin büyük bir kısmının toplumsallaşma sürecinden geldiği, kişinin sosyal çevre ve kültürel deneyimlerinin benlik algısını şekillendiren unsurlardan olduğu söylenmektedir. Bir diğer unsur, kişinin başkaları tarafından nasıl algılandığı ve ona karşı nasıl davranıldığıdır. Buna yansıtılmış benlik algısı denmektedir (Cooley, 1983: 184). Buna göre kişi nasıl bir cam veya ayna üzerinde kendisini gördüğünde bu görüntü ilgisini çekiyorsa, başkalarının zihninde de kendi yansımaları, nasıl görüldüğünü, karakterini ve davranışlarını algılamaya çalışmaktadır. Bir başka unsur diğer insanlardan alınan geribildirimlerdir. Örneğin, çocukların kendi yeteneklerine dair benlik algısı ile ebeveynleri ve akranlarının onların yetenekleri hakkındaki düşüncelerinin ilişkili olduğu görülmektedir (Felson ve Reed, 1986: 107-108). Ayrıca öğrencilerin, öğretmenlerin geribildirimine dair algısı ile kendi yetenek, performans ve gayretlerine dair algılarının ilişkili olduğu bildirilmektedir (Jussim, vd., 1992: 408). Benliğe dair bir diğer bilgi kaynağı, kişinin kendi tutum, duygu ve davranışlarıdır; kişi, davranışın ortaya çıktığı durumlara göre kendine dair çıkarımlar yapmaktadır (Bem, 1972: 2). Kaynaklardan bir diğeri de, kişinin duygularını algılamak için kullandığı fizyolojik uyarılmışlık düzeyi ve bu uyarılmışlığı bilişsel olarak açıkladığı bir etikettir (Schachter, 1964: 51). Buna göre, kişi sırasıyla önce uyarılmışlık durumunu fark etmekte, uyarıcının ne olduğunu bulmak için yaşanan durumu incelemekte, sonra bir uyarıcı bulmakta, bu uyarıcıya bir isim vermekte ve daha sonra da isim verilen bu uyarılmışlığı yaşamaya başlamaktadır. Davranışların yanı sıra, benliğin tanımlanmasında rolü olan bir diğer faktör kişinin çevresinden farklılaştığı özellikleridir (Taylor, Peplau ve Sears, 2015: 110). Örneğin, benzer özellikteki insanların olduğu bir grupta kişi kendisini kişisel özellikleriyle düşünme eğilimindedir, bunun yanında birkaç farklı grubun yer aldığı bir durumda benliğin, ait olunan kategorinin özellikleriyle ilgili yanı ön plana çıkabilmektedir. Turner ve diğerleri (1994: 460), kişinin sosyal kimliğinin kişisel kimliği gibi önemli olduğunu, ikisinin de işlevsellik gibi benzer süreçler üzerine inşa edildiğini, gruplar arası ve grup içi ilişkilerin kişinin kendini tanımlamasında önemli bir yerinin olduğunu söylemektedir. Ayrıca benliğin, toplumsal süreçler ve sosyal

ilişkiler yoluyla kişinin bilişsel işleyişine aracılık ettiği öne sürülmektedir (Turner, vd., 1994: 460).

Kişinin kendisini toplumdaki diğer insanlarla karşılaştırarak değerlendirmesi de benliğe ilişkin bilgi edinilen bir diğer kaynaktır. Festinger (1954: 1-2), sosyal karşılaştırma kuramında insanların ortak olarak kendi yetenek ve fikirlerini değerlendirdiklerini, bu değerlendirmeleri de mümkün olan en doğru şekilde yapmaya eğilimli olduklarını söylemektedir. Kişiler öncelikle nesnel ölçütlere göre bir değerlendirme yoluna gitmekte, nesnel bilgilere ulaşamadıklarında ise kendilerini değerlendirmek için sosyal ölçütlere başvurmaktadır. Sosyal karşılaştırma süreci olarak isimlendirilen bu süreçte kişiler kendi yetenek ve fikirlerini başkalarınınkini ile kıyaslayarak kendilerine dair bir değerlendirme yapmakta, ihtiyaçları olan bilgiye bu şekilde ulaşmaktadırlar. Festinger (1954: 3) en gerçekçi değerlendirme için kişilerin kendilerine benzer özellikteki kişilerle karşılaştırma yapmayı tercih ettiklerini belirtmektedir. Yüksek veya düşük özellikteki kişiler seçilirse yetenek ve fikirler tam olarak kıyaslanamayabileceğinden, benzer düzeydeki kişilerin seçilmesi teşhis değeri daha yüksek bir karşılaştırma sağlayabilmektedir.

Sosyal karşılaştırmanın yanı sıra, kişilerin kendilerini değerlendirmek için geçmişteki durumlarıyla şu anki hallerini kıyaslayarak zamanla ne kadar geliştiklerini görmeye çalıştıkları belirtilmektedir. Kişilerin, en az sosyal karşılaştırma kadar, ya da daha fazla bir şekilde, geçmiş durumlarıyla mevcut hallerini karşılaştırdıkları görülmektedir (Wilson ve Ross, 2000: 932-934-935). Mevcut durum daha nesnel olarak anlaşılacak istendiğinde sosyal karşılaştırma, zamanla ne kadar gelişim gösterildiğini anlamak için de geçmiş durum kıyaslaması yapılabileceği, geçmişle olan kıyaslamaların kişiler için daha memnun edici görüldüğü söylenmektedir (Wilson ve Ross, 2000: 937-939). Kişinin kendisinden daha iyi durumda olan kişilerle ilgili yaptığı bir sosyal kıyaslamaya örnek olarak: *‘Diğer insanlarla karşılaştırıldığında oldukça utangaç olduğumu söyleyebilirim.’* ifadesi, kendisinin şu an daha iyi olduğu bir geçmiş durumla ilgili yaptığı kıyaslamaya örnek olarak da: *‘Önceki yıllarda çekingen ve utangaçtım, ama şu an üniversitede kendimi giderek daha dışa dönük buluyorum.’* ifadesi verilebilir (Wilson ve Ross, 2000: 931).

Benliğin tanımlanmasında önemli olan unsurlardan biri de toplumsal kimliktir. Kişinin üyesi olup benliğinin bir yönünü oluşturabileceği düşünülen gruplar; aile veya kişisel ilişkileri kapsayan gruplar, mesleki, dini, etnik ve siyasi gruplar ve

benliğin önemli özelliklerinin belirginleşebileceği diğer gruplardır (Deaux, vd., 1995: 283). Benlik saygısının yalnızca kişisel değil, aynı zamanda toplumsal bir yanının da bulunduğu; toplumsal benlik saygısının bir gruba üyelik, bu üyeliğin kişisel ve toplumsal karşılığı ve kişinin kimliğini oluşturmadaki rolü yapılarından oluştuğu belirtilmektedir (Luhtanen ve Crocker, 1992: 307). Ayrıca toplumsal benlik saygısının, toplulukçu bir bakış açısına sahip olma ve psikolojik iyilik arasındaki ilişkide olumlu bir rol oynadığı söylenmektedir (Bettencourt ve Dorr, 1997: 962).

Kültür de benliğe dair bilginin yer alabileceği başka bir kaynaktır. Benlik algısının, kişinin içinde bulunduğu kültüre göre farklılaştığı görülmektedir (Triandis, McCusker ve Hui, 1990: 1014). Bağımsız benlik olarak tarif edilen benliğin, *'benzersiz bir güdüsel ve bilişsel evren'* olduğu, farkındalık ve duygu için, aynı zamanda karar vermek ve eyleme geçmek için önemli bir merkez görevi gördüğü ve benzerlerinden ayrılan bir bütün olduğu söylenmektedir (Geertz, 1975: 48). Bunun yanında bir de karşılıklı bağımlı bir benlikten bahsedilmektedir. Bu benliği oluşturan iki yapı bulunmaktadır; birincisi kişinin kendisini toplumdaki ilişki ağına dahil olmuş olarak görmesi, ikincisi de kişinin davranışının başkalarıyla olan ilişkisi bağlamında şekillenmesidir (Markus ve Kitayama, 1991: 226). Bireyciliğin ön planda olduğu topluluklarda bireysel özellikler kişiyi diğerlerinden ayırt edici bir özellik olarak görülürken, toplulukçu kültürlerde karşılıklı bağımlı benlik anlayışı doğrultusunda bu özellikler diğer insanlarla paylaşılan ortak yönler olarak görülme eğilimindedir (Bochner, 1994: 281).

Duruma göre devamlı değişen benlik özellikleri yerine belirli, tahmin edilebilir, sabit ve tutarlı bir benliğe ihtiyaç duyulmaktadır; böylelikle kişiler dış dünyayı daha iyi tanıdığını ve önsezilerinin daha güvenilir olduğunu düşünmektedir (Swann, 1983: 34). Kendini doğrulama kuramına göre benlik algısı, kişiyi kendini doğrulama davranışlarına yönelterek kişinin inandığı benliğin ortaya çıkması ve başkalarının da buna inanmasına çalışmaktadır; kişi inandığı benlik ve davranışlarının tutarlı olması yönünde güdülenme eğilimindedir (Swann, 1983: 46).

Cinsiyete göre, benliğin algılanmasında bazı farklılıklar görülebilmektedir. Örneğin, eril görevler verildiğinde kadınların performanslarını olduğundan düşük olarak değerlendirdiği ve cevap verirken erkeklere göre daha tedbirli olma eğiliminde oldukları görülmektedir; bunun yanında tarafsız ve dışil görevlerde kişilerin kendini değerlendirmesiyle ilgili bir cinsiyet farkına rastlanmamaktadır (Beyer, 1998: 113-

118). Ayrıca, kişinin performansı ile ilgili beklentisinin davranışla uyumlu olması halinde süreklilik gösteren bir sebebe, davranışla uyumsuz olması halindeyse geçici bir sebebe atfedildiği görülmektedir (Deaux, 1983: 106). Erkeklerin kadınlara göre performanslarının, gerçekte arada bir fark olmadığı durumlarda da, daha yüksek olduğunu tahmin etmeye eğilimli olduğu görülmektedir (Deaux ve Farris, 1977: 67). Bu sebeple yüksek performansın, beklentiyle uyumlu olması sebebiyle daha kalıcı olabilen bir sebeple, örneğin yetenekli olmayla; düşük performansın ise beklentiyle uyumsuz olması dolayısıyla geçici bir açıklamayla, örneğin bir rastlantı olması veya yeterince çabalanmaması, ilişkilendirilebildiği belirtilmektedir (Deaux, 1983: 106).

Benlik algısının yüksek ve stresin düşük olmasının kişilerin akademik ve sosyal uyumunu artırabileceği ve benlik algısının üniversite eğitiminde öğrencilerin yükümlülüklerini yerine getirmesinde koruyucu bir etkisi olduğu söylenmektedir (Friedlander, vd., 2007: 267-268). Benlik algısının eğitim seviyesini yüksek oranda yordadığı, eğitim ve gelir seviyesi yüksek olan kişilerde benlik algısının da yüksek olabildiği belirtilmektedir (De Araujo ve Lagos, 2013: 130). Ancak benlik algısında eğitim ve gelir seviyesinin rolünün genç yaşta kişilerde olmadığı, orta yaş itibarıyla böyle bir durumun ortaya çıkmaya başladığı ifade edilmektedir (McMullin ve Cairney, 2004: 85-86).

Kendine verilen değerlerin şekillenmesinde, sosyal ilişkilerdeki roller ve diğer insanlarla olan ilişkilerin önemli bir rolü olduğu belirtilmektedir (Markus ve Kitayama, 1991: 226). Duygularını ve içsel durumlarını kendi davranışlarından ve davranışın olduğu şartlardan yola çıkarak anlamaya başlayan kişi, bu bilgiler yetersiz veya belirsiz olduğunda kendisini dışardan gözlemlemeye, dış ipuçlarını kullanarak kendisini anlamaya çalışmaktadır (Bem, 1972: 2). Sosyal kaygısı yüksek olan kişiler, bu süreçte dikkatlerini kendilerine daha fazla odaklamakta ve kendilerini sosyal bir nesne olarak değerlendirmektedir (Clark, 2005: 201). Performansın kötü olacağına dair olumsuz varsayımlarla dikkat benliğinin içsel imgesine yönelmektedir (Clark ve Wells, 1995: 75-76). Kişi sahip olduğu bu imgeyi, gerçekte başkalarının onu nasıl gördüğünün bir göstergesi olarak değerlendirmektedir (Wells, 1997: 169).

### 1.3. Özgecilik

Özgecilik, karşılık beklemeden yapılan ve karşı tarafın refahını artırmaya yönelik olan davranışlar, bir başka ifadeyle diğerkâmlık olarak tanımlanan bir kavramdır (Batson, vd., 1981: 291; Piliavin ve Charng, 1990: 29). Monroe (1994: 862) özgeciliği kişinin kendisi için risk teşkil edecek ve fedakarlık gerektirecek olsa dahi bir başkasına fayda sağlamayı amaç edinen davranışlar şeklinde tanımlamaktadır. Bu tanıma ek olarak özgecilikle ilgili dört kritik meseleye dikkat çekmektedir (Monroe, 1994: 862-863): Bunlardan ilki özgeciliğin bir eylem gerektirmesidir. İyi niyet ya da iyi niyetli düşünceler kişiyi harekete geçirmede süreci özgecilik sayılmamaktadır. İkinci olarak amacın, bir başkasının refahını artırmak olması gerekmektedir. Kendi refahını artırmak üzere yapılan bir davranışın ikincil ve kasıtsız sonucu olarak bir başkasının refahı artmakta ise bu davranış özgecilik olarak tanımlanamamaktadır. Üçüncü olarak, açığa çıkan sonuca kıyasla niyetin daha ehemmiyetli olduğuna işaret etmektedir. İyi niyetle çıkılan yolda davranışın sonucu olumsuz olsa bile bu davranışın özgeciliği azalmamaktadır. Son olarak dikkat çekilen nokta ise bir davranışın özgeci sayılabilmesi için kişinin refahını azaltma riski barındırması gerektiğidir. Hem kendisinin hem de bir başkasının iyiliği için yapılan davranış özgeci değil toplulukçu bir eylem olmaktadır.

Cohen (1972: 41) özgecilik davranışlarının ödülünün, davranışların kendisi olduğunu ve dışardan bir ödül beklenmediğini söylemektedir. Dolayısıyla doğası gereği özgeci davranışlar için üç unsurdan bahsedilmektedir (Cohen, 1972: 41):

- Vermek veya vermek arzusu
- Empati
- Davranışın sonucunda gelebilecek bir ödül güdüsü olmaması

Olumlu sosyal davranış ise kişinin niyeti veya güdülerine bakmadan, diğer insanların faydası için yapılan veya yapılması amaçlanan yardım, iş birliği, toplum hizmeti gibi davranışları kapsamaktadır; bu anlamda özgecilikten daha geniş bir kavramdır (Batson, 2012: 243). Günlük hayatta sıkça olumlu sosyal davranış örneklerine rastlanabilmektedir. Örneğin bir araştırmada, kişilerin yetmiş iki farklı türde yardım alma ve yardım etme davranışından bahsettiği görülmektedir (McGuire, 1994: 49). Yardım etmenin dört alt boyutu olduğu belirtilmektedir (McGuire, 1994: 50-52): İlki bir eşyayı ödünç vermek, yön tarif etmek veya bir hizmet davranışı olarak başkasının

geçmesi için kapıyı tutmak gibi anlık yardımlardır, yardım davranışının yardım eden kişiye bir yükü bulunmamaktadır. İkincisi önemli ve külfetli yardımlardır, bu tür yardımlarda genelde yardım eden ile yardım alan kişiler arasında kişisel bir ilişki bulunmaktadır, büyük bir hediye almak veya aracını ödünç vermek örnek olarak verilebilir. Üçüncüsü duygusal yardımlardır; zor durumlarda kişilerin yanında olmak, anlayışlı davranmak gibi maddi içerikli olmayan, manevi destek sağlamaya yönelik davranışlardır. Dördüncüsü ise acil yardımlardır; kaza geçiren birine yardım etmek, aracı karda kalan birinin aracını çıkarmasına yardımcı olmak gibi acil ve önemli durumlardaki yardım davranışlarını kapsamaktadır. Acil durumların anlaşılmasında önemli olan ortak özelliklerin şunlar olduğu belirtilmektedir (Shotland ve Huston, 1979: 1825): 1- Olay beklenmedik ve ani bir şekilde gerçekleşmektedir. 2- Olaydan etkilenen, zarar görme tehlikesi olan veya açıkça zarara uğrayan biri bulunmaktadır. 3- Mevcut tehdit giderek artmaktadır. 4- Zarar gören kişi dışarıdan yardıma ihtiyaç duymaktadır. 5- Duruma müdahale etmek mümkündür.

Kişilerin yardım etme davranışlarının fazlalığından yorulmadıkları sürece duygusal ve davranışsal olarak özgeciliğin, fiziksel ve zihinsel iyilik hali ve mutlulukla ilişkili olduğu görülmektedir (Post, 2005: 76). Özgeciliğin temel motivasyonlarından biri, kişinin karşısındakinin durumunu anlayabilme, kendisini onun yerine koyabilme olarak tarif edilen empatidir (Batson, vd., 1991: 413). Empati-Özgecilik hipotezine göre özgecilik davranışının ya da yardım etmenin ortaya çıkmasında benmerkezci ve empatik motivasyonlar etkili olmaktadır; kişinin kendi mutluluğunu amaçladığı ve empati düzeyinin düşük olduğu durum benmerkezci motivasyon olarak tanımlanırken, karşısındakinin mutluluğunun öncelendiği ve empati düzeyinin yüksek olduğu durumlar empatik motivasyona işaret etmektedir (Batson, vd., 1981: 296-297). Yardımdan kaçınmanın kolay olduğu durumlarda, benmerkezci motivasyonla yapılan yardım davranışının her zaman ortaya çıkmadığı görülmektedir, mevcut durumdan kurtulmak daha az maliyetli ise kişi yardım etmek yerine bu durumdan kaçınabilmektedir. Bunun yanında empatik bir motivasyonla yapılan yardım davranışında öncelik karşısındakinin mutluluğu olduğu için durumun maliyeti kişi için yüksek olsa bile yardım etme davranışı ortaya çıkabilmektedir (Batson, vd., 1981: 296-297).

Empati haricinde özgecilik davranışının ortaya çıkmasında özgeci kişilik, ilkeci ahlaki akıl yürütme ve içselleştirilmiş olumlu sosyal değerlerin de etkili olabileceği

belirtilmektedir, ancak bahsedilen motivasyonların kişinin olumlu benlik algısını sürdürmek veya suçluluktan kaçınmak gibi benmerkezci motivasyonlara hizmet etme ihtimali de bulunmaktadır (Batson, vd., 2002: 490). Benmerkezci motivasyon dışında olumlu sosyal davranışa sebep olabilecek iki motivasyon da ortaklaşacılık (kolektivizm) ve ilkeciliktir (prensiplilik) (Batson, vd., 2002: 490-492). Ortaklaşacılık kişinin grup kimliğinin sebep olabileceği, bir grubun tümünün faydalanması için yaptığı olumlu sosyal davranışların motivasyonu iken ilkecilik daha çok ahlaki kuralların korunmasına yönelik bir motivasyondur, her iki motivasyonun da benmerkezci motivasyondan tamamen ayrı, bağımsız ve azalmayan motivasyonlar olup olmadıkları tartışmalıdır (Batson, vd., 2002: 491).

Olumlu duygudurumun yardım davranışını artırabileceği görülmektedir (Cunningham, Steinberg ve Grev, 1980: 188; Isen ve Levin, 1972: 386-387). Bununla birlikte, bahsedilen bu etkinin kısa süreli olabileceği belirtilmektedir (Isen, Clark ve Schwartz, 1976: 387). Ayrıca yardım maliyetinin üstesinden gelmekle ilgili kendisini yeterli hisseden kişilerin, bu maliyetle başa çıkamayacağını düşünen kişilere göre daha çok yardım faaliyetinde bulunduğu söylenmektedir (Midlarsky ve Midlarsky, 1976: 382). Olumlu duygudurum ile yardım etme ilişkisinin çeşitli sebepleri olabileceği belirtilmektedir (Carlson, Charlin ve Miller, 1988: 225). Kişinin olumlu duygudurumunu korumak için iyilik yaparak iyi hissetmeyi sürdürme eğiliminde olmasının bu sebeplerden biri olabileceği ifade edilmektedir (Carlson, Charlin ve Miller, 1988: 223). Diğer bir açıklama, iyi bir duygudurumda olan kişinin daha olumlu düşünebileceği, dolayısıyla günlük hayatta karşılaştığı kişilerin yardım ihtiyaçları konusunda daha iyimser bir bakış açısına sahip olabileceğidir (Isen, vd., 1978: 4). Bununla birlikte iyi hissetmenin kısa süreli oluşunun (Isen, Clark ve Schwartz, 1976: 387) yardım davranışına yol açarken bir kısıtlılık olabileceği belirtilmektedir. İyi hissetmenin yanı sıra, kötü hissetmenin de yardım etmede rolünün olabileceği ifade edilmektedir; olumsuz bir olayın sorumluluğunun bir başkasında olduğuna dair algının ve dikkatin kişinin kendisi yerine bir başkasına odaklanmasının yardım davranışını artırdığı görülmektedir (Carlson ve Miller, 1987: 97).

Kadınların erkeklerden daha fazla özgeci olduğu, bunun yanında erkeklerin daha fazla olumlu sosyal davranış gösterdiği belirtilmektedir; kadınlar genellikle duygusal olan olumlu sosyal davranışta bulunurken erkeklerin daha çok toplumsal olan olumlu

sosyal davranış sergiledikleri görülmektedir (McGinley ve Carlo, 2007: 342). Toplum içindeki cinsiyet rollerine göre erkeklerin zor durumda kalan bir yabancıya yardım etmeye kadınlardan daha eğilimli olduğu ve genelde tehlikeli görünen durumlarda, korumacı yardım davranışları sergilediği görülmektedir (Eagly ve Crowley, 1986: 288-295). Kadınların ise daha ziyade ilişkisel, bakım ve ilgilenmeye dair yardım davranışları gösterdiği söylenmektedir (Eagly ve Crowley, 1986: 290-295). Ergenlerle yapılan bir araştırmada da erkeklerin onay odaklı bir ahlaki düşünce yapısı gösterdikleri ve diğer insanların onayını almayı kızlara göre daha fazla önemsendiği belirtilmektedir (Carlo, vd., 1996: 237). Ayrıca genç yaştaki kişilere kıyasla orta yaştakilerin daha çok özgeci davranışta bulunduğu ve özgecilik ve yaş ilişkisinde eğitim ve gelir düzeyinin bir farklılığa yol açmadığı ifade edilmektedir (Sparrow, vd., 2021: 53-54). Bunun yanında eğitim düzeyi ve yaşı daha yüksek olan kişilerin daha çok bağıшта buldukları görülmektedir (Bekkers ve Wiepking, 2011: 344-349).

Başkalarına yardım etmenin zihinsel sağlıkla ilişkili olduğu ve bu ilişkinin, yardım almakla zihinsel sağlık arasındaki ilişkiden daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Schwartz, vd., 2003: 781). Özgeci davranışlardan olan sosyal sorumluluk paylaşma davranışının mesleki benlik saygısı ile ilişkili olduğu görülmektedir (Dilmaç ve Ekşi, 2012: 71). Ayrıca özgeci davranış algılanan sosyal destekle pozitif yönde düşük düzeyde korelasyon göstermektedir (Cebeci, 2022: 53). Sosyal kaygısı yüksek kişilerde başkalarına rahatsızlık vermekle ilgili bir korku olduğu ve bu bilişsel döngünün kişinin öz-yönelimli ve kişilerarası yönelimli olmasına göre farklılaştığı belirtilmektedir (Rector, Kocovski ve Ryder, 2006: 912). Buna göre sosyal kaygısı yüksek olan, başkalarını rahatsız etmekten korkan ve toplum içinde konuşma yapan öz-yönelimli bir kişinin olumsuz otomatik düşünceleri kendisinin ne kadar kötü bir konuşma yaptığına dair olabilirken, aynı durumda kişilerarası yönelimli olan bir kişi, dinleyicilerin ne kadar rahatsız hissettiğine odaklanmaktadır. Sosyal kaygısı yüksek olan kişilerin içinde buldukları grubun iyilik halini ve ilişkiseliliği sürdürmek için özgeci davranışta buldukları söylenmektedir (Rector, Kocovski ve Ryder, 2006: 914).

#### 1.4. Sosyal Destek

Sosyal destek; bizi önemseydiğini, değerli bulduğunu, sevdiğini bildiğimiz ve güvenebileceğimiz kişilerin bulunması olarak tanımlanmaktadır (Sarason, vd., 1983: 127). Bir başka tanıma göre de kişinin sevildiğine, saygı duyulduğuna, önemsendiğine ve tarafların karşılıklı olarak bağlı olmayı kabul ettiği sorumlulukların bir üyesi olduğuna inanmasına yol açan bilgidir (Cobb, 1976: 300).

Sosyal destekle ilgili farklı sınıflandırmalar bulunmakla birlikte genel olarak üç çeşit sosyal destekten bahsedilmektedir (Taylor, 2011: 189-190):

1. Bilgi desteği
2. Duygusal destek
3. Araçsal destek

1- Bilgi desteği, stresli bir durumda kişiyi doğru bilgilendirmek, içinde bulunulan şartları tarafsızca ortaya koymak ve uygun başa çıkma becerilerinin kullanılması için kişiye yol göstermek olarak açıklanmaktadır (Krause, 1986: 515).

2- Duygusal destek, kişinin değerli olduğunun ve başkaları tarafından ilgilenildiğinin kendisine hissettirilmesidir (Krause, 1986: 515). Destek davranışları arasında duygusal desteğe dair davranışların diğer türlere göre çok daha fazla olduğu görülmektedir (Gottlieb, 1978: 110-111).

3- Araçsal destek ise bir başkasına hizmet etmek veya maddi olarak destek olmak gibi somut bir yardımda bulunmaktır (Barrera, 1986: 417).

Kişinin, ihtiyaç duyduğu zamanda desteğe ulaşabileceğini bilmesinin de sosyal destek olduğu belirtilmektedir; yani sosyal destek hem kişinin desteğe açıkça ulaşabilmesi, hem de bu desteğin ulaşılabilir olduğunu bilmesi olarak tarif edilmektedir (Taylor, 2011: 190).

Sosyal destek, çeşitli alt kavramlardan oluşan bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir ve bu kavramlarla ilgili farklı ayrımlar yapılmaktadır (Vaux, vd., 1987: 227). Öne çıkan kavramlardan biri olan alınan sosyal destek, kişinin sosyal ilişki ağlarından aldığı destek davranışlarıyla ölçülmektedir; bu ölçümün spesifik davranışlar üzerinden yapılmasının, kişinin aldığı gerçek desteği daha iyi gösterebileceği düşünülmektedir, çünkü çevreden yardım davranışları almak akut stres etkenleriyle karşılaşıldığında daha muhtemel görünmektedir (Barrera, 1986:

417). Bir diğerk kavram olan algılanan sosyal destek ise, kişinin ulaşabileceğini düşündüğü destek veya sağlanan destekten genel olarak duyduğu memnuniyetle ölçülmektedir (Sarason, vd., 1983: 130). Algılanan sosyal destek kavramı, tehlikeli olabilecek durumlara karşı kullanılabilir kaynakların değerlendirilmesini içeren stres ve başa çıkma ile ilgili bilişsel modellerle uyumlu görünmektedir (Folkman, vd., 1986: 998-999). Alınan sosyal desteğin algılanan sosyal destek ve zihinsel sağlıkla ilişkisinin, kişinin desteğe olan ihtiyacı göz önüne alınarak ölçüldüğünde daha kuvvetli olduğu görülmektedir (Melrose, vd., 2015: 100). Bunun yanı sıra bir de sosyal desteğin görünmeyen türünden bahsedilmektedir. İlişkilerin doğal akışı içinde, kendiliğinden oluşan görünmez sosyal desteğin stresi azaltabileceği belirtilmektedir (Bolger, Zuckerman ve Kessler, 2000: 957). Muhtemel bir açıklama, açıktan bir sosyal desteğin zahmete yol açtığının düşünülmesi ve destek alan kişide duygusal bir bedel ödemeyi düşündürmesidir; karşı taraftan açıkça belli olmadığı durumlarda sosyal desteğin daha etkili olduğu ve kişinin büyük bir stres faktörüne uyum sağlamasını kolaylaştırdığı iddia edilmektedir (Bolger, Zuckerman ve Kessler, 2000: 958). En etkili desteğin, destek sağlayan kişinin destek davranışı gösterdiğini, alıcı kişininse destek almadığını belirttiği durumlarda ortaya çıktığı görülmektedir; bu durumda sağlanan desteğin faydası görülmekte, aynı zamanda desteğin karşılığında bir bedel ödenmesi gerekmemektedir (Bolger, Zuckerman ve Kessler, 2000: 954). Etkisi en az olan desteğin ise destek vericinin destek sağladığını belirtmediği, ancak diğerk kişinin destek aldığını belirttiği durumlarda oluştuğu görülmektedir (Bolger, Zuckerman ve Kessler, 2000: 954).

Sosyal destek, stres karşısında iyi oluş için bir destekleyici niteliğinde olup, sosyal desteği fazla olan kişilerin, az olan kişilere göre daha az fiziksel ve zihinsel sağlık problemi yaşadığı bilinmektedir (Cohen ve Wills, 1985: 322-326). Ayrıca bu destekleyici etkileşimlerin birtakım psikopatolojilere karşı koruyucu olduğuna işaret edilmekte, kullanılan ilaç miktarının azaltılabilmesi ve iyileşmeyi hızlandırması gibi katkıları olduğu da ifade edilmektedir (Cobb, 1976: 306-307). Yapılan beş yıllık prospektif bir araştırmaya göre, arkadaşlarına, akrabalarına ve komşularına araçsal destek veren ve eşlerine duygusal destek veren kişilerin bu dönemde ölüm oranlarının daha düşük olduğu görülmüştür (Brown, vd., 2003: 323). Depresif bozukluğu olan kadınlar evlerinde güvendikleri kişi olmadığını ve evdeki kişilerin kendilerine güvenmediğini, ev dışında güvendikleri kişi sayısının az olduğunu ve

yeni kişilerle tanışırken onlar tarafından sevildiklerine olan inançlarının düşük olduğunu belirtmektedir (Winefield, 1979: 336). Sosyal destek ayrıca strese karşı verilen fizyolojik tepkilerin azalmasına yardımcı olmaktadır (Turner-Cobb, vd., 2000: 341). Kişilerarası ilişkilerin iyi olmasının bağışıklık sisteminin daha iyi çalışmasına katkı sağladığı görülmektedir (Kiecolt-Glaser, 1999: 63).

Sosyal destek, stresle başa çıkmada kullanılan kaynaklardan biridir (Taylor ve Stanton, 2007: 380). Holahan ve Moos'un (1990: 915) başa çıkmanın kaynaklarına dair geliştirdiği modelde, sosyal destek uyum sağlamada rol oynayan kaynaklardan biri olarak yer almaktadır. Kişinin önemli diğerlerinden aldığı duygusal destek ve araçsal başa çıkma desteğinin kendilik değeri, benlik saygısı ve ait olma duygusunu sürdürerek; benzer diğerlerinden aldığı araçsal desteğin de zorlayıcı yaşam olaylarının yükünü azaltarak stresin fizyolojik ve duygusal etkilerini azaltabileceği belirtilmektedir (Thoits, 2011: 153-155). Bunun yanında, sosyal desteğin sorunlu olarak sağlanmasının kişilerin stresini azaltmayıp mevcut hastalığın belirtilerini artırabileceği görülmektedir (Revenson, vd., 1991: 810). Kendilik değeri veya bağımsızlığı riske attığı durumlarda sosyal destek fayda sağlamayabilmektedir (Lepore, Glaser ve Roberts, 2008: 3). Kanser hastalarında alınan sosyal destek ve stresin pozitif ilişkili olmasının sebeplerinden birinin, stresli kişilerin daha fazla sosyal destek alması, diğer sebebin ise desteğin artmasının kişilerde benlik saygısını düşürerek stresi artırması olabileceği söylenmektedir (Lepore, Glaser ve Roberts, 2008: 4). Buna göre stresi yüksek kişiler daha fazla destek almakta, bu desteğin ise benlik saygısı ve duygulanım açısından olumsuz sonuçları olabilmektedir.

Sosyal desteğin önemli olabileceği bir diğer nokta da üniversiteye geçiş dönemidir. Öğrencilerin üniversiteye uyum sağlamasında sosyal desteğin önemli bir rolünün olabileceği belirtilmektedir (Hays ve Oxley, 1986: 310; Tao, vd., 2000: 132). Sosyal destek, üniversitedeki ilk senede öğrencilerin sosyal, akademik ve duygusal olarak uyum sağlamasını kolaylaştırmaktadır (Zea, vd., 1995: 521). Ayrıca bahsedilen geçiş döneminde stresin azalması ve benlik algısının yüksek olmasının da bu uyumu artırdığı ifade edilmektedir (Friedlander, vd., 2007: 267-268). Öğrencilerin üniversiteye uyum sağlamaya çalıştığı dönemde sosyal destek aldıkları kaynakların değiştiği, bununla birlikte toplam destek seviyesinin değişmediği görülmektedir (Tao, vd., 2000: 131-134).

Sosyal destek alma ve başkalarına destek sağlamada bir cinsiyet farklılığı olup olmadığı, sosyal destek araştırmalarında ele alınan konulardan biridir. Kadın ve erkeklerin sosyalleşme süreçlerinin farklı olduğu, kadınlarda genellikle yakınlık arayışı ve sözel ifadeler ön plandayken erkeklerde bağımsız olma ve kendine güvenin önemsendiği belirtilmektedir (Olson ve Shultz, 1994: 1227-1228). Kadınların, kişilerarası ilişkilerde karşı tarafa erkeklerden daha çok kendilerini açtığı görülmektedir (Davidson ve Duberman, 1982: 814-815). Algılanan sosyal destek ve alınan duygusal desteğin de kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Cheng ve Chan, 2004: 1366; Malecki ve Demaray, 2003: 243). Sosyal destek ve psikolojik stresin negatif ilişkili olduğu epidemiyolojik bir çalışmada, kadınlarda erkeklere göre hem sosyal desteğin hem de psikolojik stresin daha yüksek olduğu, ayrıca genel sonuçtan farklı olarak kadınlarda bahsedilen iki değişkenin pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir (Turner ve Marino, 1994: 201-206). Kadınların yakın ilişki kurduğu kişi sayısının erkeklere göre yüksek olduğu, erkeklerin ise sosyal ağlarının kadınlara göre daha geniş olduğu görülmektedir (Fuhrer, vd., 1999: 81). Ayrıca üniversite öğrencisi olan kadınlar, benzer oranda stres verici olay yaşamalarına rağmen, erkeklere göre daha yüksek bir stres düzeyi ve daha çeşitli başa çıkma davranışı kullandıklarını bildirip daha fazla sosyal destek aldıklarını ve kendilerine destek olacak daha fazla kişi bulunduğunu belirtmektedir (Ptacek, Smith ve Zanas, 1992: 758-761). Bununla birlikte kadın ve erkeklerin toplamda sosyal desteklerinin farklılaşmadığı, ancak kadınların erkeklere kıyasla daha fazla duygusal destek aldıkları da alanyazında yer almaktadır (Stokes ve Wilson, 1984: 63).

Genellenmiş sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin sosyal durumlarda kendileriyle ilgili daha eleştirel düşünme eğiliminde oldukları görülmektedir (Cox, vd., 2002: 485). Kişilerin öz-değerleriyle ilgili düşüncelerindeki bu yanlılığın, sosyal desteği, kendilerinin desteğe değer olup olmamaları ve zamanla sabit hale gelen bir kişilik özelliği olarak görmeleri üzerinden kavramsallaştırmalarıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir (Sarason, vd., 1997: 34-37). Algılanan sosyal desteğin, genellenmiş sosyal kaygı bozukluğu olan insanlarda, sağlıklı kişilere veya başka klinik rahatsızlıklara sahip olan insanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir (Torgrud, vd., 2004: 91).

### 1.5. Araştırmanın Amacı

Sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin kendileriyle ve sosyal kurallar ya da davranışlarla ilgili bazı ön kabulleri olabildiği bilinmektedir (Clark, 2005: 194-195). Üniversite döneminde öğrenciler yeni sosyal ilişkiler kurmakta, bu dönem öğrencilere psikososyal olarak gelişme fırsatı verirken aynı zamanda bir akut stres faktörü de olabilmektedir (Gall, vd., 2000: 553; Tao, vd., 2000: 135-316). Üniversiteye geçiş döneminde, aile ve okulda yüksek stres deneyimlemenin ve bununla kaçınmacı bir şekilde başa çıkmanın depresif belirtilerin ortaya çıkmasında rol oynadığı belirtilmektedir (Dyson ve Renk, 2006: 1239-1240). Kurulan sosyal ilişkilerin çokluğu ve önemli diğerleriyle geçirilen süre ile kıyaslandığında, başkalarıyla kaliteli sosyal etkileşimlerde bulunmanın, benlik saygısını açıklayan en güçlü yapı olduğu belirtilmektedir (Denissen, vd., 2008: 186). Ayrıca, kişinin kendine dair algısının özgeci davranışın şekillenmesinde önemli bir yerinin olabileceği, kişiyi özgeciliğe yöneltecek bir içgörü sağlayabileceği düşünülmektedir (Lauren, vd., 2017: 13). Özgeci davranış sergileme düzeyi ve sosyal destek seviyesi daha düşük olan üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı bozukluğu belirtilerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Cheng, 2015: 5). Birtakım psikopatolojilere karşı koruyucu olan sosyal desteğin (Cobb, 1976: 307) sosyal etkileşimlerle kişiye ulaştığı düşünülürse, sosyal kaygılı kişilerin destek alıp vermekte zorlanmalarının, kaygılarının azalmasına yardımcı olabilecek bu destekten mahrum olmaları anlamına geldiği söylenebilir. Mevcut araştırmadaki benlik algısı kavramı ile kişilerin toplum içindeki kendiliklerine dair değerlendirmelerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Özgeciliğin ve sosyal desteğin de kişilerin toplum içinde diğerleriyle kurdukları iletişimle yakından ilişkili olduğu ve kişilerin diğer insanları inceleme ve toplumdaki destek alıp verme davranışlarının, benzer şekilde yine sosyal ortamlarda açığa çıkan kaygı ile incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bahsedilen kavramların birlikte ele alınmasıyla, kişilerin hem kendilerine hem de başkalarına dair değerlendirmelerinin beraber incelenerek bütüncül bir bakış sağlanabileceği ümit edilmektedir. Bu sebeple benlik algısı, özgecilik ve sosyal desteğin sosyal kaygıyla olan ilişkisinin ve bu değişkenlerin birlikte sosyal kaygıyı ne kadar açıkladığının incelenmesinin sosyal kaygının daha iyi anlaşılması için faydalı olabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda araştırmanın birincil amacı doğrultusunda benlik algısı, özgecilik ve sosyal desteğin sosyal kaygıyla ilişkisi

incelenmiş, ayrıca ikincil bir amaç olarak ilgili değişkenler demografik özelliklere göre de değerlendirilmiş ve aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Benlik algısı seviyesi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Özgecilik seviyesi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
3. Sosyal destek seviyesi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
4. Sosyal kaygı seviyesi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
5. Benlik algısı seviyesi sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Özgecilik seviyesi sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
7. Sosyal destek seviyesi sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
8. Sosyal kaygı seviyesi sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
9. Benlik algısı ve özgecilik arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
10. Benlik algısı ve sosyal destek arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
11. Benlik algısı ve sosyal kaygı arasında negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
12. Özgecilik ve sosyal destek arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
13. Özgecilik ve sosyal kaygı arasında negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
14. Sosyal destek ve sosyal kaygı arasında negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
15. Benlik algısı, özgecilik ve sosyal destek birlikte sosyal kaygıyı istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu kısımda, mevcut tez çalışmasının örnekleme dair sosyodemografik bilgiler, veri toplamak için kullanılan araçlar, çalışmanın yöntemi ve yapılan analize dair bilgiler yer almaktadır.

#### 2.1. Örneklem

Bu tez çalışmasının örneklemini Türkiye'nin farklı üniversitelerinde lisans öğrenimine devam etmekte olan, 18-25 yaş aralığında bulunan 354 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma için toplamda 407 kişiye ulaşılmış, ancak yaş aralığı ve lisans öğrencisi olma kriterleri dolayısıyla 53 kişi veri setinden çıkarılmıştır. Katılımcılara kolay örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Çalışmaya katılanların 266'sı kadın (%75,1), 88'i erkektir (%24,9). Gelir düzeylerini, katılımcıların 7'si (%2,0) alt, 51'i (%14,4) alt-orta, 220'si (%62,1) orta, 71'i (%20,1) orta-üst ve 5'i (%1,4) üst olarak belirtmiştir (Bkz. Tablo 2.1).

**Tablo 2.1: Katılımcılara Dair Demografik Bilgiler**

		Sıklık (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	266	75.1
	Erkek	88	24.9
Ekonomik Durum	Alt	7	2.0
	Alt-Orta	51	14.4
	Orta	220	62.1
	Orta-Üst	71	20.1
	Üst	5	1.4

Katılımcıların 34'ü (%9,6) hazırlık öğrencisi, 69'u (%19,5) 1. sınıf, 106'sı (%29,9) 2. sınıf, 72'si (%20,3) 3. sınıf, 63'ü (%17,8) 4. sınıf, 5'i (%1,4) 5. sınıf ve 5'i (%1,4) 6. sınıftır (Bkz. Tablo 2.2).

**Tablo 2.2: Katılımcıların Sınıf Düzeyi Bilgisi**

	<b>Sıklık (n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Hazırlık	34	9.6
1. Sınıf	69	19.5
2. Sınıf	106	29.9
3. Sınıf	72	20.3
4. Sınıf	63	17.8
5. Sınıf	5	1.4
6. Sınıf	5	1.4

## **2.2. Veri Toplama Araçları**

Veri toplamak amacıyla katılımcılara demografik bilgi formu verilmiştir. Bunun yanında kişilerin kendilerini başkalarıyla kıyaslayarak edindikleri benlik algılarını ölçmek için Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) ve özgeci davranışlarını ölçmek için Özgeciler Ölçeği (ÖÖ) kullanılmıştır. Kişilerin aldıkları-verdikleri duygusal ve araçsal sosyal desteği ölçmek için İki Yönlü Sosyal Destek Ölçeği (İYSDÖ) ve sosyal bir performans anında gösterdikleri kaygı ve kaçınma düzeylerini ölçmek için ise Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) uygulanmıştır. Kullanılan veri toplama araçları ile ilgili detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

### **2.2.1. Demografik Bilgi Formu**

Katılımcıların demografik özelliklerini öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcılara cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi gibi bilgiler sorulmuştur. Bu form Ek 2’de bulunmaktadır.

### **2.2.2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)**

Başkalarıyla kıyasladıklarında kişilerin kendilerine dair nasıl bir algılarının olduğunu değerlendirmeyi amaçlayan Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Gilbert ve Allan (1995: 296) tarafından 5 madde olarak geliştirilip Türkçe uyarlaması Şahin ve Şahin (1992)

tarafından yapılan bir öz-değerlendirme ölçeğidir. 18 maddelidir. Likert tipinde ve 1-6 arası puanlanan maddelerden oluşan ölçekte yüksek puan benlik algısının olumlu, düşük puan ise olumsuz olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık değerinin 0,87, Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonunun -0,19 (Şahin ve Şahin, 1992), Kısa Semptom Envanterinin alt ölçekleri ile olan korelasyonlarının da -0,21 (somatizasyon), -0,27 (hostilite), -0,33 (anksiyete), -0,37 (depresyon) ve -0,40 (olumsuz benlik) olduğu bildirilmiştir (Şahin, Batıgün ve Uğurtaş, 2002: 131).

### **2.2.3. Özgecilik Ölçeği (ÖÖ)**

Özgeci davranış düzeyini ölçmeyi amaçlayan Özgecilik Ölçeği, Rushton, Chrisjohn ve Fekken (1981: 297) tarafından geliştirilip Tekeş ve Hasta (2015: 64) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Yardım etme ve bağışçılık olmak üzere iki alt boyutu olan ölçek 20 maddeli olup 5'li Likert yapıdadır. Ölçeğin güvenilirliğini tespit edebilmek için iç tutarlılığa, iki yarım test güvenilirliği ve test tekrar test güvenilirliğine bakılmıştır. Yardım etme alt boyutu için Cronbach alfa katsayısının 0,81, bağışçılık alt boyutu için 0,70 olduğu; iki yarım test güvenilirlik katsayısının 0,74 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısının da 0,83 olduğu görülmüştür (Tekeş ve Hasta, 2015: 66-68). Ayrıca yapı geçerliği için elde edilen standartlaştırılmış faktör yüklerinin, yardım etme alt boyutu için 0,22-0,73 arasında, bağışçılık alt boyutu için de 0,44-0,69 arasında değişen değerler aldığı belirtilmiştir (Tekeş ve Hasta, 2015: 65).

### **2.2.4. İki Yönlü Sosyal Destek Ölçeği (İYSDÖ)**

Kişilerin aldıkları ve verdikleri duygusal ve araçsal sosyal desteği değerlendirmeyi amaçlayan İki Yönlü Sosyal Destek Ölçeği, Shakespeare-Finch ve Obst (2011: 486) tarafından geliştirilip Türkçe uyarlaması Semerci ve Ekmekci (2020: 17) tarafından yapılmıştır. Duygusal destek alma, duygusal destek verme, araçsal destek alma ve araçsal destek verme olmak üzere dört alt boyutu olan bu ölçeğin 21 maddesi bulunmaktadır, ancak araçsal destek verme alt boyutunda olması tahmin edilen 19. madde duygusal destek alma alt boyutunda yer aldığı için çıkarılmış, ölçek 20 madde haline gelmiştir. 6'lı Likert tipindedir. Yüksek puan, alınan ve verilen sosyal desteğin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değerlerinin 0,80 ile 0,90 arasında değiştiği görülmüştür, ayrıca alt boyutların

Özgecılık Ölçeği ile 0,21 ve 0,45 arasında değişen düşük korelasyonlara sahip olması ölçeğin ayırıcı geçerliğini göstermektedir (Semerci ve Ekmekci, 2020: 19).

### **2.2.5. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)**

Katılımcıların performans gerektiren durumlara dair kaygı ve kaçınma düzeylerini ölçmeyi amaçlayan Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Liebowitz (1987: 152) tarafından geliştirilmiş ve Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003: 1063-1065) ve Dilbaz (2001: 132) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek kaygı ve kaçınma olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır, bu alt boyutlarda 24'er madde bulunmaktadır. 4'lü Likert tipinde olan ölçekte puanın yüksek olması, sosyal kaygının yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin test tekrar test güvenirliliği 0,97'dir. Cronbach alfa değerleri kaygı alt boyutu için 0,96, kaçınma alt boyutu için 0,95 ve ölçeğin tamamı için 0,98'dir. Uyumsal geçerlilik için genellenmiş sosyal kaygı bozukluğu olan kişilere uygulanan Beck Anksiyete Ölçeği ile korelasyonu, ölçeğin tüm maddeleri için 0,25 olarak bulunmuştur, ayırıcı geçerlilik içinse genellenmiş sosyal kaygı bozukluğu olan, sosyal kaygı bozukluğu haricinde bir kaygı bozukluğu olan ve herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan gruplara uygulanan Beck Anksiyete Ölçeğinin Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin alt boyutları ve ölçeğin tamamı ile anlamlı bir korelasyon göstermediği bulunmuştur (Soykan, Özgüven ve Gençöz, 2003: 1063-1064).

### **2.3. İşlem**

Mevcut çalışmanın etik kurallara uygunluğunun değerlendirilmesi için etik kurula başvurularak onay alınmıştır (Bkz. Ek 1). Veriler çevrim içi toplanmıştır. Kişilere öncelikle bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş, ardından ölçekler sıra etkisini azaltmak için farklı sıralarda verilmiştir. Formun doldurulması yaklaşık 10 dakika sürmektedir.

### **2.4. Analiz**

Mevcut tez çalışmasında 354 kişiden elde edilen veriler 'SPSS v26.0' programı ile analiz edilmiştir. Bağımsız gruplar t-testi kullanılarak araştırmanın temel

değişkenleri olan benlik algısı, özgecilik, sosyal destek ve sosyal kaygının cinsiyete göre karşılaştırılması yapılmıştır. Temel değişken puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için de tek yönlü varyans analizi ile Welch varyans analizi yapılmıştır. Hazırlık ve 1. sınıflar bir grup olarak, 4., 5. ve 6. sınıflar da bir grup olarak sınıflandırılmıştır. Pearson korelasyon analizi ile temel değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Son olarak ise Hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak temel değişkenlerin sosyal kaygıyı yordama düzeyi incelenmiştir. İki Yönlü Sosyal Destek Ölçeği'nde toplam puan alınmadığından analizlerde sosyal desteğin duygusal destek alma, duygusal destek verme, araçsal destek alma ve araçsal destek verme alt boyutları kullanılmıştır.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde mevcut tez çalışmasında yapılan analizlerin sonuçları yer almaktadır. Önce temel değişkenlerin normallik değerlendirmesine ve demografik değişkenlere göre puanların karşılaştırılmasına yer verilmiştir. Daha sonra değişkenlerin birbirleriyle ilişkisini incelemek için yapılan Pearson korelasyon analizi ve sosyal kaygıyı yordayan değişkenlerin incelenmesi için yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları aktarılmıştır.

#### **3.1. Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistiksel Bulguları**

Çalışmadaki temel değişkenler için normallik sınaması yapılmıştır ve buna göre değişkenler normal dağılım göstermektedir. Benlik algısı, özgecilik, sosyal desteğin (SD) alt boyutları olan duygusal destek alma, duygusal destek verme, araçsal destek alma ve araçsal destek verme ile sosyal kaygı değişkenlerinin tanımlayıcı istatistik değerlerine dair bilgiler Tablo 3.1’de verilmektedir.

**Tablo 3.1: Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistiksel Bulguları**

	Aralık	Ort.	S	Çarpıklık	Basıklık	$\alpha$
Benlik algısı	18-108	72.61	13.60	-0.51	0.54	0.88
Özgecilik	20-100	63.83	11.88	0.27	0.13	0.86
SD Duygusal destek alma	7-42	31.20	8.69	-0.59	-0.59	0.93
SD Duygusal destek verme	5-30	23.56	4.65	-0.75	0.57	0.89
SD Araçsal destek alma	4-24	17.04	4.44	-0.32	-0.50	0.83
SD Araçsal destek verme	7-24	16.35	3.75	-0.06	-0.33	0.78
Sosyal kaygı	48-192	97.38	23.08	0.44	0.01	0.94

SD: Sosyal Destek

## 3.2. Demografik Değişkenlere Dair Bulgular

### 3.2.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizi Bulguları

Çalışmanın temel değişkenlerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır (Bkz. Tablo 3.2). Buna göre, kadınların benlik algısı ( $Ort. = 72,18, S = 13,63$ ) ile erkeklerin benlik algısı ( $Ort. = 73,90, S = 13,52$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ( $t = -1,028, p = 0,304$ ). Kadınlarda özgecilik ( $Ort. = 64,75, S = 11,66$ ) erkeklerden ( $Ort. = 61,04; S = 12,18$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir ( $t = 2,558, p = 0,011$ ). Sosyal destek alt boyutlarından olan duygusal destek alma kadınlarda ( $Ort. = 31,92, S = 8,46$ ) erkeklerden ( $Ort. = 29,01, S = 9,05$ ) daha yüksek ( $t = 2,750, p = 0,006$ ); bir diğer alt boyut olan duygusal destek verme de kadınlarda ( $Ort. = 24,08, S = 4,38$ ), erkeklerden ( $Ort. = 22,01, S = 5,12$ ) daha yüksektir ( $t = 3,400, p = 0,001$ ). Kadınların araçsal destek alması ( $Ort. = 17,21, S = 4,44$ ) ile erkeklerin araçsal destek alması ( $Ort. = 16,54, S = 4,44$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamakta ( $t = 1,224, p = 0,222$ ); aynı şekilde kadınların araçsal destek vermesi ( $Ort. = 16,56, S = 3,67$ ) ile erkeklerin araçsal destek vermesi ( $Ort. = 15,75, S = 3,95$ ) de istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ( $t = 1,761, p =$

0,079). Ayrıca kadınların sosyal kaygısı (*Ort.* = 99,34, *S* = 23,16), erkeklerin sosyal kaygısından (*Ort.* = 91,43 *S* = 21,92) istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir ( $t = 2,816, p = 0,005$ ).

**Tablo 3.2: Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizi Sonuçları**

Değişken	Kadın (n = 266)		Erkek (n = 88)		<i>T</i>
	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	
Benlik algısı	72.18	13.63	73.90	13.52	-1.028
Özgecilik	64.75	11.66	61.04	12.18	2.558*
SD Duygusal destek alma	31.92	8.46	29.01	9.05	2.750**
SD Duygusal destek verme	24.08	4.38	22.01	5.12	3.400**
SD Araçsal destek alma	17.21	4.44	16.54	4.44	1.224
SD Araçsal destek verme	16.56	3.67	15.75	3.95	1.761
Sosyal kaygı	99.34	23.16	91.43	21.92	2.816**

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ ; SD: Sosyal Destek

### 3.2.2. Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırma Analizi Bulguları

Katılımcıların benlik algısı, özgecilik, sosyal destek ve sosyal kaygı puanlarının sınıf düzeyine göre karşılaştırılması için varyansların homojen dağıldığı benlik algısı, özgecilik, sosyal desteğin duygusal destek alma, araçsal destek alma ve araçsal destek verme alt boyutları için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Varyansların homojen dağılmadığı sosyal desteğin duygusal destek verme alt boyutu ve sosyal kaygı için ise Welch varyans analizi yapılmıştır. Katılımcılar hazırlık ve 1. sınıflar (n = 103), 2. sınıflar (n = 106), 3. sınıflar (n = 72) ve 4., 5. ve 6. sınıflar (n = 73) olarak dört grupta sınıflandırılmıştır (Bkz. Tablo 3.3).

Yapılan tek yönlü varyans analizine göre, hazırlık ve 1. sınıflar ( $Ort. = 72,03, S = 14,26$ ), 2. sınıflar ( $Ort. = 71,90, S = 13,47$ ), 3. sınıflar ( $Ort. = 71,76, S = 13,55$ ) ve 4. sınıfların ( $Ort. = 75,30, S = 12,82$ ) benlik algısı düzeyleri ( $F_{3;350} = 1,202; p = 0,309$ ) arasında; hazırlık ve 1.sınıflar ( $Ort. = 64,79, S = 12,24$ ), 2. sınıflar ( $Ort. = 63,19, S = 12,48$ ), 3. sınıflar ( $Ort. = 64,97, S = 12,19$ ) ve 4. sınıfların ( $Ort. = 62,27, S = 10,03$ ) özgecilik düzeyleri ( $F_{3;350} = 0,965; p = 0,410$ ) arasında; hazırlık ve 1.sınıflar ( $Ort. = 31,10, S = 8,63$ ), 2. sınıflar ( $Ort. = 31,50, S = 8,69$ ), 3. sınıflar ( $Ort. = 30,22, S = 9,14$ ) ve 4. sınıfların ( $Ort. = 31,84, S = 8,41$ ) sosyal desteğin alt boyutlarından olan duygusal destek alma düzeyleri ( $F_{3;350} = 0,486; p = 0,692$ ) arasında; hazırlık ve 1.sınıflar ( $Ort. = 23,96, S = 4,92$ ), 2. sınıflar ( $Ort. = 23,26, S = 4,72$ ), 3. sınıflar ( $Ort. = 22,93, S = 5,15$ ) ve 4. sınıfların ( $Ort. = 24,08, S = 3,50$ ) duygusal destek verme düzeyleri ( $F_{3;185,580} = 1,201; p = 0,311$ ) arasında; hazırlık ve 1.sınıflar ( $Ort. = 17,08, S = 4,35$ ), 2. sınıflar ( $Ort. = 16,94, S = 4,53$ ), 3. sınıflar ( $Ort. = 16,68, S = 4,60$ ) ve 4. sınıfların ( $Ort. = 17,50, S = 4,33$ ) araçsal destek alma düzeyleri ( $F_{3;350} = 0,443; p = 0,722$ ) arasında ve hazırlık ve 1.sınıflar ( $Ort. = 16,73, S = 4,04$ ), 2. sınıflar ( $Ort. = 15,92, S = 3,74$ ), 3. sınıflar ( $Ort. = 16,51, S = 3,82$ ) ve 4. sınıfların ( $Ort. = 16,30, S = 3,24$ ) araçsal destek verme düzeyleri ( $F_{3;350} = 0,869; p = 0,457$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Bunun yanında, hazırlık ve 1. sınıflar ( $Ort. = 99,18, S = 22,20$ ), 2. sınıflar ( $Ort. = 99,86, S = 24,63$ ), 3. sınıflar ( $Ort. = 103,23, S = 23,82$ ) ve 4. sınıfların ( $Ort. = 85,45, S = 16,63$ ) sosyal kaygı düzeyleri ( $F_{3;186,412} = 13,363; p < 0,001$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir. Farklılığın kaynağının bulunması için yapılan Games-Howell Post Hoc analizine göre 4. sınıfların ( $p < 0,001$ ) sosyal kaygısı, 1. sınıfların ( $p < 0,001$ ), 2. sınıfların ( $p < 0,001$ ) ve 3. sınıflarından ( $p < 0,001$ ) istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde düşüktür.

**Tablo 3.3: Sınıfa Göre Karşılaştırma Analizi Sonuçları**

	1.Sınıf (n =103)		2.Sınıf (n = 106)		3.Sınıf (n = 72)		4.Sınıf (n = 73)		<i>F</i>
	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	<i>Ort</i>	<i>S</i>	
Benlik algısı	72.03	14.26	71.90	13.47	71.76	13.55	75.30	12.82	1.202
Özgecilik	64.79	12.24	63.19	12.48	64.97	12.19	62.27	10.03	0.965
Duygusal destek alma	31.10	8.63	31.50	8.69	30.22	9.14	31.84	8.41	0.486
Duygusal destek verme	23.96	4.92	23.26	4.72	22.93	5.15	24.08	3.50	1.201
Araçsal destek alma	17.08	4.35	16.94	4.53	16.68	4.60	17.50	4.33	0.443
Araçsal destek verme	16.73	4.04	15.92	3.74	16.51	3.82	16.30	3.24	0.869
Sosyal kaygı	99.18 <sub>a</sub>	22.20	99.86 <sub>a</sub>	24.63	103.23 <sub>a</sub>	23.82	85.45 <sub>b</sub>	16.63	13.363 <sup>***</sup>

<sup>\*\*\*</sup>  $p < 0.001$ ; gruplar arası fark, farklı bir alt simge ile gösterilmiştir

### 3. 3. Korelasyon Analizlerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların benlik algısı, özgecilik, sosyal destek ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir (Bkz. Tablo 3.4).

Buna göre, benlik algısı ile özgecilik ( $r = 0,21$ ;  $p < 0,001$ ), sosyal desteğin alt boyutları olan duygusal destek alma ( $r = 0,31$  ;  $p < 0,001$ ), duygusal destek verme ( $r = 0,32$ ;  $p < 0,001$ ), araçsal destek alma ( $r = 0,30$ ;  $p < 0,001$ ) ve araçsal destek verme ( $r = 0,24$ ;  $p < 0,001$ ) arasında; özgecilik ile duygusal destek verme ( $r = 0,33$ ;  $p < 0,001$ ) ve araçsal destek verme ( $r = 0,45$ ;  $p < 0,001$ ) arasında; duygusal destek alma

ile duygusal destek verme ( $r = 0,36$ ;  $p < 0,001$ ), araçsal destek alma ( $r = 0,74$ ;  $p < 0,001$ ), ve araçsal destek verme ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,001$ ) arasında; duygusal destek verme ile araçsal destek alma ( $r = 0,29$ ;  $p < 0,001$ ) ve araçsal destek verme arasında ( $r = 0,61$ ;  $p < 0,001$ ); araçsal destek alma ile araçsal destek verme arasında ( $r = 0,38$ ;  $p < 0,001$ ) pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca sosyal kaygı ile sırasıyla benlik algısı ( $r = 0,50$ ;  $p < 0,001$ ), duygusal destek alma ( $r = 0,24$ ;  $p < 0,001$ ), duygusal destek verme ( $r = 0,18$ ;  $p < 0,001$ ), araçsal destek alma ( $r = 0,17$ ;  $p < 0,01$ ) ve araçsal destek verme ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,001$ ) arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Bunun yanında, özgecilik ile duygusal destek alma ( $r = 0,07$ ;  $p = 0,136$ ) ve araçsal destek alma ( $r = 0,10$ ;  $p = 0,055$ ); sosyal kaygı ile de özgecilik ( $r = 0,01$ ;  $p = 0,808$ ) ve araçsal destek verme ( $r = -0,03$ ;  $p = 0,512$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

**Tablo 3.4: Korelasyon Analizi Sonuçları**

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Benlik algısı	-						
2. Özgecilik	0.21***	-					
3. Duygusal destek alma	0.31***	0.07	-				
4. Duygusal destek verme	0.32***	0.33***	0.36***	-			
5. Araçsal destek alma	0.30***	0.10	0.74***	0.29***	-		
6. Araçsal destek verme	0.24***	0.45***	0.35***	0.61***	0.38***	-	
7. Sosyal Kaygı	-0.50***	0.01	-0.24***	-0.18**	-0.17**	-0.35	-

\*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$

### 3.4. Regresyon Analizi Bulguları

Benlik algısı, özgecilik ve sosyal desteğin alt boyutları olan duygusal destek alma, duygusal destek verme, araçsal destek alma ve araçsal destek vermenin sosyal kaygıyı yordayıp yordamadığını incelemek için hiyerarşik regresyon analizi

yapılmıştır (Bkz. Tablo 3.5). Sonuca göre, ilk adımda denkleme dahil olan benlik algısı ( $\beta = -0,504$ ;  $t = -10,952$ ;  $p < 0,001$ ) toplam varyansın %25'ini açıklamaktadır (Düz.  $R^2 = 0,254$ ;  $F_{1,352} = 119,95$ ;  $p < 0,001$ ). İkinci adıma denkleme dahil olan özgecilik ( $\beta = 0,127$ ;  $t = 2,710$ ;  $p = 0,007$ ), benlik algısı ( $\beta = -0,531$ ;  $t = -11,375$ ;  $p < 0,001$ ) ile beraber toplam varyansın %27'sini açıklamaktadır (Düz.  $R^2 = 0,269$ ;  $F_{2,351} = 64,731$ ;  $p < 0,001$ ). Son adımda denkleme dahil olan duygusal destek alma ( $\beta = -0,142$ ;  $t = -2,026$ ;  $p = 0,043$ ) ve araçsal destek verme ( $\beta = 0,135$ ;  $t = 2,118$ ;  $p = 0,035$ ), benlik algısıyla ( $\beta = -0,495$ ;  $t = -9,957$ ;  $p < 0,001$ ) birlikte sosyal kaygıya ait toplam varyansın %28'ini açıklamaktadır (Düz.  $R^2 = 0,279$ ;  $F_{6,347} = 23,729$ ;  $p < 0,001$ ).

**Tablo 3.5: Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonucu**

Adım	Yordayan Değişken	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	Düz. <i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>p</i>
1	Benlik Algısı	0.504	0.254	0.252	119.953***	-0.504	-10.952	< 0.001
2	Benlik algısı	0.519	0.269	0.265	64.731***	-0.531	-11.375	< 0.001
	Özgecilik					0.127	2.710	0.007
3	Benlik algısı	0.539	0.291	0.279	23.729***	-0.495	-9.957	< 0.001
	Özgecilik					0.097	1.879	0.061
	Duygusal destek alma					-0.142	-2.026	0.043
	Duygusal destek verme					-0.100	-1.667	0.096
	Araçsal destek alma					0.047	0.669	0.504
	Araçsal destek verme	0.135	2.118	0.035				

Yordanan değişken: Sosyal Kaygı

\*\*\*  $p < 0.001$

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Mevcut çalışma benlik algısı, özgecilik ve sosyal desteğin sosyal kaygıyla ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Bu bölümde, araştırma sorularını cevaplandırmak için yapılmış olan analizlerin bulguları alanyazın bağlamında değerlendirilmiştir. Öncelikle demografik değişkenlerle ilgili değerlendirmelere yer verilmekte, benlik algısı, özgecilik, sosyal destek ve sosyal kaygının cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular ele alınmaktadır. Daha sonra araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişkiler ve bu değişkenlerin sosyal kaygıyı ne kadar yordadığına ilişkin değerlendirmeye yer verilmektedir.

#### **4.1. Demografik Değişkenlerle İlgili Bulguların Değerlendirilmesi**

Benlik algısı, özgecilik, sosyal destek ve sosyal kaygının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi için yapılan karşılaştırmalara bakıldığında özgecilik, sosyal desteğin duygusal destek alma ve duygusal destek verme alt boyutu ve sosyal kaygının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Benlik algısı ve sosyal desteğin araçsal destek alma ve araçsal destek verme alt boyutları içinse cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Bkz. Tablo 3.2). Değişkenlerin sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi için katılımcılar hazırlık ve 1. sınıflar bir grup, 4., 5. ve 6. sınıflar bir grup olmak üzere toplamda dört grup olarak sınıflandırılmış ve yapılan karşılaştırmaya göre 4. sınıfların sosyal kaygısının diğer sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak düşük olduğu görülmüştür. Bunun yanında benlik algısı, özgecilik ve sosyal destek alt boyutlarında sınıf düzeyine göre bir farklılık bulunamamıştır (Bkz. Tablo 3.3).

##### **4.1.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi**

Benlik algısının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamasının, alanyazınla belli alanlarda uyduğu söylenebilir. Bir araştırmada, eril görevlerde kadınların kendini değerlendirme doğruluğunun erkeklerden daha düşük olduğu, bunun yanında dişil veya tarafsız görevlerde ise bir cinsiyet farkı olmadığı görülmüştür (Beyer, 1998:

113-118). Kişinin performansı ile, performansa dair beklentisinin uyumlu olması halinde bu durumu kalıcı sebeplere, uyumsuz olması halinde ise geçici sebeplere atfettiği belirtilmektedir (Deaux, 1983: 106). Erkeklerin kadınlardan daha yüksek performans sergilediklerini tahmin ettikleri görülmektedir, bu durum performanslar arası bir farkın olmadığı durumlarda da geçerlidir (Deaux ve Farris, 1977: 67). Erkeklerin, eril görevlerde performansları yüksek olduğunda bunu yetenekli olmak gibi kalıcı sebeplere, performansları düşük olduğunda ise bir rastlantı olması gibi geçici sebeplere atfettiği; kadınların ise performansları düşük olduğunda bunu kalıcı sebeplerle, yüksek olduğunda ise geçici sebeplerle ilişkilendirdiği belirtilmektedir (Deaux, 1983: 106). Buna göre benlik algısında cinsiyet farkının bazı görevlerde ortaya çıkabileceği anlaşılmaktadır. Kendini doğrulama kuramına göre kişiler yeteneklerini değerlendirirken tutarlı olmaya çalışmaktadır; buna göre bir kişinin belli bir alandaki yeteneğe dair olumsuz bir benlik algısına sahip olmasının, kişinin o alandaki yeteneğiyle ilgili değerlendirmesini olumsuz olarak etkileyebileceği belirtilmektedir (Swann, 1983: 46). Mevcut çalışmada örneklemin üniversite öğrencilerinden oluştuğu düşünüldüğünde, öğrencilerin aynı eğitim düzeyinde olması sebebiyle yetenekleriyle ilgili değerlendirmelerinin de birbirine paralel olabileceği tahmin edilebilir. Üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemin toplum örneklemiyle kıyaslandığında nispeten daha homojen olduğu belirtilmektedir (Peterson, 2001: 455). Buna göre, örneklemin homojenliği ve buna paralel olarak öğrencilerin benzer eğitim seviyesinde bulunması sebebiyle benlik algısının cinsiyete göre farklılaşmamış olabileceği düşünülmektedir.

Özgeciliğin kadınlarda erkeklerden anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında kadınların daha fazla özgeci davranış gösterdiği, empati ve anlayış düzeylerinin daha yüksek olduğu, saldırganlık ve atılganlık düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğundan söz edilmektedir (Rushton, vd., 1986: 1194). Bir meta-analiz çalışmasında ise erkeklerin kadınlardan daha fazla yardım etme davranışı gösterip genelde kurtarıcı rolündeki yardımlarda bulunduğu, kadınların ise daha fazla yardım aldığı ve daha çok bakım verme ve ilişkilerle ilgili yardım ettiği; bunun yanında yardım etme davranışıyla ilgili çalışmalarda cinsiyet farklılığının oldukça değişken olduğu belirtilmektedir (Eagly ve Crowley, 1986: 288-295). Ayrıca kadınların daha fazla özgeci olduğu ve duygusal - olumlu sosyal davranış gösterdikleri, bunun yanında erkeklerin fiziksel olarak daha saldırgan olduğu ve

toplumsal - olumlu sosyal davranış gösterdikleri söylenmektedir (McGinley ve Carlo, 2007: 342). Ergenlerde de, olumlu sosyal davranış bağlamında erkeklerin kızlara göre daha onay odaklı bir şekilde düşündüğü belirtilmektedir (Carlo, vd., 1996: 237). Buna göre mevcut çalışmanın bulgularının bir yönüyle alanyazınla paralel olduğu, bunun yanında özgeciliğin cinsiyete göre farklılaşmasında cinsiyet rollerinin önemli olduğu söylenebilir. Yardım davranışının bağlamına göre her iki cinsiyetin de özgeci davranışta bulunduğu alanlar olduğu düşünülebilir.

Kadınlarda sosyal desteğin alt boyutları olan duygusal destek alma ve vermenin erkeklerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal ilişkilerde kendilerini açmaya daha fazla eğilimli olmaları sebebiyle (Davidson ve Duberman, 1982: 814-815), kadınların erkeklere göre daha çok duygusal destek aldıkları ve sosyal desteği daha fazla algıladıkları belirtilmektedir (Cheng ve Chan, 2004: 1366; Malecki ve Demaray, 2003: 243). Buna göre mevcut çalışmanın da bu sonuçlarla uyumlu olduğu söylenebilir. Bunun yanında araçsal destek alma ve vermenin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Araçsal desteğin duygusal desteğe göre daha somut yardım davranışlarını içermesinin (Semerci ve Ekmekci, 2020: 17) bu alandaki sosyal destek davranışlarında cinsiyet farkını ortadan kaldırması söz konusu olabilir. Bunun yanında alanyazında sosyal desteğin cinsiyete göre farklılaşmadığı çalışmaların da mevcut olduğu söylenmelidir (Barnett, vd., 2021: 10).

Sosyal kaygının cinsiyete göre karşılaştırılmasına göre, kadınların sosyal kaygısının erkeklerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Turk ve diğerleri (1998: 217-218), sosyal kaygı bozukluğu alt tipi ve eş tanı açısından cinsiyete göre bir farklılık görülmediğini, ancak kadınların erkeklerden daha fazla sosyal korku bildirdiklerini; izleyici karşısında performans sergilemek, izlenirken çalışmak, ilgi odağı olmak ve karşıt fikir ifade etmek gibi durumlarda erkeklerden daha fazla kaygı duyduklarını belirtmektedir. Ayrıca sosyal kaygı bozukluğunun kadın olmak ve sosyal desteğin eksik olması ile ilişkili olduğu söylenmektedir (Furmark, vd., 1999: 421). Ülkemizde üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada sosyal kaygı bozukluğu riskinin kadınlarda erkeklerden 1,7 kat daha fazla olduğu bildirilmektedir (Gültekin ve Dereboy, 2011: 154). Buna göre mevcut çalışmadaki sonucun alanyazınla paralellik gösterdiği söylenebilir. Bununla beraber, toplumsal cinsiyet rolleri dolayısıyla kadınların sosyal korkularını daha rahat ifade ettikleri ve yardım almak amacıyla bir kliniğe daha kolay başvurabilecekleri de göz önünde

bulundurulmalıdır. Nitekim, ülkemizde yapılan bir araştırmada sosyal kaygı bozukluğu olan erkeklerin oranının kadınlardan daha yüksek olduğu (Dilbaz ve Güz, 2002: 82) belirtilmektedir. Ayrıca mevcut çalışmada kadın katılımcıların oranının erkeklerden yüksek olduğu düşünüldüğünde, daha fazla kadın katılımcıya ulaşılmasının da mevcut bulgularla ilişkili olabileceği söylenebilir.

#### **4.1.2. Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırma Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi**

Katılımcıların sınıflarına göre yapılan karşılaştırmada benlik algısı, özgecilik ve sosyal destek düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Sosyal kaygının ise 4., 5, ve 6. sınıflarda bulunan kişilerde diğer sınıf düzeylerinde olan kişilere göre anlamlı bir şekilde düşük olduğu görülmüştür.

Üniversiteye geçiş döneminde öğrencilerin yeni bir sosyal çevreye girmesi, akademik sorumlulukların artması ve bazı kişilerin ailelerinden ayrı yaşamaya başlaması gibi etkenlerin (Dyson ve Renk, 2006: 1240), günlük hayatı oldukça değiştirebileceği tahmin edilmektedir. Bu değişime uyum sağlayabilmenin öğrenciler için önemli olduğu söylenebilir. Bahsedilen geçiş döneminde stresin azalmasının ve kişilerin benlik algısının artmasının akademik ve sosyal uyumun artmasında rol oynadığı, ayrıca benlik algısının öğrencilerin yeni karşılaştıkları üniversite yükümlülükleriyle başa çıkmada koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir (Friedlander, vd., 2007: 267-268). Buna göre benlik algısının yüksek olmasının öğrencilere kolaylık sağlayacağı tahmin edilmektedir. Mevcut çalışmada benlik algısının sınıf düzeylerine göre değişmemesi, üniversite eğitimine devam eden ve daha homojen olabileceği düşünülen bir örneklemin incelenmiş olmasıyla ilgili olabilir. Alanyazında eğitim ve gelir seviyesi yüksek olan kişilerin benlik algılarının daha yüksek olabildiği, ayrıca benlik algısının da eğitim düzeyini oldukça yüksek olarak yordadığı belirtilmektedir (De Araujo ve Lagos, 2013: 130). Buna göre katılımcıların üniversite eğitimine devam ediyor olması, benlik algılarının belirli bir düzeyin üzerinde olabileceğini düşündürmektedir. Eğitim düzeyinin daha düşük olduğu bir örnekleme bulguların daha farklı olabileceği tahmin edilmektedir. Bununla birlikte eğitim ve gelir düzeyinin artmasının benlik algısı üzerindeki rolünün, orta yaştan itibaren ortaya çıktığı ve genç yaşta kişiler için böyle bir durumun görülmediği de belirtilmektedir (McMullin ve Cairney, 2004: 85-86). Bu

bilgilere göre, katılımcıların 18-25 yaş arasında ve üniversite öğrencisi olduğu göz önüne alındığında mevcut çalışmanın bulgularının alanyazına paralel olduğu söylenebilir.

Orta yaştaki yetişkinlerin genç yetişkinlere göre daha fazla özgeci davranabildiği ve gelir ve eğitim düzeyinin özgecilik ve yaş ilişkisi üzerinde anlamlı bir rolünün olmadığı belirtilmektedir (Sparrow, vd., 2021: 53-54). Ayrıca yaşın ve eğitim seviyesinin yüksek oluşunun daha fazla bağış yapma ile ilişkili olduğu söylenmektedir (Bekkers ve Wiepking, 2011: 344- 349). Mevcut çalışmada sınıf düzeyine göre özgeciliğin farklılaşmamasının, katılımcıların benzer yaş ve eğitim düzeyinde olmalarıyla ilişkili olabileceği tahmin edilmektedir.

Üniversiteye uyum sürecinde, sosyal desteğin önemli olduğu söylenmektedir (Hays ve Oxley, 1986: 310; Robbins, Lese ve Herrick, 1993: 345-346; Tao, vd., 2000: 132). Alanyazında, üniversitede ilk yıllarında olan öğrencilerden sosyal desteği yüksek olanların üniversiteye akademik, sosyal ve duygusal olarak daha kolay uyum sağlayabildikleri belirtilmektedir (Zea, vd., 1995: 521). Sosyal desteğin, özellikle kişinin ihtiyacının karşı taraftan anlaşılabilirdiği durumlarda daha fazla olabildiği belirtilmektedir (Melrose, vd., 2015: 100). Buna göre üniversiteye geçiş döneminde yaşanabilecek zorluklar esnasında kişilerin çevreden daha fazla destek alabileceği tahmin edilebilir. Mevcut çalışmada kullanılan İki Yönlü Sosyal Destek Ölçeği sosyal desteği yalnızca aile, arkadaş veya sosyal çevreden alındığı şekliyle değil, kişinin aldığı ve verdiği duygusal ve araçsal destek şeklinde ölçmektedir (Semerci ve Ekmekci, 2020: 17). Buna göre öğrencilerin sosyal desteği ne kadar algıladıklarından ziyade, ne kadar destek alıp verdiklerinin ölçüldüğü söylenebilir. Ölçeğin bahsedilen alt boyutlarla ölçüm yapmasına rağmen sınıf düzeyinde bir farklılığın görülememesi, üniversiteye akademik ve duygusal uyumda önemli olabilecek bir faktör olan başa çıkma becerilerini akla getirmektedir (Leong, Bonz ve Zachar, 1997: 217). Olası bir açıklama, öğrencilerin aldığı ve verdiği sosyal destek değişmese de uyum sürecinde diğer başa çıkma becerilerinin devreye girmiş olabileceğidir. Ayrıca vize ve final dönemleri gibi öğrencilerin akademik sorumluluklarının arttığı dönemlerde sınıf düzeyinin artışına paralel olarak öğrencilerin daha fazla zorlanması, böylece sosyal desteğin değişebileceği tahmin edilebilirdi. Burada da benzer şekilde başa çıkma becerilerinin kullanıldığı düşünülebilir. Öğrencilerden tek seferde ölçüm alınmış olmasının da, uzun dönemde sınıf düzeyine göre bir farklılığın olup olmadığını test

etme imkanı sunmadığı göz önünde bulundurulmalıdır. Bununla birlikte, üniversiteye yeni giren öğrencilerle ilk yarıyılın başında ve sonunda yapılan ölçümler sonucunda, öğrencilerin üniversiteye uyum süresince toplamda sosyal destek düzeyinin farklılaşmadığı, ancak desteğin kaynaklarının farklılaştığı görülmüştür (Tao, vd., 2000: 131-134). Buna göre mevcut çalışmanın bulgularının da bir yönüyle bu sonuçla paralel olduğu söylenebilir.

Sosyal kaygı bozukluğunun erken başlangıçlı (Koyuncu, vd., 2012: 115) ve üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın olduğu (Gültekin ve Dereboy, 2011: 153) düşünüldüğünde öğrencilerin sosyal kaygı bozukluğu belirtilerini incelemenin önemli olduğu düşünülmektedir. Mevcut çalışmaya göre, son sınıf düzeyindeki öğrencilerin sosyal kaygısının diğer düzeydekilere göre anlamlı olarak düşük olması, öğrencilerin içinde oldukları düzene alışmış olabileceklerini düşündürmektedir. Bununla birlikte, üniversiteye uyum sağlanan ilk yıllarda sosyal kaygının biraz daha fazla olabileceği düşünülse de sonuçlara göre böyle bir farklılık bulunamamıştır. Üniversiteye girilen ilk yılın hem sosyal çevreye hem de değişen akademik sorumluluklara uyum sağlamak açısından yeni bir süreç olduğu söylenebilir. Nitekim, alanyazında üniversiteye geçişin öğrencilerin iyi oluşları üzerinde oldukça etkili akut bir stres faktörü olabildiği belirtilmektedir (Gall, Evans ve Bellerose, 2000: 553). İkinci ve üçüncü yılda, sosyal çevrenin biraz daha şekillenmiş olması tahmin edilebilir. Bununla birlikte, genellikle akademik sorumlulukların artmaya devam etmesiyle, öğrencilerin sözel sunum yapma, grup ödevleri hazırlama gibi sosyal kaygı duyulabilecek (Gültekin ve Dereboy, 2011: 153) görevlerde rol alması beklenebilir. Bu durumun sosyal kaygısı yüksek öğrenciler için zorlayıcı olabileceği tahmin edilmektedir. Üniversitenin son yılında ise öğrencilerin hem sosyal çevre ile ilişkilerini hem de akademik sorumluluklarını daha kolay yürüttükleri düşünülebilir. Bununla beraber, üniversiteden mezun olduktan sonra iş hayatına girme, alışılan düzen yerine yeni bir düzene geçme gibi etkenler öğrenciler için kaygı verici olabilir. Bulgulara göre, istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmamakla beraber 3. sınıftaki öğrencilerin sosyal kaygısının 2. sınıftakilerden, 2. sınıftaki öğrencilerin sosyal kaygısının da 1. sınıftakilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Buradan, sosyal çevre düzenine alışmaktan ziyade başka etkenlerin ortaya çıktığı düşünülebilir. Olası bir açıklama, bahsi geçen akademik sorumluluklar dahilinde sınıf içinde performans göstermek ve otorite figürü olabilecek kişilerle iletişime geçmek gibi sosyal kaygıyı

artırabilecek (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013: 116; DiBartolo, vd., 1998: 216) etkinliklerde bulunmalarıdır.

#### **4.2. Korelasyon Analizleri ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi**

Benlik algısı, özgecilik, sosyal desteğin duygusal destek alma ve verme ile araçsal destek alma ve verme alt boyutları ve sosyal kaygının birbirleriyle ilişkilerinin araştırılması için yapılan analize göre değişkenlerin çoğu arasında farklı düzeylerde anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 3.4).

Benlik algısı ile özgecilik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişilerin kendilerini özgeci olarak görmesinin, bu algılarına uygun olarak hareket etmek için bir motivasyon olabildiği ve gelecekte özgeci davranışlarda bulunmak için bir pekiştirici olabildiği söylenmektedir (Lauren, vd., 2017: 13). Buna göre, kişilerin mevcut çalışmada ölçeklere cevap verirken kendilerini daha özgeci olarak görmüş olma ihtimalleri, özgeci davranma eğiliminin artmasına hizmet ediyor olabilir. Bunun yanında, katılımcıların sosyal istenirlik dolayısıyla kendilerini daha özgeci olarak gösterme eğilimlerinin de bulunabileceği hatırdan çıkarılmamalıdır.

Benlik algısının, sosyal desteğin alt boyutlarından olan araçsal destek verme ile zayıf; duygusal destek alma, duygusal destek verme ve araçsal destek alma boyutlarıyla orta düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan boylamsal bir çalışmada, düşük benlik saygısının zayıf sosyal bağları ve zayıf sosyal bağların da benlik saygısında akut düşüşleri tahmin ettiği görülmüştür (Stinson, vd., 2008: 420-421). Buna göre mevcut çalışmadaki sonuçların, alanyazınla uyumlu olduğu söylenebilir. Kişilerin benlik algılarının yüksek olması, diğer insanlarla etkileşimde bulunmayı ve kaliteli ilişkiler kurmayı kolaylaştırıyor olabilir. Ayrıca, benlik algısı yüksek olan kişiler, kendilerini yardıma değer görüp ihtiyaçlarını başkalarıyla daha kolay paylaşıyor ve böylelikle daha fazla sosyal destek alıp veriyor olabilirler.

Benlik algısının sosyal kaygı ile negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkisinin olduğu görülmektedir. Benlik algısının, bireylerin, diğer insanların kendileriyle ilgili düşüncelerini nasıl algıladıklarıyla ilişkili olduğu söylenmektedir (Leary, vd., 1998: 1292). Kişilerin, kendilerine verdiklerini değer bir kısmını, sosyal rolleri ve başkalarıyla olan ilişkileri üzerinden temellendirdikleri ileri sürülmektedir (Markus

ve Kitayama, 1991: 226). Sosyal kaygı bozukluğunu açıklayan bilişsel modellerin, sürdürücü bir faktör olarak benlik algısını vurguladıkları görülmektedir (Clark, 2005: 201; Clark ve Wells, 1995: 76, Rapee ve Heimberg, 1997: 743, Hofmann, 2007: 196). Clark ve Wells'in (1995: 72) modeline göre, sosyal kaygı bozukluğu olan bir kişi sosyal bir ortama girdiği zaman, kişide performansının kötü olacağına ve kaygı belirtileri göstereceğine dair olumsuz varsayımlar açığa çıkmaktadır, böylece kişinin dikkati, benliğin içsel imgesine kaymaktadır. Bu imgede, performansın düşük olduğu düşünülmekte ve gösterilen kaygı belirtileri abartılı olarak görülmektedir ve kişi bu imgenin, kendisinin başkaları tarafından nasıl görüldüğünün gerçek bir temsili olduğuna inanmaktadır (Wells, 1997: 169). Bu bilgiler göz önüne alındığında mevcut araştırmada bulunan ilişkinin alanyazınla paralel olduğu görülmektedir. Ayrıca korelasyon katsayısının görece yüksekliğinin, benlik algısı ve sosyal kaygının ilişkisinin önemine işaret ettiği söylenebilir.

Özgecilik ile sosyal desteğin alt boyutları olan duygusal destek verme ve araçsal destek verme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bunun yanında özgecilikle duygusal ve araçsal destek alma arasında bir ilişki bulunamamıştır. Alanyazında özgecilik ve sosyal desteğin ilişkili olduğu, ayrıca öznel sağlığın hem özgecilik hem de sosyal destek tarafından yordandığı belirtilmektedir (Cheng, vd., 2013: 148). Ancak mevcut çalışmada özgeciliğin, sosyal desteğin tüm alt boyutlarıyla ilişkili çıkmayıp başkalarına destek vermeye ilişkin duygusal ve araçsal destek verme boyutlarıyla ilişkili çıkması, özgeci kişilerin sosyal destek almakta destek vermek kadar iyi olmayabileceklerini düşündürmektedir. Ayrıca kişilerin başkalarının isteklerinden bunalmalarının, ruh sağlığının kötü oluşunun bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Schwartz, vd., 781). Buna göre, özgeci insanların destek verme seviyesinin, başkalarının taleplerinden bunalacak düzeye gelmemesinin önemli olabileceği düşünülmektedir.

Özgecilik ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Alanyazında bu konudaki araştırmaların sayısının çok fazla olmadığı görülse de mevcut olan araştırmalara göre bu çalışmanın bulgularının alanyazınla uyuşmadığı görülmektedir. Özgeciliğin düşük olmasının, problemlili olabilecek bazı sosyal davranışlarla ilgili olarak, sosyal kaygı bozukluğu ve diğer bazı psikiyatrik rahatsızlıklarla ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir (Takahashi, 2006: 186). Sosyal kaygı bozukluğunun sosyal etkileşim kaygısı ve performans kaygısı olarak iki şekilde ortaya çıktığı

söylenmektedir; kişilerin sosyal durumlarda başkalarıyla iletişime geçtikleri andaki kaygısının sosyal etkileşim kaygısı ve başkaları tarafından değerlendirilebileceği bir performans sergileme anındaki kaygısının performans kaygısı olduğu belirtilmektedir (Mattick ve Clarke, 1998: 460-461). Olumsuz değerlendirilme korkusunun ise sosyal kaygı bozukluğunda temel göstergelerden biri olduğu bilinmektedir (Weeks, Jakatdar ve Heimberg, 2010: 84). Olumsuz değerlendirilme korkusunun, özgecilik aracılığıyla sosyal etkileşim kaygısı üzerinde dolaylı bir etkisinin olduğu ve olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal etkileşim kaygısının özgecilikle ters yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Macovei, Bumbuc ve Martinescu-Badalan, 2023: 7-8). Alanyazının aksine özgecilik ve sosyal kaygı arasında bir ilişki bulunamamasının, mevcut çalışmanın araştırma soruları göz önüne alındığında beklenen bir sonuç olmadığı söylenebilir. Özgecilik eğilimi yüksek olan bir kişi, duyduğu sosyal kaygıyla birlikte yardım davranışı gösteriyor olabilir. Aynı zamanda sosyal etkileşim kaygısının özgeci davranışı azaltması da mümkün görünmektedir. Dolayısıyla mevcut çalışmada özgecilik ve sosyal kaygının pozitif veya negatif bir ilişkisinin olmaması, özgecilik ve kaygının miktarına göre her ikisinin de ağır basabileceği ihtimalinden ileri geliyor olabilir.

Sosyal desteğin alt boyutları ile yapılan analize göre sosyal kaygının duygusal destek alma ile zayıf, duygusal destek verme ve araçsal destek alma ile de çok zayıf düzeyde, negatif yönlü, anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Bu bulguların, sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin, diğer kişilere göre daha az sosyal destekleri olduğunu belirtmeleri (Furmark, vd., 1999: 421) ile paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Ayrıca sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerde benlik algısının düşük olabildiği (Wells, 1997: 169) ve benlik algısı ile sosyal desteğin de pozitif ilişkili olduğu (Stinson, vd., 2008: 420-421) düşünüldüğünde, benlik algısı düşük ve sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin sosyal destek algılarının da daha olumsuz olabileceği söylenebilir. Bunun yanında araçsal destek verme ile sosyal kaygı arasında bir ilişki bulunamaması, söz konusu desteğin daha ziyade maddi yardıma dayalı olmasıyla ilgili olabileceğini düşündürmektedir.

Değişkenler birlikte düşünüldüğünde benlik algısının, özgecilik ve sosyal desteğin tüm alt boyutlarıyla pozitif; sosyal kaygı ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir. Özgecilik de duygusal ve araçsal destek verme ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Buna göre, benlik algısı yüksek olan kişilerin özgeci davranış göstererek ve sosyal destek

vererek sosyal kaygılarını azaltıyor olabileceği düşünülebilir. Benlik algısı ve sosyal kaygının negatif ve görece yüksek düzeydeki ilişkisi de bu durumu destekler gibi görünmektedir.

### **4.3. Sosyal Kaygının Yordamasıyla İlgili Bulguların Değerlendirilmesi**

Benlik algısı, özgecilik ve sosyal desteğin sosyal kaygıyı yordama düzeyini incelemek için yapılan regresyon analizinde modele ilk adımda benlik algısı, ikinci adımda özgecilik ve üçüncü adımda da sosyal desteğin alt boyutları olan duygusal destek alma, duygusal destek verme, araçsal destek alma ve araçsal destek verme dahil edilmiştir (Bkz. Tablo 3.5). Model istatistiksel olarak anlamlıdır, değişkenlerin sosyal kaygıyı yordama durumuna ilişkin değerlendirme aşağıda yer almaktadır.

Analize ilk adımda eklenen benlik algısı sosyal kaygıyı negatif yönde anlamlı olarak yordamakta, toplam varyansın %25'ini açıklamaktadır. Benlik algısının olumsuz olması eğiliminin, sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerde diğer gruplara göre daha belirgin olduğu ve bu kişilerin sosyal performanslarını, izleyicilere göre daha olumsuz olarak değerlendirdikleri görülmektedir (Gavric, vd., 2017: 7; Rapee ve Lim, 1992: 730; Zou ve Abbott, 2012: 253). Ayrıca, sosyal kaygı bozukluğu tedavisinin ardından kişilerin benliklerine yönelik olumsuz düşüncelerinin azalması (Hofmann, vd., 2004: 592) da bulguların alanyazınla uyumlu olduğuna işaret etmektedir. Bunun yanında, sosyal kaygı bozukluğunda kişilerin kendileriyle ilgili algılarının genel olarak ve otomatik bir şekilde bozulmadığı ve olumsuz değerlendirmelerin sosyal standartların belli olup olmaması ve nasıl olduğu gibi durumlara göre, bağlam temelinde ortaya çıktığı söylenmektedir (Moscovitch ve Hofmann, 2006: 1047-1048). Buna göre, sosyal standartlar açık bir şekilde belirtilmeyip yoruma açık olduğunda sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin performanslarını olumsuz olarak yorumladıkları ve hatalarını daha büyük olarak gördükleri; sosyal standartlar iyi bir şekilde tanımlandığında ve düşük bir seviyede olduğunda ise olumsuz önyargılarının olmadığı ve kendilerine dair değerlendirmelerinin daha doğru ve olumlu olduğu ileri sürülmektedir. Sonuç olarak, benlik algısının sosyal kaygıyı yordadığı, bunun yanında sosyal kaygısı yüksek olan kişilerde benlik algısının düşmesinin bağlama göre ortaya çıkabileceği söylenebilir.

İkinci adımda analize dahil edilen özgecilik, sosyal kaygıyı anlamlı bir şekilde yordamakta ve benlik algısıyla birlikte toplam varyansın %27'sini açıklamaktadır. Benlik algısının negatif, özgeciliğin ise pozitif yönde sosyal kaygıyı yordadığı görülmektedir. Özgecilik ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Buna karşın, benlik algısıyla birlikte analize dahil edilince özgeciliğin sosyal kaygıyı pozitif yönde yordaması, özgeci insanların diğer insanlara karşı duyarlı olabileceklerini ve böylelikle sosyal kaygılarının da yüksek olabileceğini akla getirmektedir. Bununla birlikte, ilgili analizde özgeciliğin etki büyüklüğünün çok düşük olduğu mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır. Bu durumda özgeciliğin çok küçük bir düzeyde de olsa sosyal kaygıyı beraberinde getirme olasılığının bulunabileceği ancak bunun olumsuz bir durum olarak değerlendirilmemesi isabetli olabilir. Sosyal kaygısı yüksek olan kişilerin başkalarını rahatsız etmeye dair korkularının olması ve bu kişilerin gruptaki iyilik halinin devam etmesi için özgeci davranışta bulunması da (Rector, Kocovski ve Ryder, 2006: 912-914), bahsedilen durumla uyumlu görünmektedir.

Sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin belirsiz sosyal durumlardan kaçınma eğiliminde oldukları bilinmektedir (Knappe, vd., 2011: 114). Yardım etme davranışının sosyal etkileşime geçilmesi gereken yanı düşünülduğünde, bu durumun belirsizliğinin kişilerde utanma, sessiz kalma gibi kaçınma davranışlarının ortaya çıktığı davranışsal inhibisyona yol açabileceği (Kagan, Reznick ve Snidman, 1988: 168) beklenebilir. Nitekim çocukluktaki davranışsal inhibisyonun sosyal kaygı belirtileriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Mick ve Telch, 1998: 14). Belirsiz sosyal durum ve ortaya çıkabilecek davranışsal inhibisyonla kişilerin yardım etmekten kaçınabileceği tahmin edilebilir. Öte yandan, toplum içinde bir başkasına yardım etmenin, sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin sosyal etkileşime geçmesinde kolaylık sağlayabileceği söylenebilir. Kişiler iletişim kurmak için direkt olarak sözel bir girişim veya kendilerinin ön plana çıkabileceği bir davranış yerine yardım davranışını aracı olarak kullanıp sosyal etkileşime geçerek kaygılarını azaltmaya yöneliyor olabilir. Güvenlik davranışının, kişinin korktuğu durumla karşılaşmamak ve kaygısını karşı tarafa belli etmemek amacıyla gerçekleştirildiği (Clark ve Wells, 1995: 73) düşünülduğünde, sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin özgeciliği bir yönüyle güvenlik davranışı olarak kullanma eğiliminde olabileceği söylenebilir. Ancak sosyal kaygıda göz teması kurmamak, daha az konuşmak (Wells, vd., 1995:

157) gibi güvenlik davranışları korkulan sosyal durumdan kaçınmak üzere kullanılırken, bahsedilen bağlamda özgeciliğin sosyal etkileşimi kolaylaştırmak amacı taşıdığı, böylece bir güvenlik davranışından daha işlevsel olabileceği söylenebilir. Bununla birlikte, özgecilik esasen karşı tarafın refahını incelemek (Monroe, 1994: 862) olduğundan, sosyal kaygısı yüksek olan ve özgeci davranışta bulunan kişilerin de asıl olarak kendi kaygıları yerine karşı tarafla ilgilendiği düşünülmektedir. Yani, sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin özgeciliği bir güvenlik davranışı olarak kullanması eğilimi, kendi kaygılarını azaltmayı incelemekten ziyade, sosyal kaygılarının iletişime geçmekte bir engel oluşturabilmesi ile ilgili olabilir. Bu durum, sosyal kaygının özgecilik tarafından pozitif olarak yordandığının, bununla birlikte özgeciliğin etki büyüklüğünün çok düşük olmasının yukarıda bahsedilenden başka bir açıklaması olabilir. Güvenlik davranışlarının sosyal kaygının sürmesinde önemli olabileceği bilinmektedir (Hofmann, 2007: 196). Dolayısıyla bir güvenlik davranışı olarak kullanılabileceği için özgeciliğin sosyal kaygıyı pozitif olarak yordadığı, bununla beraber özgeci davranışın doğası gereği sosyal kaygılı kişilerin de karşı tarafı öncelendiği ve sosyal kaygılarıyla beraber karşı tarafa yardım ettiği, bu sebeple özgeciliğin sosyal kaygıyı yordamasında etki büyüklüğünün düşük olduğu söylenebilir. Bunun yanında sosyal kaygının yüksek olduğu durumlarda özgeci davranışın sergilenememesi de söz konusu olabilir. Bahsedilen iki açıyla değerlendirilebilecek olan bu durum, özgecilik ve sosyal kaygının pozitif veya negatif olarak ilişkili çıkıyor oluşunu da açıklıyor gibi görünmektedir.

Üçüncü adımda sosyal desteğin alt boyutları olan duygusal destek alma ve verme ile araçsal destek alma ve verme analize dahil edilmiştir. Sonuca göre benlik algısı ve duygusal destek alma sosyal kaygıyı negatif yönde yordarken, araçsal destek verme pozitif yönde yordamakta ve bu değişkenler birlikte toplam varyansın %28'ini açıklamaktadır. Ayrıca bir önceki adımda sosyal kaygıyı anlamlı olarak yordayan özgeciliğin sosyal desteğin alt boyutlarının dahil edilmesiyle sosyal kaygıyı anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir. Buna göre, benlik algısı, duygusal destek alma ve araçsal destek verme sosyal kaygıyı yordarken özgeciliğin yordayıcılığını kaybetmesi, bahsedilen değişkenlerin kişiler için sosyal kaygıda özgecilikten daha ön planda olduğunu gösteriyor olabilir. Sosyal kaygıyı en çok benlik algısının yordadığı görülmektedir. Sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin kendileriyle ilgili olumsuz

düşüncelerinin olması (Clark, 2005: 195) ve algıladıkları sosyal desteğin genel popülasyona göre daha düşük olması (Torgrud, vd., 2004: 91), benlik algısı ve sosyal desteğin sosyal kaygıdaki önemine örnek olarak verilebilir. Bunun yanında, araçsal destek vermenin sosyal kaygıyı düşük düzeyde pozitif olarak yordaması da, araçsal destek vermenin özgeci davranışla benzerliğini akla getirmektedir.

Üniversiteli öğrencilerle yürütülen bir araştırmada daha fazla sosyal kaygı bozukluğu belirtisi olan kişilerin daha az özgeci davranışta bulunduğu ve daha düşük bir sosyal desteğe sahip oldukları görülmektedir (Cheng, vd., 2015: 5). Sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişilerin, sosyal ortamlardan kaçındıkları veya yoğun bir kaygıyla bu duruma katlandıkları belirtilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013: 116). Bu durum, kişilerin zihinsel sağlık ve iyi oluşları için faydalı olabilecek sosyal desteği de almakta zorlanmalarına sebep olabilir. Sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin açık olmayan sosyal olayları olumsuz olarak, hafif olumsuz olayları ise felaketleştirerek yorumladıkları belirtilmektedir (Stopa ve Clark, 2000: 278-279). Buna göre, düşüncedeki bu yanlılık, başkalarının sosyal davranışlarının ve sosyal destek girişimlerinin olumsuz olarak yorumlanmasına sebep olabilir. Kişilerin olumsuz benlik algısının ve kendileri ile başkalarının performans beklentileri, sosyal davranışlar ve sosyal destek hakkındaki yanlılıklarının azaltılmasının, özgeci davranış ve sosyal desteğin artmasında ve bu katkılarla birlikte sosyal kaygının azalmasında faydalı olabileceği düşünülmektedir. Alanyazında fiziksel rahatsızlık ve psikopatolojilerde sosyal destek almanın yararlı olduğu vurgulanmaktadır. Duygusal destek vermenin benlik algısı ve özgecilikle pozitif, sosyal kaygı ile negatif ilişkili olduğu düşünüldüğünde, başkalarına duygusal destek sağlamanın da önemli olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, olumsuz benlik algısının azaltılmasının ve duygusal destek almanın sosyal kaygının azaltılmasında faydalı olabileceği düşünülmektedir. Böylelikle alana görece bir katkı sağlanmış olunabileceği ümit edilmektedir.

#### **4.4. Sınırlılıklar**

Mevcut çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak örneklemin üniversite öğrencilerinden oluşması, bu örneklemin homojen olmasından dolayı (Peterson, 2001: 455) bulguların genellenebilirliğinin sınırlı olmasına yol açmaktadır. Ayrıca katılımcıların sosyal kaygı bozukluğunun olmadığı ve araştırmanın katılımcıların

sosyal kaygı düzeyleri ile yapılmış olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Mevcut çalışmanın, toplum içinde 18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencilerine dair genel bir fikir verebileceği düşünülmektedir. Diğer yandan, klinik çıkarımlar için sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerle yapılacak araştırmaların önemli olacağı söylenebilir.

Bir diğer sınırlılık verinin çevrim içi toplanmış olmasıdır. Son zamanlarda artan cep telefonu kullanımı ile dikkat süresinin düşme eğilimi düşünüldüğünde katılımcıların formu tamamlayana kadar sorulara odaklanamamış olmaları ve soruları hızlı cevaplamış olmaları ihtimal dahilindedir. Bunun yanında hem Özgecilik Ölçeği (ÖÖ) hem de İki Yönlü Sosyal Destek Ölçeğinin (İYSDÖ) toplum içinde yardım alma ve yardım verme davranışlarına dair sorular içermesi katılımcılarda sosyal istenirliğe sebep olmuş olabilir. Son olarak, mevcut çalışmada katılımcılardan tek seferde ölçüm alınmış ve bulgulara göre ilişkisel bir değerlendirme yapılmıştır. Uzun dönemli inceleme yapmak için boylamsal araştırmaların faydalı olacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklarına rağmen mevcut çalışmanın üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ve diğer temel değişkenlerle ilgili, alana katkı sağlayacağı ümit edilmektedir. Sosyal kaygıyı yordayan farklı değişkenlerle yapılacak araştırmaların da konunun daha iyi anlaşılmasında faydalı olacağı düşünülmektedir.

#### **4.5. Sonuç**

Mevcut tez çalışmasında benlik algısı, özgecilik, sosyal destek ve sosyal kaygının cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı, bu değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkiler ve değişkenlerin sosyal kaygıyı yordama düzeyi incelenmiştir.

Benlik algısının, alınan ve verilen duygusal desteğin ve alınan araçsal desteğin düşük olmasının sosyal kaygının artması ile ilişkili olduğu, özgeciliğin ve verilen araçsal desteğin ise sosyal kaygı ile bir ilişkisi olmadığı görülmüştür. Benlik algısının özgecilik ve sosyal desteğin tüm alt boyutları ile pozitif, özgeciliğin de sosyal desteğin duygusal ve araçsal destek verme boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Benlik algısının negatif, özgeciliğin pozitif olarak sosyal kaygıyı yordadığı, sosyal destek değişkenleriyle birlikte incelendiğinde ise özgeciliğin anlamlı bir katkı

sağlamadığı görülmüştür. Tüm değişkenlerin birlikte incelendiği modelde ise benlik algısı ve duygusal destek alma negatif, araçsal destek verme ise pozitif olarak sosyal kaygıyı yordamaktadır. Sosyal kaygıyı en fazla benlik algısının yordadığı görülmektedir.

Özgeciliğin sosyal kaygı ile birlikte incelendiği çok fazla çalışmanın olmaması dolayısıyla, bu değişkenin mevcut tez çalışmasına bir anlamda özgünlük sağladığı söylenebilir. Sosyal kaygı ile direkt bir ilişkisi olmasa da özgecilik benlik algısıyla birlikte değerlendirildiğinde sosyal kaygıyı anlamlı olarak yordamaktadır. Özgeciliğin sosyal kaygıyı pozitif olarak yordaması, özgeci insanların diğer insanlara karşı hassas olduklarına ve bunun da sosyal kaygılarının artması yönünde bir eğilime yol açtığına işaret ediyor olabilir. Bununla beraber özgeciliğin etki büyüklüğü çok düşük olup bu durumun olumsuz değerlendirilmemesi yerinde olacaktır.

Mevcut çalışma üniversite öğrencileriyle sınırlı olduğu için genel popülasyonda ve sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerle yapılacak çalışmaların konu hakkında daha geniş bir perspektif sağlayacağı düşünülmektedir. Ölçeklerde yer alan özgecilik ve sosyal desteğe dair soruların, katılımcılarda sosyal istenirliğe sebep olmuş olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Sosyal ilişkilerin hayatın her alanında olduğu düşünüldüğünde, sosyal kaygı bozukluğunun kişilerin günlük hayatını ne kadar zorlaştırabileceği anlaşılacaktır. Diğer kaygı bozukluklarında korku nesnesinden kaçınmak mümkün olabilirken bu durum sosyal kaygı bozukluğu için pek ihtimal dahilinde görünmemektedir. Sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerde, benlik algısının düşük olma ihtimali yüksek görünmektedir. Zorlayıcı durumlara karşı destekleyici nitelikte olabilecek sosyal desteğin düşük olmasının da (Torgrud, vd., 2004:91), bu durumu bir kat daha zorlaştırdığı söylenebilir. Mevcut çalışmada benlik algısı, duygusal destek alma, duygusal destek verme ve araçsal destek almanın sosyal kaygı ile negatif ilişkili çıkması ve benlik algısı ve duygusal destek almanın sosyal kaygıyı negatif olarak yordaması da bahsedilen durumlarla uyumlu görünmektedir. Ayrıca alanyazında önemi belirtilen benlik algısı sosyal kaygıyı en fazla yordayan değişken olmuştur. Kronik bir durum olabileceği belirtilen sosyal kaygı bozukluğunun tedavisinin önemli olduğu; tedavi sonrası, sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin kendilerini daha iyi temsil edebildikleri (Rapee ve Heimberg, 1997: 743) ve olumsuz benlik algılarının azaldığı (Hofmann, vd., 2004: 592) görülmektedir. Mevcut tez

alışmasının konuyla ilgili katkı sağlanması ve alanda çalışan uzmanlara faydalı olması ümit edilmektedir.



## KAYNAKÇA

- Abbott, M. J. ve Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology, 113*(1): 136-144. doi:10.1037/0021-843X.113.1.136
- Acartürk, C., de Graaf, R., van Straten, A., Have, M. T. ve Cuijpers, P. (2008). Social phobia and number of social fears, and their association with comorbidity, health-related quality of life and help seeking: a population-based study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 43*(4): 273–279. doi:10.1007/s00127-008-0309-1
- Alden, L. E. ve Bieling, P. (1998). Interpersonal consequences of the pursuit of safety. *Behaviour Research and Therapy, 36*(1): 53-64. doi:10.1016/S0005-7967(97)00072-7
- American Psychiatric Association (1980). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM - III)*, (3. Baskı). Washington DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM - IV)*, (4. Baskı). Washington DC: American Psychiatric Association.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *DSM – 5: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Barnett, M. D., Maciel, I. V., Johnson, D. M. ve Ciepluch, I. (2021). Social anxiety and perceived social support: Gender differences and the mediating role of communication styles. *Psychological Reports, 124*(1): 70-87. doi:10.1177/0033294119900975
- Barrera, M. J. (1986). Distinctions between social support concepts, measures and models. *American Journal of Community Psychology, 14*: 413–455.
- Batson, C. D. (2012). A history of prosocial behavior research. A. W. Kruglanski ve W. Stroebe (Ed.), *Handbook of the History of Social Psychology* içinde (s. 243-264). New York: Psychology Press.

- Batson, C. D., Ahmad, N., Lishner, D. A. ve Tsang, J. A. (2002). Empathy and altruism. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* içinde (s. 485-498). New York: Oxford University Press.
- Batson, C. D., Batson, J. G., Slingsby, J. K., Harrell, K. L., Peekna, H. M. ve Todd, R. M. (1991). Empathic joy and the Empathy-Altruism Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3): 413-426. doi:10.1037/0022-3514.61.3.413
- Batson, C. D., Duncan, B. D., Ackerman, P., Buckley, T., ve Birch, K. (1981). Is empathic emotion a source of altruistic motivation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(2): 290-302.
- Baumeister, R. F. (1997). Identity, self-concept, and self-esteem: The self lost and found. R. Hogan, J. A. Johnson ve S. R. Briggs (Ed.), *Handbook of Personality Psychology* içinde (s. 681-710). San Diego: Academic Press. doi:10.1016/B978-012134645-4/50027-5
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. ve Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1): 1-44. doi:10.1111/1529-1006.01431
- Bekkers, R. ve Wiepking, P. (2011). Who gives? A literature review of predictors of charitable giving part one: Religion, education, age and socialisation. *Voluntary Sector Review*, 2(3): 337-365. doi:10.1332/204080511X6087712
- Bem, D. J. (1972). Self-perception Theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 6: 1-62. doi:10.1016/S0065-2601(08)60024-6
- Bettencourt, B. A. ve Dorr, N. (1997). Collective self-esteem as a mediator of the relationship between allocentrism and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(9): 955-964. doi:10.1177/0146167297239005
- Beyer, S. (1998). Gender differences in self-perception and negative recall biases. *Sex Roles*, 38: 103-133. doi:10.1023/A:1018768729602
- Bochner, S. (1994). Cross-cultural differences in the self concept: A test of Hofstede's individualism/collectivism distinction. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 25(2): 273-283. doi:10.1177/0022022194252007

- Bolger, N., Zuckerman, A. ve Kessler, R. C. (2000). Invisible support and adjustment to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6): 953–961. doi:10.1037/0022-3514.79.6.953
- Bracken, B. A ve Howell, K. K. (1991). Multidimensional Self Concept validation: a three-instrument investigation. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 9(4): 319-328. doi:10.1177/073428299100900403
- Brown, J. D., Dutton, K. A. ve Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion*, 15(5): 615-631. doi:10.1080/02699930126063
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D. ve Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14(4): 320-327.
- Brozovich, F. ve Heimberg, R. G. (2008). An analysis of post-event processing in social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 28(6): 891-903. doi:10.1016/j.cpr.2008.01.002
- Bögels, S. M. ve Mansell, W. (2004). Attention processes in the maintenance and treatment of social phobia: Hypervigilance, avoidance and self-focused attention. *Clinical Psychology Review*, 24(7): 827-856. doi:10.1016/j.cpr.2004.06.005
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3): 538–549. doi:10.1037/0022-3514.59.3.538
- Carlo, G., Koller, S. H., Eisenberg, N., Da Silva, M. S. ve Frohlich, C. B. (1996). A cross-national study on the relations among prosocial moral reasoning, gender role orientations, and prosocial behaviors. *Developmental Psychology*, 32(2): 231-240. doi:10.1037/0012-1649.32.2.231
- Carlson, M., Charlin, V. ve Miller, N. (1988). Positive mood and helping behavior: A test of six hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2): 211–229. doi:10.1037/0022-3514.55.2.211

- Cebeci, A. (2022). *Üniversite öğrencilerinin özgecilik ve algılanan sosyal destek düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 732636) (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Cheng, S. H., Lee, C.-T., Lee, I. H., Sun, Z. J., Lin, S.-H., Chen, K. C., Tsai, C. H., Yang, Y. K. ve Yang, Y. C. (2013). Social relationship and health among students with low social desirability: Social support, altruism and health. *Asia-Pacific Psychiatry*, 6(2): 145-151. doi:10.1111/appy.12073
- Cheng, S. H., Sun, Z., Lee, I. H., Lee, C., Chen, K. C., Tsai, C. H., Yang, Y. K. ve Yang, Y. C. (2015). Factors related to self-reported social anxiety symptoms among incoming university students. *Early Intervention in Psychiatry*, 11(4): 314-321. doi:10.1111/eip.12247
- Cheng, S.-T. ve Chan, A. C. M. (2004). The multidimensional scale of perceived social support: Dimensionality and age and gender differences in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 37(7): 1359-1369. doi:10.1016/j.paid.2004.01.006
- Clark, D. M. (2005). A cognitive perspective on social phobia. W. R. Crozier ve L. E. Alden (Ed.), *The Essential Handbook of Social Anxiety for Clinicians* içinde (s. 193-218). Chichester: John Wiley & Sons.
- Clark, D. M. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. R. G. Heimberg ve M. R. Liebowitz (Ed.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment* içinde (s. 69-93). New York: The Guilford Press.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5): 300-314.
- Cohen, R. (1972). Altruism: Human, cultural, or what? *Journal of Social Issues*, 28(3): 39-57. doi:10.1111/j.1540-4560.1972.tb00031.x
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2): 310-357.
- Comer, J. P., Haynes, N. M., Hamilton-Lee, M., Boger, J. ve Rollock, D. (1987). Dimensions of children's self-concept as predictors of social competence, *The Journal of Social Psychology*, 127(3): 321-329. doi:10.1080/00224545.1987.9713698

- Cooley, C.H. (1983). *Human Nature and the Social Order*. New York: Routledge.  
doi:10.4324/9780203789513
- Cox, B. J., Walker, J. R., Enns, M. W. ve Karpinski, D. C. (2002). Self-criticism in generalized social phobia and response to cognitive-behavioral treatment. *Behavior Therapy*, 33(4): 479-491. doi:10.1016/S0005-7894(02)80012-0
- Crain, R. M. ve Bracken, B. A. (1994). Age, race, and gender differences in child and adolescent self-concept: evidence from a behavioral-acquisition, context-dependent model. *School Psychology Review*, 23(3): 496-511. doi:10.1080/02796015.1994.12085728
- Cunningham, M. R., Steinberg, J. ve Grev, R. (1980). Wanting to and having to help: Separate motivations for positive mood and guilt-induced helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(2): 181–192. doi:10.1037/0022-3514.38.2.181
- Curtis, R. C. ve Miller, K. (1986). Believing another likes or dislikes you: Behaviors making the beliefs come true. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2): 284–290. doi:10.1037/0022-3514.51.2.284
- Dannahy, L. ve Stopa, L. (2007). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 45(6): 1207-1219. doi:10.1016/j.brat.2006.08.017
- Davidson, L. R. ve Duberman, L. (1982). Friendship: Communication and interactional patterns in same-sex dyads. *Sex Roles*, 8(8): 809-822. doi:10.1007/BF00287852
- De Araujo, P. ve Lagos, S. (2013). Self-esteem, education, and wages revisited. *Journal of Economic Psychology*, 34: 120-132. doi:10.1016/j.joep.2012.12.001
- Deaux, K. (1984). From individual differences to social categories: Analysis of a decade's research on gender. *American Psychologist*, 39(2): 105–116. doi:10.1037/0003-066X.39.2.105
- Deaux, K. ve Farris, E. (1977). Attributing causes for one's own performance: The effects of sex, norms, and outcome. *Journal of Research in Personality*, 11(1): 59-72. doi:10.1016/0092-6566(77)90029-0
- Deaux, K., Reid, A., Mizrahi, K. ve Ethier, K. A. (1995). Parameters of social

- identity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(2): 280–291. doi:10.1037/0022-3514.68.2.280
- Denissen, J. J. A., Penke, L., Schmitt, D. P. ve Van Aken, M. A. G. (2008). Self-esteem reactions to social interactions: Evidence for sociometer mechanisms across days, people, and nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1): 181-196. doi:10.1037/0022-3514.95.1.181
- DiBartolo, P. M., Albano, A. M. ve Barlow, D. H. (1998). Cross-informant agreement in the assessment of social phobia in youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(3): 213-220. doi:10.1023/A:1022624318795
- Dilbaz N. (2001). Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği geçerlilik ve güvenilirliği. 37. *Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı*, İstanbul: 132.
- Dilbaz, N. ve Güz, H. (2002). Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39(2-3-4): 79-86.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2012). Öğretmenlerin sahip oldukları değerlerin ve özgeci davranışlarının mesleki benlik saygısı açısından incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 10(23): 65-82.
- Dyson, R. ve Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10): 1231-1244. doi:10.1002/jclp.20295
- Eagly, A. H. ve Crowley, M. (1986). Gender and helping behavior: A meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychological Bulletin*, 100(3): 283-308. doi:10.1037/0033-2909.100.3.283
- Felson, R. B. ve Reed, M. D. (1986). Reference groups and self-appraisals of academic ability and performance. *Social Psychology Quarterly*, 49(2), 103. doi:10.2307/2786722
- Fenigstein, A., Scheier, M. F. ve Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4): 522-527. doi:10.1037/h0076760
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2): 117-140. doi:10.1177/001872675400700202

- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. ve Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5): 992-1003. doi:10.1037/0022-3514.50.5.992
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N. ve Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3): 259-274. doi:10.1353/csd.2007.0024
- Fuhrer, R., Stansfeld, S. A., Chemali, J. ve Shipley, M. J. (1999). Gender, social relations and mental health: Prospective findings from an occupational cohort (Whitehall II study). *Social Science & Medicine*, 48(1): 77-87. doi:10.1016/S0277-9536(98)00290-1
- Furmark, T. (2002). Social phobia: Overview of community surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105(2): 84-93. doi:10.1034/j.1600-0447.2002.1r103.x
- Furmark, T., Tillfors, M., Everz, P. O., Marteinsdottir, I., Gefvert, O. ve Fredrikson, M. (1999). Social phobia in the general population: prevalence and sociodemographic profile. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 34(8): 416-424. doi: 10.1007/s001270050163
- Gall, T. L., Evans, D. R. ve Bellerose, S. (2000). Transition to first-year university: Patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(4): 544-567. doi:10.1521/jscp.2000.19.4.544
- Gavric, D., Moscovitch, D. A., Rowa, K. ve McCabe, R. E. (2017). Post-event processing in social anxiety disorder: Examining the mediating roles of positive metacognitive beliefs and perceptions of performance. *Behaviour Research and Therapy*, 91: 1-12. doi:10.1016/j.brat.2017.01.002
- Geertz, C. (1975). On the nature of anthropological understanding: Not extraordinary empathy but readily observable symbolic forms enable the anthropologist to grasp the unarticulated concepts that inform the lives and cultures of other peoples. *American Scientist*, 63(1): 47-53.

- Gilbert, P. ve Allan, S. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19(3): 293-299.
- Gottlieb, B. H. (1978). The development and application of a classification scheme of informal helping behaviours. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 10(2): 105-115. doi:10.1037/h0081539
- Gökalp, P. G., Tükel, R., Solmaz, D., Demir, T., Kızıltan, E., Demir, D. ve Babaoğlu, A. N. (2001). Clinical features and co-morbidity of social phobics in Turkey. *European Psychiatry*, 16(2): 115-121. doi:10.1016/S0924-9338(01)00549-1
- Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3): 150-158.
- Hackmann, A., Surawy, C. ve Clark, D. M. (1998). Seeing yourself through others' eyes: A study of spontaneously occurring images in social phobia. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 26(1): 3-12. doi:10.1017/S1352465898000022
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. (2. bs.). New York: The Guilford Press.
- Hay, I., Ashman, A. F. ve Van Kraayenoord, C. E. (1998). Educational characteristics of students with high or low self-concept. *Psychology in the Schools*, 35(4): 391-400. doi:10.1002/(SICI)1520-6807(199810)35:4<391::AID-PITS10>3.0.CO;2-%23
- Hays, R. B. ve Oxley, D. (1986). Social network development and functioning during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2): 305-313. doi:10.1037/0022-3514.50.2.305
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A. ve Rapee, R. M. (2010). A cognitive behavioral model of social anxiety disorder. S. G. Hofmann ve P. M. DiBartolo (Ed.), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* içinde (2, s. 395-422). New York: Academic Press. doi:10.1016/B978-0-12-375096-9.00015-8

- Heinrichs, N. ve Hofmann, S. G. (2001). Information processing in social phobia: A critical review. *Clinical Psychology Review*, 21(5): 751-770. doi:10.1016/S0272-7358(00)00067-2
- Hirsch, C. R. ve Mathews, A. (2000). Impaired positive inferential bias in social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(4): 705-712. doi:10.1037/0021-843X.109.4.705
- Hirsch, C. R., Clark, D. M. ve Mathews, A. (2006). Imagery and interpretations in social phobia: Support for the Combined Cognitive Biases Hypothesis. *Behavior Therapy*, 37(3): 223-236. doi:10.1016/j.beth.2006.02.001
- Hirsch, C. R., Clark, D. M., Mathews, A. ve Williams, R. (2003). Self-images play a causal role in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 41(8): 909-921. doi:10.1016/S0005-7967(02)00103-1
- Holahan, C. J. ve Moos, R. H. (1990). Life stressors, resistance factors, and improved psychological functioning: An extension of the stress resistance paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5): 909–917. doi:10.1037/0022-3514.58.5.909
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: a comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4): 193–209. doi:10.1080/16506070701421313
- Hofmann, S. G. ve Heinrichs, N. (2003). Differential effect of mirror manipulation on self-perception in social phobia subtypes. *Cognitive Therapy and Research*, 27: 131–142. doi:10.1023/A:1023507624356
- Hofmann, S. G., Moscovitch, D. A., Kim, H. J. ve Taylor, A. N. (2004). Changes in self-perception during treatment of social phobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(4): 588-596. doi:10.1037/0022-006X.72.4.588
- Hudson, J. L. ve Rapee, R. M. (2000). The origins of social phobia. *Behavior Modification*, 24(1): 102-129. doi:10.1177/0145445500241006
- Isen, A. M., Clark, M. ve Schwartz, M. F. (1976). Duration of the effect of good mood on helping: Footprints on the sands of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3): 385–393. doi:10.1037/0022-3514.34.3.385

- Isen, A. M., ve Levin, P. F. (1972). Effect of feeling good on helping: Cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(3): 384–388. doi:10.1037/h0032317
- Isen, A. M., Shalker, T. E., Clark, M. ve Karp, L. (1978). Affect, accessibility of material in memory, and behavior: A cognitive loop? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(1): 1–12. doi:10.1037/0022-3514.36.1.1
- Jussim, L., Soffin, S., Brown, R., Ley, J. ve Kohlhepp, K. (1992). Understanding reactions to feedback by integrating ideas from symbolic interactionism and cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3): 402–421. doi:10.1037/0022-3514.62.3.402
- Kagan, J., Reznick, J. S. ve Snidman, N. (1988). Biological bases of childhood shyness. *Science*, 240(4849): 167-171. doi:10.1126/science.3353713
- Keefe, K. ve Berndt, T. J. (1996). Relations of friendship quality to self-esteem in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 16(1): 110-129. doi:10.1177/0272431696016001007
- Kernis, M. H., Paradise, A. W., Whitaker, D. J., Wheatman, S. R. ve Goldman, B. N. (2000). Master of one's psychological domain? Not likely if one's self-esteem is unstable. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(10): 1297-1305. doi:10.1177/0146167200262010
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O. ve Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6): 617-627. doi:10.1001/archpsyc.62.6.617
- Kessler, R. C., Stein, M. B. ve Berglund, P. (1998). Social phobia subtypes in the national comorbidity survey. *American Journal of Psychiatry*, 155(5): 613-619. doi:10.1176/ajp.155.5.613
- Kiecolt-Glaser, J. K. (1999). Stress, personal relationships, and immune function: Health implications. *Brain, Behavior, and Immunity*, 13(1): 61-72. doi:10.1006/brbi.1999.0552
- Knappe, S., Beesdo-Baum, K., Fehm, L., Stein, M. B., Lieb, R. ve Wittchen, H.-U. (2011). Social fear and social phobia types among community youth:

Differential clinical features and vulnerability factors. *Journal of Psychiatric Research*, 45(1): 111-120. doi:10.1016/j.jpsychires.2010.05.002

Koyuncu, A., Binbay, Z., Özyıldırım, İ. ve Ertekin, E. (2012). Sosyal anksiyete bozukluğunda başlangıç yaşının klinik gidiş üzerine etkisi. *Klinik Psikiyatri*, 15: 111-120.

Krause, N. (1986). Social support, stress, and well-being among older adults. *Journal of Gerontology*, 41(4): 512-519. doi:10.1093/geronj/41.4.512

Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C. ve Neale, J. M. (2017). *Anormal psikolojisi: Psikopatoloji* (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Lauren, N., Smith, L. D. G., Louis, W. R. ve Dean, A. J. (2019). Promoting spillover: How past behaviors increase environmental intentions by cueing self-perceptions. *Environment and Behavior*, 51(3): 235-258. doi:10.1177/0013916517740408

Leary, M. R. ve Jongman-Sereno, K. P. (2014). Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the Self-Presentation Theory of social anxiety. S. G. Hofmann ve P. M. DiBartolo (Ed.), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* içinde (3, s. 579-597). New York: Academic Press. doi:10.1016/B978-0-12-394427-6.00020-0

Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1993). The Interaction Anxiousness Scale: Construct and criterion-related validity. *Journal of Personality Assessment*, 61(1): 136-146. doi:10.1207/s15327752jpa6101\_10

Leary, M. R., Haupt, A. L., Strausser, K. S. ve Chokel, J. T. (1998). Calibrating the sociometer: The relationship between interpersonal appraisals and state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5): 1290-1299. doi:10.1037/0022-3514.74.5.1290

Leary, M. R., Kowalski, R. M. ve Campbell, C. D. (1988). Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancies. *Journal of Research in Personality*, 22(3): 308-321. doi:10.1016/0092-6566(88)90032-3

- Leong, F. T. L., Bonz, M. H. ve Zachar, P. (1997). Coping styles as predictors of college adjustment among freshmen. *Counselling Psychology Quarterly*, 10(2): 211-220. doi:10.1080/09515079708254173
- Lepore, S. J., Glaser, D. B. ve Roberts, K. J. (2008). On the positive relation between received social support and negative affect: A test of the triage and self-esteem threat models in women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 17(12): 1210-1215. doi:10.1002/pon.1347
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems in Pharmacopsychiatry*, 22: 141-173.
- Luhtanen, R. ve Crocker, J. (1992). A Collective Self-Esteem Scale: Self-evaluation of one's social identity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(3): 302-318. doi:10.1177/0146167292183006
- Macovei, C. M., Bumbuc, S ve Martinescu-Badalan, F. (2023). The role of personality traits in mediating the relation between fear of negative evaluation and social interaction anxiety. *Frontiers in Psychology*, 14: 1-15. doi:10.3389/fpsyg.2023.1268052
- Magee, W. J., Eaton, W. W., Wittchen H. U., McGonagle, K. A. ve Kessler, R. C. (1996). Agoraphobia, simple phobia, and social phobia in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 53(2): 159. doi:10.1001/archpsyc.1996.01830020077009
- Malecki, C. K. ve Demaray, M. K., (2003). What type of support do they need? Investigating student adjustment as related to emotional, informational, appraisal, and instrumental support. *School Psychology Quarterly*, 18(3): 231-252. doi: 10.1521/scpq.18.3.231.22576.
- Mansell, W. ve Clark, D. M. (1999). How do I appear to others? Social anxiety and processing of the observable self. *Behaviour Research and Therapy*, 37(5): 419-434. doi:10.1016/S0005-7967(98)00148-X
- Markus, H. (1983). Self-knowledge: An expanded view. *Journal of Personality*, 51(3): 543-565. doi:10.1111/j.1467-6494.1983.tb00344.x
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2): 224-253.

- Mattick, R. P. ve Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4): 455-470. doi:10.1016/S0005-7967(97)10031-6
- McGinley, M. ve Carlo, G. (2007). Two sides of the same coin? The relations between prosocial and physically aggressive behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(3): 337-349. doi:10.1007/s10964-006-9095-9
- McGuire, A. M. (1994). Helping behaviors in the natural environment: Dimensions and correlates of helping. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(1): 45-56. doi:10.1177/0146167294201004
- McMullin, J. A. ve Cairney, J. (2004). Self-esteem and the intersection of age, class, and gender. *Journal of Aging Studies*, 18(1): 75-90. doi:10.1016/j.jaging.2003.09.006
- McNeil, D. W. ve Randall, C. L. (2014). Conceptualizing and describing social anxiety and its disorders. S. G. Hofmann ve P. M. DiBartolo (Ed.), *Social Anxiety Clinical, Developmental, and Social Perspectives* içinde (3, s. 3-26). Londra: Academic Press. doi:10.1016/B978-0-12-394427-6.00001-7
- Mellings, T. M. B. ve Alden, L. E. (2000). Cognitive processes in social anxiety: The effects of self- focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour Research and Therapy*, 38: 243-257. doi:10.1016/S0005-7967(99)00040-6
- Melrose, K. L., Brown, G. D. A. ve Wood, A. M. (2015). When is received social support related to perceived support and well-being? When it is needed. *Personality and Individual Differences*, 77: 97-105. doi:10.1016/j.paid.2014.12.047
- Mick, M. A. ve Telch, M. J. (1998). Social anxiety and history of behavioral inhibition in young adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(1): 1-20. doi:10.1016/S0887-6185(97)00046-7
- Midlarsky, M. ve Midlarsky, E. (1976). Status inconsistency, aggressive attitude, and helping behavior. *Journal of Personality*, 44(3): 371–391. doi:10.1111/j.1467-6494.1976.tb00128.x
- Monroe, K. R. (1994). A fat lady in a corset: Altruism and Social Theory. *American Journal of Political Science*, 38(4): 861-893. doi:10.2307/2111725

- Moscovitch, D. A. ve Hofmann, S. G. (2007). When ambiguity hurts: Social standards moderate self-appraisals in generalized social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 45(5): 1039-1052. doi:10.1016/j.brat.2006.07.008
- Mowrer, O. H. (1960). *Learning Theory and Behavior*. New York: John Wiley & Sons Inc. doi:10.1037/10802-000
- Olson, D. A. ve Shultz, K. S. (1994). Gender differences in the dimensionality of social support. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(14): 1221-1232. doi:10.1111/j.1559-1816.1994.tb00555.x
- Peterson, R. A. (2001). On the use of college students in social science research: Insights from a second-order meta-analysis. *Journal of Consumer Research*, 28(3): 450-461. doi:10.1086/323732
- Piliavin, J. A. ve Charng, H.-W. (1990). Altruism: A review of recent theory and research. *Annual Review of Sociology*, 16: 27-65. doi:10.1146/annurev.so.16.080190.000331
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2): 66-77.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E. ve Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60(4): 747-770. doi:10.1111/j.1467-6494.1992.tb00272.x
- Rapee, R. M. ve Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8): 741-756. doi:10.1016/S0005-7967(97)00022-3
- Rapee, R. M. ve Lim, L. (1992). Discrepancy between self- and observer ratings of performance in social phobics. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(4): 728-731. doi:10.1037/0021-843X.101.4.728
- Rector, N. A., Kocovski, N. L. ve Ryder, A. G. (2006). Social anxiety and the fear of causing discomfort to others: conceptualization and treatment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8): 906-918. doi:10.1521/jscp.2006.25.8.906
- Revenson, T. A., Schiaffino, K. M., Majerovitz, S. D. ve Gibofsky, A. (1991). Social support as a double-edged sword: The relation of positive and problematic

- support to depression among rheumatoid arthritis patients. *Social Science & Medicine*, 33(7): 807-813. doi:10.1016/0277-9536(91)90385-P
- Robbins, S. B., Lese, K. P. ve Herrick, S. M. (1993). Interactions between goal instability and social support on college freshman adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 71(3): 343-348. doi:10.1002/j.1556-6676.1993.tb02224.x
- Ruscio, A. M. (2010). The latent structure of social anxiety disorder: Consequences of shifting to a dimensional diagnosis. *Journal of Abnormal Psychology*, 119(4): 662-671. doi:10.1037/a0019341
- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B. ve Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, 38(1): 15-28. doi:10.1017/S0033291707001699
- Rushton, J. P., Chrisjohn, R. D. ve Fekken, G. C. (1981). The Altruistic Personality and Self-Report Altruism Scale. *Personality and Individual Differences*, 2: 293- 302.
- Rushton, J. P., Fulker, D. W., Neale, M. C., Nias, D. K. B. ve Eysenck, H. J. (1986). Altruism and aggression: The heritability of individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(6): 1192–1198. doi:10.1037/0022-3514.50.6.1192
- Salkovskis, P. M. (1991). The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic: A cognitive account. *Behavioural Psychotherapy*, 19(1): 6-19. doi:10.1017/S0141347300011472
- Sarason, B. R., Sarason, I. G. ve Gurung, R. A. R. (1997). Close personal relationships and health outcomes: a key to the role of social support. B. R. Sarason ve S. Duck (Ed.), *Personal Relationships: Implications for Clinical and Community Psychology* içinde (s. 15-41). Wisconsin: John Wiley & Sons Ltd.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B. ve Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1): 127-139.

- Schachter, S. (1964). The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state. *Advances in Experiment Social Psychology, 1*: 49-80. doi:10.1016/S0065-2601(08)60048-9
- Schwartz, C., Meisenhelder, J. B., Ma, Y. ve Reed, G. (2003). Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health. *Psychosomatic Medicine, 65*(5): 778-785. doi:10.1097/01.PSY.0000079378.39062.D4
- Semerci, A. B. ve Ekmekci O. T (2020). Social support as a predictor of quality of life: Turkish validation of Two-way Social Support Scale. *Psychology, Health & Medicine, 25*(1): 13-24.
- Shakespeare-Finch, J. ve Obst, P. L. (2011). The development of the 2-way Social Support Scale: A measure of giving and receiving emotional and instrumental support. *Journal of Personality Assessment, 93*(5): 483–490.
- Shapiro, A. ve Swensen, C. H. (1977). Self-disclosure as a function of self-concept and sex. *Journal of Personality Assessment, 41*(2): 144-149. doi:10.1207/s15327752jpa4102\_4
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. ve Stanton, G. C. (1976). Self-concept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research, 46*(3): 407-441. doi:10.3102/00346543046003407
- Shotland, R. L. ve Huston, T. L. (1979). Emergencies: What are they and do they influence bystanders to intervene? *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(10): 1822–1834. doi:10.1037/0022-3514.37.10.1822
- Soykan, C., Özgüven, H. D. ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish version. *Psychological Reports, 93*(3): 1059-1069.
- Sparrow, E. P., Swirsky, L. T., Kudus, F. ve Spaniol, J. (2021). Aging and altruism: A meta-analysis. *Psychology and Aging, 36*(1): 49-56. doi:10.1037/pag0000447
- Spokas, M., Luterek, J. A. ve Heimberg, R. G. (2009). Social anxiety and emotional suppression: The mediating role of beliefs. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 40*(2): 283-291. doi:10.1016/j.jbtep.2008.12.004
- Stinson, D. A., Logel, C., Zanna, M. P., Holmes, J. G., Cameron, J. J., Wood, J. V. ve Spencer, S. J. (2008). The cost of lower self-esteem: Testing a self- and

- social-bonds model of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(3): 412-428. doi:10.1037/0022-3514.94.3.412
- Stokes, J. P. ve Wilson, D. G. (1984). The inventory of socially supportive behaviors: Dimensionality, prediction, and gender differences. *American Journal of Community Psychology*, 12(1): 53-69. doi:10.1007/BF00896928
- Stopa, L. ve Clark, D. M. (1993). Cognitive processes in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 31(3): 255-267. doi:10.1016/0005-7967(93)90024-O
- Stopa, L. ve Clark, D. M. (2000). Social phobia and interpretation of social events. *Behaviour Research and Therapy*, 38(3): 273-283. doi:10.1016/S0005-7967(99)00043-1
- Strauman, T. J. (1989). Self-discrepancies in clinical depression and social phobia: Cognitive structures that underlie emotional disorders? *Journal of Abnormal Psychology*, 98(1): 14-22. doi:10.1037/0021-843X.98.1.14
- Swann, W. B. (1983). Self-verification: Bringing social reality into harmony with the self. J. Suls, ve A. G. Greenwald (Ed.), *Social Psychological Perspectives on the Self* içinde (2, s. 33-66). New York: Erlbaum.
- Şahin, H. N., Batıgün, D. A. ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2): 125-135.
- Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1992). Adolescent guilt, shame, and depression in relation to sociotropy and autonomy. *The World Congress of Cognitive Therapy*, Toronto, June, 17-21.
- Şahin, N. H., Basım, H. N. ve Çetin, F. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kendilik algısı ve kontrol odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2): 153-163.
- Tao, S., Dong, Q., Pratt, M. W., Hunsberger, B. ve Pancer, S. M. (2000). Social support: Relations to coping and adjustment during the transition to university in the People's Republic of China. *Journal of Adolescent Research*, 15(1): 123-144. doi:10.1177/0743558400151007

- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology* içinde (s. 189-214). New York: Oxford University Press, 2011
- Taylor, S. E. ve Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3(1): 377-401. doi:10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520
- Taylor, S. E., Neter, E. ve Wayment, H. A. (1995). Self-evaluation processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(12): 1278-1287. doi:10.1177/01461672952112005
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. ve Sears, D. O. (2015). *Sosyal Psikoloji* (A. Dönmez, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Tekeş, B. ve Hasta, D. (2015). Özgecilik Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 3(6): 55-75.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2): 145-161. doi:10.1177/0022146510395592
- Triandis, H. C., McCusker, C. ve Hui, C. H. (1990). Multimethod probes of individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5): 1006–1020. doi:10.1037/0022-3514.59.5.1006
- Torgrud, L. J., Walker, J. R., Murray, L. Cox, B. J., Chartier, M. ve Kjernisted, K. D., (2004). Deficits in perceived social support associated with generalized social phobia. *Cognitive Behaviour Therapy*, 33(2): 87-96. doi: 10.1080/16506070410029577.
- Trower, P. ve Gilbert, P. (1989). New theoretical conceptions of social anxiety and social phobia. *Clinical Psychology Review*, 9(1): 19-35. doi:10.1016/0272-7358(89)90044-5
- Turan, M., Çilli, A. S., Aşkın, R., Herken, H., Kaya, N. ve Kucur, R. (2000). Sosyal fobinin diğer psikiyatrik hastalıklarla birlikteliği. *Klinik Psikiyatri*, 3: 170-175.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Orsillo, S. M., Holt, C. S., Gitow, A., Street, L. L., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (1998). An investigation of gender

- differences in social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(3): 209-223. doi:10.1016/S0887-6185(98)00010-3
- Turner, J. C., Oakes, P. J., Haslam, S. A. ve McGarty, C. (1994). Self and collective: Cognition and social context. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5): 454-463. doi:10.1177/0146167294205002
- Turner, R. J. ve Marino, F. (1994). Social support and social structure: A descriptive epidemiology. *Journal of Health and Social Behavior*, 35(3): 193-212. doi:10.2307/2137276
- Turner-Cobb, J. M., Sephton, S. E., Koopman, C., Blake-Mortimer, J. ve Spiegel, D (2000). Social support and salivary cortisol in women with metastatic breast cancer. *Psychosomatic Medicine*, 62(3): 337-345. doi:10.1097/00006842-200005000-00007
- Vauras, M., Iiskala, T., Kajamies, A., Kinnunen, R. ve Lehtinen, E. (2003). Shared-regulation and motivation of collaborating peers: A case analysis. *Psychologia*, 46(1): 19-37. doi:10.2117/psysoc.2003.19
- Vaux, A., Riedel, S. ve Stewart, D. (1987). Modes of social support: The Social Support Behaviors (SS-B) Scale. *American Journal of Community Psychology*, 15(2): 209-232. doi:10.1007/BF00919279
- Wallace, S. T. ve Alden, L. E. (1995). Social anxiety and standard setting following social success or failure. *Cognitive Therapy and Research*, 19(6): 613-631. doi:10.1007/BF02227857
- Waters, L. E. ve Moore, K. A. (2002). Predicting self-esteem during unemployment: The effect of gender, financial deprivation, alternate roles, and social support. *Journal of Employment Counseling*, 39(4), 171-189. doi:10.1002/j.2161-1920.2002.tb00848.x
- Watson, D. ve Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4): 448-457. doi: 10.1037/h0027806
- Weeks, J. W., Jakatdar, T. A. ve Heimberg, R. G. (2010). Comparing and contrasting fears of positive and negative evaluation as facets of social anxiety. *Journal*

*of Social and Clinical Psychology*, 29(1): 68-94.  
doi:10.1521/jscp.2010.29.1.68

Wells, A. (1997). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: A Practice Manual and Conceptual Guide*. Chichester: John Wiley & Sons.

Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A. ve Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1): 153-161.  
doi:10.1016/S0005-7894(05)80088-7

Wells, A. ve Papageorgiou, C. (1998). Social phobia: Effects of external attention on anxiety, negative beliefs, and perspective taking. *Behavior Therapy*, 29(3): 357-370. doi:10.1016/S0005-7894(98)80037-3

Wilson, A. E. ve Ross, M. (2000). The frequency of temporal-self and social comparisons in people's personal appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(5): 928-942. doi:10.1037/0022-3514.78.5.928

Winefield, H. R. (1979). Social support and the social environment of depressed and normal women. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 13(4): 335-339. doi:10.3109/00048677909159156

Zea, M. C., Jarama, S. L. ve Bianchi, F. T. (1995). Social support and psychosocial competence: Explaining the adaptation to college of ethnically diverse students. *American Journal of Community Psychology*, 23(4): 509-531.  
doi:10.1007/BF02506966

Zou, J. B. ve Abbott, M. J. (2012). Self-perception and rumination in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 50(4): 250-257.  
doi:10.1016/j.brat.2012.01.007

# EKLER

## EK 1. ETİK KURUL ONAYI

 **IZMIR** **UNIVERSITESİ** **BAHATTİN ZAIM NİVENSİ** **ETİK KURULU**  
Etik Kurulu Başkanlığı

**Sayı :** E-20292139-050.01.04.230000200 **Tarih :** 29.08.2023  
**Konu :** Mübine Sena Atıcı Etik Kurul Kararı

**Yazın Adı :** Sayın Mübine Sena Atıcı  
**Yazın Adresi :** Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

"Benlik Algısı, Özgeçmiş ve Sosyal Destegin Sosyal Kaygı ile İlişkisi" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurumumuzun 07.07.2023 tarihli ve 2023/06 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğuna katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN  
Kurul Başkanı

Ek: 9-Mübine Sena Atıcı Etik Onay Belgesi

**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu: EGEADCT

Belge Takip Adresi: <https://moy.tau.edu.tr/IRMS/RecordConfirmationPage/Index>

Adres: Bahçali Cadde No: 281 R04Köktürkçe/İstanbul

Bilgi İçin :

Zeynep Funda Tez Kuruluy  
Memnuniyet

Telefon No:

Faks No:

Telefon No:

e-Posta:

İnternet Adresi:

Direkt Hat:

Key Adresi: [izm@izm.tau.edu.tr](mailto:izm@izm.tau.edu.tr)





Tarih	07.07.2023
Sayı	2023/06
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	Bütünlük, Özgürlük ve Sosyal Düzenin Sosyal Kaygı ile İlişkisi
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Mübine Sena ATICI
Danışman Adı Soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ
Karar	UYGUNDUR

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun karar tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacıyla taşımaktadır.)

(Kararlı)  
Prof. Dr. Kadir CANATAN  
Başkan

(Kararlı)  
Prof. Dr. Mehmet Emin KÖRTAŞ  
Başkan V.

(Kararlı)  
Prof. Dr. Mustafa ATİŞ  
Üye

(Kararlı)  
Prof. Dr. Beyullah KAYA  
Üye

(Kararlı)  
Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK  
Üye

(Kararlı)  
Prof. Dr. Yahya Kemal YÖĞÜRTÇÜ  
Üye

(Kararlı)  
Av. Bilal ŞAMAT  
Üye

Kurul Yeminli Kâfibi

Zeyneb Funda TEZ KURTULUŞ

1 / 1



## EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

**1- Cinsiyetiniz**

Kadın

Erkek

**2- Yaşınız: \_\_\_\_\_**

**3- Üniversiteniz: \_\_\_\_\_**

**4- Kaçınıcı sınıftasınız? \_\_\_\_\_**

**5- Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?**

Alt

Alt ve orta arası

Orta

Orta ile üst arası

Üst

### EK 3. SOSYAL KARŞILAŞTIRMA ÖLÇEĞİ (SKÖ)

Sizin de bildiğiniz gibi, hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. Sizin de **kendinizle ilişkili bazı kişisel görüşleriniz** mutlaka vardır. Lütfen, aşağıdaki sıfatların her birinde sizi **en iyi yansıtan sayıyı** bularak üzerine (X) işareti koyunuz.

Yetersiz	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	Yeterli/üstün
Beceriksiz	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	Becerikli
Başarısız	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	Başarılı
Sevilmeyen biri	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	Sevilen biri
İçe dönük	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	Dışa dönük
Yalnız	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	Yalnız değil
Dışta bırakılmış	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	Kabul edilmiş
Sabırsız	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	Sabırlı
Hoşgörüsüz	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	Hoşgörülü
Söyleneni yapan	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	İnsiyatif sahibi
Korkak	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	Cesur
Kendine güvensiz	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	Kendine güvenli
Çekingen	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	Atılgan
Dağınık	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	Düzenli
Pasif	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	Aktif
Kararsız	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	Kararlı
Antipatik	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	Sempatik
Boyun eğici	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	Hakkını arayıcı

#### EK 4. ÖZGECİLİK ÖLÇEĞİ (ÖÖ)

Lütfen, verilen durumları okuyarak size en uygun olan seçeneğe (X) işareti koyunuz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Arada sırada	Sıklıkla	Her zaman
1. Bir yabancıya aracımı kardan çıkarması için yardım ederim.					
2. Bir yabancıya yol tarif ederim.					
3. Bir yabancının parasını bozarım.					
4. Bir hayır işi için para yardımında bulunurum.					
5. İhtiyacı olan ya da benden isteyen bir yabancıya para veririm.					
6. Bir hayır işi için eşya ya da giysi bağışlarım.					
7. Bir hayır işi için gönüllü olarak çalışırım.					
8. Kan bağışlarım.					
9. Bir yabancıya eşyalarını taşımasında yardım ederim. (ör., kitap, koli vb.)					
10. Bir yabancı için asansörün kapısını açık tutarak bekletirim.					
11. Bir sırada (ör., fotokopi makinesi, market vs.) başkasının önüme geçmesine izin veririm.					
12. Bir yabancıyı arabamla bir yere götürürüm.					
13. Bir bankada ya da markette satış sorumlusu benden daha az ücret aldığında onu uyarırım.					
14. İyi tanımadığım bir komşuma benim için değeri olan bir şeyi ödünç veririm (ör., tabak, araç gereç vs.).					
15. Hayır işi için satılan kart vb. ürünleri iyi bir neden için olduğu düşüncesiyle satın alırım.					
16. Ondan iyi olduğum konularda çok da yakın olmadığım bir okula arkadaşına ödevini yapmasına yardım ederim.					
17. Benden istemese bile komşumun evcil hayvanına ya da çocuğuna karşılık beklemeden bakıveririm.					
18. Yaşlı ya da engelli bir yabancıya caddeyi karşıdan karşıya geçmesi için yardım teklif ederim.					
19. Otobüs ya da metroda ayakta duran bir yabancıya yerimi vermeyi teklif ederim.					
20. Bir tanıdığa evini taşımasında yardım ederim.					

## EK 5. İKİ YÖNLÜ SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (İYSDÖ)

Aşağıda verilen ifadeleri okuyarak sizin için en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneğe (X) işareti koyunuz.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Arada Sırada	Sıklıkla	Çoğu Zaman	Her Zaman
1. Hayatımda karşılaştığım zorluklarla ilgili konuşabileceğim birileri var.						
2. Çoğu şeyi paylaşabileceğim en az bir kişi var.						
3. Kendimi keyifsiz hissettiğimde yaslanabileceğim birisi var.						
4. Yaşamımda duygusal destek alabileceğim birisi var.						
5. Güven duyabileceğim en az bir kişi var.						
6. Yaşamımda bana kendimi değerli hissettiren birisi var.						
7. Yakın çevremde bana değer veren insanlara sahip olduğumu hissediyorum.						
8. Başkalarının problemlerini dinlemek için yanlarında olurum.						
9. Moralleri bozulduğunda insanları neşelendirmenin yollarını ararım.						
10. İnsanlar, korku ve kaygılarını bana söyleyecek kadar kendilerini bana yakın hissediler.						
11. İhtiyaç duyduklarında insanları rahatlatırım.						
12. İnsanlar, problemleri olduklarında bana açılırlar.						
13. Bir konuda sıkıştığımda beni o durumdan çıkaracak birileri var.						
14. Fiziksel olarak iyi olmadığımda, bana yardım edecek birileri var.						
15. Finansal olarak bana yardım edecek birileri var.						
16. Sorumluluklarımı yerine getiremediğimde bana yardım edecek birileri var.						
17. Başkaları çok meşgul olduğunda, işlerin yapılabilmesi için, onlara yardım ederim.						
18. Birisi sorumluluklarını yerine getiremediğinde, ona yardımcı olmuştum.						
19. Birlikte yaşadığım birisi hastalandığında ona yardım ettim.						
20. Yapacakları işlerde yardım aradıklarında insanların yardım istediği kişiyim.						
21. Hayatımdaki insanlara finansal destek veririm.						

## EK 6. LIEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ (LSKÖ)

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun.

Sol kolondaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre 1 ile 4 arasında puan verin. Sağ kolonda aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa bu durumlardan kaçınıyorsanız kaçınmanın şiddetine göre yine 1-4 arasında puan verin.

Puanlamayı aşağıdaki tariflere göre yapın.

### Kaygı

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

### Kaçınma

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

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

# ÖZGEÇMİŞ

Mübine Sena Atıcı

## A. EĞİTİM

**Yüksek Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Klinik Psikoloji, 2024, İstanbul

**Lisans:** Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Psikoloji (%30 İngilizce), 2020, İstanbul

Malezya Uluslararası İslam Üniversitesi, Psikoloji, Öğrenci Değişim Programı, 2019, Kuala Lumpur

**Lisans:** Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Tarih, 2022, İstanbul

## B. GÖNÜLLÜLÜK

Konya Çocuk Evleri ve Koordinasyon Merkezi Müdürlüğü, 2018

## C. KURAMSAL EĞİTİM

Bilişsel ve Davranışçı Terapi Kuramsal Eğitimi, 2022