

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**AİLESİ İLE YAŞAYAN VE YALNIZ YAŞAYAN**  
**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL KAYGI,**  
**YAŞAM KALİTESİ VE BENLİK SAYGISI**  
**BAKIMINDAN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Mustafa Gökhan TÜRKKAN**

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Filiz ŞÜKRÜ GÜRBÜZ

**İstanbul-2021**



## TEZ TANITIM FORMU

**YAZAR ADI SOYADI** : Mustafa Gökhan TÜRKKAN

**TEZİN DİLİ** : Türkçe

**TEZİN ADI** : Ailesi ile Yaşayan ve Yalnız Yaşayan  
Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Yaşam  
Kalitesi ve Benlik Saygısı Bakımından  
İncelenmesi

**ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü  
Eğitim Enstitüsü

**ANA BİLİM DALI** : Psikoloji

**TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans

**TEZİN TARİHİ** : 25.06.2021

**SAYFA SAYISI** : 86

**TEZ DANIŞMANLARI** : Dr. Öğr. Üyesi Filiz ŞÜKRÜ GÜRBÜZ

**DİZİN TERİMLERİ** : Sosyal Kaygı, Yaşam Kalitesi, Benlik Saygısı

**TÜRKÇE ÖZET** : Yaptığımız araştırmanın amacı ailesiyle  
yaşayan ile yalnız yaşayan 18-28 yaş arası  
üniversite öğrencilerini sosyal kaygı, yaşam  
kalitesi ve benlik saygısı bakımından  
incelemektir.

**DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü  
Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*İmzası*

*Mustafa Gökhan TÜRKKAN*

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**AİLESİ İLE YAŞAYAN VE YALNIZ YAŞAYAN**  
**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL KAYGI,**  
**YAŞAM KALİTESİ VE BENLİK SAYGISI**  
**BAKIMINDAN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Mustafa Gökhan TÜRKKAN**

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Filiz ŞÜKRÜ GÜRBÜZ

**İstanbul-2021**

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Mustafa Gökhan TÜRKKAN

././2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM  
ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Mustafa Gökhan Türkkan'ın “**Ailesi ile Yaşayan ve Yalnız Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Yaşam Kalitesi ve Benlik Saygısı Bakımından İncelenmesi**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

*İmza*

Başkan

*Dr. Öğr. Üyesi Filiz ŞÜKRÜ GÜRBÜZ*

(Danışman)

*İmza*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Hakan KARAŞ*

*İmza*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

.../.../2021

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam kalitesi düzeylerinin, yaşanılan yere göre farklılık gösterip göstermediğini, aynı zamanda bu düzeylerin cinsiyet ve yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bu araştırmanın bir diğer amacı ise; sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam kalitesi düzeylerinin birbirleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırma bilimsel bir çalışma olup, araştırmanın katılımcılarını 18-28 yaş aralığındaki 363 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında, “Kişisel Bilgi Formu”, “Sosyal Kaygı Ölçeği” (SKÖ), “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” (RBSÖ), “Yaşam Kalitesi Ölçeği” (WHOQOL - BREF – TR) kullanılmıştır. Verilerin analizinde, bağımsız gruplar t-testi, Pearson Korelasyon Analizi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H testi sonrasında hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için pairwise comparison testi uygulanmıştır.

Öğrencilerin sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam kalitesi düzeylerinin, ailenin yanında yaşama ile yalnız yaşama durumuna göre değişmediği tespit edilmiştir. Hem ailesiyle yaşayan, hem de yalnız yaşayan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında orta düzey negatif anlamlı korelasyon, sosyal kaygı düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında güçlü düzeyde negatif anlamlı korelasyon, benlik saygısı düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte; hem ailesiyle yaşayan öğrencilerin, hem de yalnız yaşayan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ve yaşam kalitesi düzeyleri ile cinsiyet ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında; hem ailesiyle yaşayan hem de yalnız yaşayan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılrken, benlik saygısı düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Kaygı, Yaşam Kalitesi, Benlik Saygısı

## SUMMARY

This research aims to examine whether the levels of social anxiety and self-esteem, and the life quality of university students vary according to their places of residence and also according to their genders and ages. Another purpose of this research is to reveal the relationship among social anxiety, self-esteem and life quality. As a scientific study, the research was conducted on 363 university students between the ages of 18 and 28. In this research, the Personal Information Form, the Social Anxiety Scale (SAI), the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), and the Quality of Life Scale (WHOQOL - BREF - TR) were used for data collection, and the Independent Groups t-Test, the Pearson Correlation Analysis and the Kruskal Wallis H Test were used for data analysis. After the Kruskal Wallis H Test, pairwise comparison tests were carried out to determine differences shown among the groups.

As a result, the research shows that the levels of social anxiety and self-esteem, and the life quality of university students do not vary whether they live with their families or live alone. More specifically, the research confirms that, whether university students live with their families or live alone, there is a moderate negative correlation between their social anxiety and life quality, a strong negative correlation between their social anxiety and self-esteem, and a moderate positive correlation between their self-esteem and life quality. Moreover, the research shows that, whether university students live with their families or live alone, there is no significant relationship between their level of social anxiety/life quality and gender/age. Besides, the research confirms that, whether university students live with their families or live alone, there is no significant relationship between their level of self-esteem and gender, while there is some significant relationship between their level of self-esteem and age.

**Keywords:** Social Anxiety, Self-Esteem, Life Quality



# İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	i
SUMMARY .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
KISALTMALAR .....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
EKLER LİSTESİ.....	vii
ÖNSÖZ .....	viii
GİRİŞ .....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi.....	4
1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	5
1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	5
1.4. Araştırmanın Sayıtlıları.....	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	6

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Sosyal Kaygı .....	7
2.1.1. Sosyal Kaygı Tanımı.....	7
2.1.2. Sosyal Kaygının Oluşumu ve Yaygınlığı.....	11
2.1.3. Sosyal Kaygı ile İlgili Yaklaşımlar .....	14
2.1.4. Sosyal kaygı ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	19
2.2. Benlik Saygısı .....	21
2.2.1. Benlik Saygısı Tanımı.....	21
2.2.2. Benlik Saygısının Oluşumu .....	24
2.2.3. Benlik Saygısı ile İlgili Yaklaşımlar .....	26
2.2.4. Benlik Saygısı ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	29
2.3. Yaşam Kalitesi .....	31
2.3.1. Yaşam Kalitesi Tanımı .....	31
2.3.2. Yaşam Kalitesini Etkileyen Unsurlar.....	33

2.3.3. Yaşam kalitesi ile İlgili Yapılmış Araştırmalar .....	34
--	----

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırmanın Modeli.....	36
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	36
3.3. Veri Toplama Araçları .....	36
3.3.1. Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ).....	36
3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) .....	37
3.3.3. Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL- BREF- TR): .....	38
3.4. Verilerin Toplanması .....	38
3.5. Verilerin Analizi .....	39

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

<b>BULGULAR.....</b>	<b>40</b>
----------------------	-----------

## BEŞİNCİ BÖLÜM

<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>46</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>55</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>57</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>67</b>

## KISALTMALAR

<b>SKÖ</b>	:	Sosyal Kaygı Ölçeği
<b>BSÖ</b>	:	Benlik Saygısı Ölçeği
<b>YKÖ</b>	:	Yaşam Kalitesi Ölçeği



## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler .....	40
<b>Tablo 2.</b> Yalnız Yaşayan Grubun Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler .....	41
<b>Tablo 3.</b> Aileyle Yaşayan Grubun Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler .....	41
<b>Tablo 4.</b> Yaşadığı Yer Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi .....	42
<b>Tablo 5.</b> Yaşadığı Yer Değişkenine Göre Ölçek Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi.....	42
<b>Tablo 6.</b> Yalnız Yaşayan Grubun Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	43
<b>Tablo 7.</b> Aileyle Yaşayan Grubun Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	44
<b>Tablo 8.</b> Yalnız Yaşayan Grubun Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi.....	44
<b>Tablo 9.</b> Aileyle Yaşayan Grubun Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi.....	45

## EKLER LİSTESİ

**EK-A** Kişisel Bilgi Formu

**EK-B** Sosyal Kaygı Ölçeği

**EK-C** Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

**EK-D** Yaşam Kalitesi Ölçeği



## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın yürütülmesi sırasında büyük katkılarından dolayı danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Filiz ŞÜKRÜ GÜRBÜZ'e, eğitim kariyerimde ve hayatımda her daim destekçim olan başta annem Havva TÜRKKAN ve babam Fahri TÜRKKAN olmak üzere tüm aileme sonsuz teşekkürler.

Tez yazım sürecimde bana destek olan, yardımlarını esirgemeyen arkadaşlarım; Oğuzhan UNCU, Rabia GÜMÜŞ, Mustafa SÜZER ve Simge TOKALILAR'a teşekkür ediyorum.

Mustafa Gökhan TÜRKKAN

## GİRİŞ

Üniversitedeki öğrenciler, üniversiteye başladıkları dönemden itibaren kendi bağımsızlıklarını tamamen kazanma ve kendi kişiliklerini tamamen şekillendirme çabasındalardır. Bunları yaparken de yalnız kalmamak için diğer öğrencilerle duygusal ilişkiler kurmaya ve sosyal olarak çevre yapmaya çalışmaktadırlar (Meydan ve Lülecı, 2013). Kişinin hayatındaki en önemli dönüm noktalarından biri olduğunu kabul edebileceğimiz bu dönemin, öğrencilerin kendi gelecekleri konusunda oldukça belirleyici olduğu düşünülmektedir. Üniversiteye adım atmayla kendilerini yeni bir ortamda bulan öğrenciler, bu ortama uyum sağlamaya çalışırlar ve bunu yaparken de aynı zamanda ilk defa aileden ayrılma sürecini yaşamış olurlar (Özkan ve Yılmaz, 2010). Değişen yaşam biçimiyle birlikte bu yeni hayata uyum sağlamaya çalışan üniversiteliler çeşitli uyum sorunlarıyla karşılaşabilirler. Bu uyum sorunları da beraberinde bazı yeni problemleri getirebilir. Böylece yalnız başına, ailesinden uzakta yaşayan öğrenciler karşılaştıkları problemleri kendi başlarına çözmeye çalışırlar. Eğer öğrenci problem çözme konusunda zorluk yaşarsa, bu durum anksiyeteyi doğurabilir. Literatür incelendiğinde, ailesi ile birlikte yaşayan gençlerin bu gibi anksiyeteye sebep olabilecek olaylarla karşılaştıklarında daha rahat oldukları, problem anında ve sonrasında sağlıklarını daha iyi korudukları görülmektedir. Acil ve zor durumlarda yardım isteme veya güven duyma gibi konularda ailesinden ayrı yaşayanlara göre daha avantajlı durumda oldukları görülmektedir (Kara, 2009).

Bireyin sağlıklı bir kimlik geliştirmesinde oldukça önemli bir yere sahip olan problem çözme konusunda algılanan destek, bireyin yalnız hissetmemesini sağlayarak, kişiyi desteklemekte ve rahatlatmaktadır. Sosyal varlık olarak insanın çevreden alacağı desteğe ihtiyacı vardır. Köse (2009), öğrenciler üzerinde yürüttüğü araştırmasında, çevreden algılanan sosyal desteğin yalnızlığı azalttığını bulmuştur. Bu gibi araştırmalardan da yola çıkarak bireylere verilecek sosyal desteğin, söz konusu problemleri çözme konusunda onlara yardımcı olmasının yanında, aynı zamanda bireyin kendisini değerli hissetmesini sağlayarak benlik saygılarını da yükselteceği düşünülmektedir (Ünüvar, 2003). Aksi durumda bireyin problemlerle mücadele aşamasında bu tarz bir destek bulamaması beraberinde başarısız olunacağı düşüncesini getirir ve bu bireyin başarısız olacağı düşüncesini diğer alanlara da genellemesiyle sonuçlanabilir. Bu durum bireyin benlik saygısını olumsuz

etkilemekle beraber, karşılaşılabileceği olası problemlerden uzak durmak adına birçok ortamdan geri çekilme davranışı ile de sonuçlanabilir. Böylelikle sosyal kaygıya zemin hazırlanmış olur. Türe (2009), tıp fakültesinde eğitim gören öğrencilerde sosyal kaygıya etki eden faktörleri saptamak amacıyla araştırma yapmıştır. Sosyal kaygıya etki ettiği düşünülen bu faktörlerden biri de benlik saygısıdır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; benlik saygısı düzeyleri yüksek olarak saptanan öğrencilerin, benlik saygısı orta ya da düşük olanlara göre sosyal kaygı düzeyleri düşük olarak saptanmıştır. Bir başka çalışmada Sübaşı (2007), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlerle olan etkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmada sosyal kaygı ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Leary ile Kowalski (1995) de yine benlik saygısı ile sosyal kaygı ilişkisi üzerinde durmuştur. Literatürde de görüldüğü üzere çevreden algılanan sosyal desteğin kişi için oldukça önemli olduğu, bu sosyal desteğin de kişinin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyini etkilediği düşünülmektedir.

Sosyal kaygıyı, bireyin birçok farklı sosyal durumlarda, normal olmayacak şekilde davranış sergileyeceği, diğer insanlarca olumsuz değerlendirileceği, onların gözlerinin önünde hata yapıp rezil olacağı ve o insanlarda olumsuz izlenim bırakacağı düşünceleri ile ortaya çıkan gerilim dolu ve rahatsızlık verici durum olarak tanımlayabiliriz (Gümüş, 2002). Sosyal durumlarda ortaya çıkması beklenen sosyal kaygı, bazı belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur. Bunlara; gerginlik, dikkatini belli bir noktaya verememe, sıcak basma, bedensel uyarılmadaki artış örnek verilebilir. Topluluk önünde konuşma yapma, toplantıda sunum yapma veya herhangi bir toplulukta performans sergileme, her insanda biraz kaygıya sebep olur. Fakat bu kaygı kişinin işlevselliğini bozarsa burada sosyal kaygının varlığından söz edebiliriz (Burger, 2006).

Benlik saygısı, kişinin benliğiyle alakalı olan inanç ve duygularından oluşur (Rosenberg, 1965). Kişi kendisini değerlendirip bir benlik kavramı oluşturur. Sonrasında bunu onaylar ve ortaya bir memnuniyet durumu çıkar. Bu memnuniyet durumu benlik saygısını meydana getirir (Kuzgun, 2002). Benlik saygısının düşük olması kişinin hayatını önemli ölçüde olumsuz etkilemektedir. Bu kişiler genelde insanlarla ilişki kurmada ve mevcut ilişkileri sürdürmekte problem yaşarlar. Bunun altında yatan sebep ise, kişinin kendisini diğer insanlarla iletişim kurmaya ve onlarla



ilişki kurmaya değer bir insan olmadığını düşünmesidir. Bu kişiler aynı zamanda oldukça kaygılı, karamsar ve alıngandırlar (Plummer, 2005).

Sosyal kaygı ve düşük benlik saygısı insanların hayatını olumsuz etkileyen durumlardır. Bu iki kavram da insanların yaşam kaliteleri ile doğrudan ilişkilidir. Sosyal kaygının yüksek olması ve benlik saygısının düşük olması yaşam kalitesini düşüren unsurlardır. Yaşam kalitesi; kişinin ihtiyaçlarını karşılayabilmesi, istediğinde çeşitli faaliyetlerde yer alabilmesi, sosyal aktivitelere katılabilmesi, kendini geliştirme ve gerçekleştirme konusunda gerekli olan olanaklara sahip olması, hedeflerine ulaşabilmek için ihtiyacı olan çeşitli kaynaklara sahip olması, diğer insanlarla kendisini karşılaştığında yeterli bulmasıdır (Whang ve Shen, 2003). Naomi ve arkadaşları (2002), yapmış oldukları çalışmada, sosyal kaygı düzeyleri yüksek olan kişilerin yaşam kalitesi düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Baptiste (2001), yapmış olduğu araştırmada yaşam kalitesi düzeyi ile benlik saygısı düzeyi arasında pozitif korelasyon olduğunu tespit etmiştir. Yapılmış olan bu araştırmalar bize bu kavramların birbirleriyle ilişki halinde olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada ailenin yanında yaşamının kişinin sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam kalitesi düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

### 1.1. Araştırmanın Problemi

Üniversite öğrencilerinin yaşamış oldukları yerin sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam kalitesi düzeylerine etkisi var mıdır?

#### Alt Problemler

- 1- Ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 2- Ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 3- Ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin yaşam kalitesi düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 4- Ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 5- Ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 6- Ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 7- Öğrencilerin cinsiyetleri ve yaşları ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 8- Öğrencilerin cinsiyetleri ve yaşları ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 9- Öğrencilerin cinsiyetleri ve yaşları ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

## **1.2. Araştırmanın Hipotezleri**

- 1- Ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.
- 2- Ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.
- 3- Ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin yaşam kalitesi düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.
- 4- Ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 5- Ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 6- Ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 7- Öğrencilerin cinsiyetleri ve yaşları ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.
- 8- Öğrencilerin cinsiyetleri ve yaşları ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.
- 9- Öğrencilerin cinsiyetleri ve yaşları ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

## **1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Sosyal kaygı, yaşam kalitesi ve benlik saygısı insanın sağlıklı bir yaşam sürmesi açısından önemlidirler. Bu üç kavramı yaşanan ortam bakımından ele almanın, bu alana ve bu alanda yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yol göstermesi ve fikir vermesi açısından literatüre bakıldığında bu alanda araştırmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Az sayıda da olsa benzer araştırmalar yapılmış olduğu fakat bu araştırmalara bakıldığında, ya farklı değişkenler kullanılmış ya da farklı örneklem gruplarının birbirleriyle karşılaştırılmış

olduğu görülmektedir. Bu az sayıda araştırmaları yakından incelediğimizde ise büyük bölümünde ele alınan örneklem grubunu, yetiştirme yurtlarında büyüyen veya yaşayan çocukların oluşturduğu görülmüştür. Literatürdeki araştırmalara bakıldığında; Cebe (2005) yetiştirme yurtlarında kalan çocukları, ailesinin yanında kalan çocuklarla karşılaştırmış ve bu iki grubu benlik saygısı, depresyon ve kaygı düzeyleri bakımından incelemiştir. Yine benzer bir çalışmada Tambağ ve Öz (2005) ise ergenlerin öfke ifade etme biçimlerini araştırmak için, ailesiyle yaşayan ergenler ile yetiştirme yurdunda kalan ergenleri karşılaştırmıştır. Literatürde buna benzer araştırmalar olmakla birlikte, sosyal kaygı, yaşam kalitesi ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri inceleyen ve bunları yaşanılan ortam bakımından ele alan bir araştırma bulunmamaktadır. Yapılacak olan bu araştırma sonucunda elde edilecek bulguların bu alanda yapılacak olan çalışmalara yol gösterici ve fikir verici olacağı düşünölmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Sayılıları**

Ölçekleri cevaplandıran öğrencilerin samimi ve doğru görüş bildirdikleri varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar kısmında yer alan ölçeklerden çalışma için gerekli olan verilerin elde edileceği varsayılmaktadır.

Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçları araştırmanın amacı ve içeriğine uygundur.

Ölçme araçları aracılığıyla verilerin elde edildiği örneklem grubu araştırmanın konusuna uygundur.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Çalışmanın örneklemi, 2020-2021 döneminde İstanbul Gelişim Üniversitesinin çeşitli bölümlerinde eğitim gören 363 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.

Çalışmanın sonuçlandırılmasına ilişkin bulgular araştırmada kullanılan “Sosyal Kaygı Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve “Yaşam Kalitesi Ölçeği” ölçeklerinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

Araştırma İstanbul Gelişim Üniversitesinde gerçekleştirilecek olup, 363 öğrenciden elde edilen örneklem ile sınırlı olacaktır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. Sosyal Kaygı

##### 2.1.1. Sosyal Kaygı Tanımı

Kaygı, kişi tehlikeli bir durumla veya tehditle karşılaştığında fiziksel, duygusal ve davranışsal açılardan otomatik şekilde kendini gösteren bazı değişiklikleri açıklamak için kullanılan bir kavramdır. Bu kavramı, insanların hayatlarından çıkarmaları ve ondan tamamen kurtulmaları mümkün değildir. Kişi var oldukça kaygı da var olacaktır. Kaygı insan türünün soyunu devam ettirip, yaşamını sürdürebilmesi için oldukça gereklidir, hatta şarttır. Kaygı anında kendisini gösteren stres ve korku da, insanların tehlike anında hayatta kalması için gerekli olan davranışları sergilemelerine yardımcı olmaktadır (Berksun 2003).

Kaygı kısaca, kişinin olmasını istemediği olaya veya duruma karşı vermiş olduğu doğal bir tepkidir. Tepki, karşılaşılmış olduğumuz olumsuz durumlara ve olaylara karşı odaklanmamızı sağlar. Kaygı işte bu odaklanma mekanizmamızı harekete geçirmeye yardımcı olur. Böylece bir tehlikeyle karşılaşıldığında kişi harekete geçer. Fakat bu mekanizma her zaman böyle işlemez. Bazı durumlarda işe yaramaktan daha çok kişinin işlevselliğini bozacak bir şekilde kullanılabilir. Problemi çözmenin aksine, bunu engelleyebilir (Karancı ve ark, 2011).

Kaygı, bireyin dünyaya geldiği andan itibaren ona eşlik etmeye başlar. Bazı durumlarda güdüleyici işlev görür. Bu bir seviyeye kadar gayet doğaldır ve gereklidir. Normal seviyelerde olan kaygı, bireyin çeşitli alanlarda başarılı olabilmesine, karşılaşılmış olduğu problemleri çözebilmesine, zor durumlarda kendisini uyarmasına yardımcı olur. Böylelikle birey, yaşamış olduğu topluma, çevreye, kısacası dünyaya daha kolay adapte olur. Kaygı, insanın günlük yaşamında oldukça sık gördüğümüz durumlardan biridir. Kaygı bazı durumlarda bireyi olumlu etkilerken, bazı durumlarda ise olumsuz etkilemektedir. Bunu belirleyen etken ise kaygının türü ve derecesidir. Bazı zamanlar insanlar kaygıyı hayatlarının merkezine alırlar. Bu gibi durumlarda kaygı yaşamı olumsuz etkiler ve bireyin işlevselliğini bozar (Cüceloğlu, 1998).

Kaygı anında bireylerde somatik fizyolojik (aşırı terleme, boğuluyormuş gibi hissetme, nefes almada zorluk, çarpıntı, kalbin atış hızının artması vb) semptomların yanı sıra psikolojik olarak da heyecan, sıkıntı, her an kötü bir şey olacaktıymış gibi bir takım belirtiler ortaya çıkabilir (Arkonaç, 1999).

Yaşanılan bu kaygı çoğu zaman sosyal durumlarda da karşımıza çıkmaktadır. Herhangi bir toplantıya girerken, yeni insanlarla tanışırken veya bir sunum yaparken kaygı ortaya çıkabilir. Bunu kolaylıkla fiziksel belirtiler şeklinde gözlemleyebiliriz. Seste titreme, ellerin titremesi gibi belirtileri fizyolojik belirtilere örnek gösterebiliriz. İçinde bulunulan durum hakkında, başarılı olunamayacağı gibi olumsuz düşünceleri barındıran bilişsel yapılar da bu süreçte kaygı anında ortaya çıkan fiziksel belirtilere eşlik edebilmektedir. Bununla birlikte, kaygı anında kaygıyı oluşturan yerden kaçma gibi bir takım davranışsal eylemler de görülebilir. Bahsedilen tüm bu belirtiler insanda belli zamanlarda ortaya çıkan geçici, kontrol altına alınabilen, insanın işini kolaylaştıran, performans için güdülenmeyi sağlayan bir araç olarak görülebilir. Fakat tüm bunlar beklentiyle sosyal durumlarda ortaya çıktığında, birey bunları kontrol edemediğinde kişiyi olumsuz etkiler. Bu olumsuz etkilenme sonucunda sosyal kaygı oluşur (Vertue, 2003).

Bahsi geçen sosyal kaygının da düzeyleri vardır. Sosyal fobi de bu düzeylerden biridir. Sosyal kaygı kavramı çok geniş bir alanı kapsamaktadır. Psikopatolojik olarak bu düzeyleri ele alacak olursak sosyal kaygı kavramının en ucunda sosyal fobi yer alır (Gümüş, 2002). Söz konusu durum ile ilgili olan kaygı, bireyin gündelik işlerini yapmasına engel oluyorsa, çevresiyle olan ilişkilerini ciddi bir biçimde bozuyorsa, birey işlevselliğini yitiriyorsa ve bunlara neden olan kaygının, kişide fobi halini alabileceği düşüncesine neden oluyorsa fobi tanısı konabilir. (Schneier, 2003; aktaran Kalkan, 2008).

İnsanlar tek başlarına, yaşadıkları çevreden ayrı düşünülemezler. İnsanlar sosyal varlıklardır. Bu sosyal varlıklar diğer insanlar tarafından kabul görmek, onaylanmak istemektedirler. Bu şekilde ait olma ihtiyaçlarını gidermiş olurlar. Buna bağlı olarak düzenli, uzun süren sağlam ilişkiler kurmaya çalışırlar. Bunu gerçekleştirmek için de birçok sosyal yapının içine girip, etkileşimde bulunurlar. Bu içine girilen ortamlar, kabul görme, onaylanma gibi durumlar insan için büyük bir öneme sahiptir. Bu önemden dolayı insanlar, belli bir seviyeye kadar doğal olarak

kaygı duyabilirler. Duyulan bu kaygı belli bir seviyenin üzerine çıkarsa yaşamı olumsuz yönde etkiler (Hofmann ve Di Bartolo, 2010).

Sosyal kaygı kavramını ilk kez kullanan 1903'te Janet olmuştur. Janet, sosyal kaygının tanımını yaparken belli grupları göz önüne almıştır. Bu gruplar; kalabalıkta piyano çalmaktan, yine aynı şekilde kalabalık bir ortamda konuşmaktan ve yazı yazma esnasında kaygı duyan, çekinen kişilerden oluşmuştur. Janet, sosyal kaygı tanımını yapmadan önce yukarıda belirtilen eylemler, insanların normal eylemleri olarak kabul görmüştür. Buna bağlı olarak da, psikolojik bir bozukluk sayılmamıştır (Papp, 1988; aktaran Gümüş, 1997).

Kaygının bu türü tanısal olarak kendine ilk defa DSM-III (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1980)'de yer bulmuştur. Burada bu durum "diğer insanlar tarafından değerlendirileceği, bir ya da daha fazla durumdan daima korkma; rezil olacağı veya utanç duyacağı şeklinde davranış sergileyebileceğinden, yanlış bir şey yapacağından korkma" şeklinde açıklanmıştır.

Sosyal kaygının alakalı olduğu kavramlar vardır. Bu kavramlardan en çok kullanılanları sosyal kaygı bozukluğu veya sosyal fobidir. Bugüne kadar sosyal kaygıyla alakalı var olan literatüre baktığımızda bizleri kavram ve olgu karmaşası karşılar. Literatürü incelediğimizde genellikle sosyal kaygı kavramı, sosyal kaygı bozukluğu ve sosyal fobiyle eş anlama sahipmiş gibi ele alınmıştır. Bu üç kavramın birbirleri arasındaki farklara neredeyse hiç değinilmemiştir. Bu da sosyal kaygının hangi durumlarda normal olduğunu, hangi durumlarda normal olmadığını açıklama aşamasında ciddi bir karmaşıklığa sebep olmuştur. Leary ve Kovalski (1995)' ye göre de bu kavramlar aynı denecek kadar birbirlerine yakındır. Fakat aralarında az da olsa belirli farklar mevcuttur. Bu farkları da kaygının dereceleri oluşturmaktadır (aktaran Kalkan, 2008).

Sosyal kaygı, başkaları tarafından eleştirilme, olumsuz değerlendirilme kaygılarının ortaya çıkardığı; akademik alanlarda, gündelik işlerde kendini gösteren, sosyal anlamda kişiyi zorlayan bir problemdir. Sosyal kaygıyı üç sınıfa ayırabiliriz. Buna göre sosyal kaygı; genellenmiş sosyal kaçınma, diğer insanlarca olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni karşılaşılan durumlarda ortaya çıkan sosyal kaçınma olmak üzere ayrılabilir (Campbell ve Fehr, 1990).

Sosyal durumlarda ortaya çıkması beklenen sosyal kaygı, bazı belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur. Bunlara; gerginlik, dikkatini belli bir noktaya verememe, sıcak basma, bedensel uyarılmadaki artış örnek verilebilir. Sosyal ortamlarda bu sıkıntıları yaşayan kişilerin ortak özelliklerinin bir tanesi de, sorunlarının kaynağının, içinde buldukları veya bulunacakları bu sosyal ortamlardaki etkileşimin olduğunun farkında olmalarıdır. Her insanın kendisi için önemli olan zamanlarda, olay anında veya öncesinde kendisini sıkıntı ve kaygı içinde bulduğu zamanlar olmuştur. Fakat bu kaygı ve sıkıntı duyulan durumlar sıklaşıp kişinin işlevselliğini yitirmesine neden olursa bu kişi için sosyal kaygının varlığından söz edebiliriz. Kısaca özetlemek istersek, deneyimlediğimiz kaygının boyutuna göre, insanlar olarak hepimiz bu sürekliliğin içinde bir yerlerde kendimize yer buluruz (Burger, 2006).

Heimberg ve arkadaşları (1988) ise, sosyal ortamlarda kendilerini gösteren belirtilerden sonra bu ortamlardan kasıtlı olarak uzaklaşma ve diğer insanlar tarafından yanlış değerlendirilme korkusu olarak sosyal kaygıyı açıklamaktadırlar. Yine bununla birlikte, başkaları tarafından gözleendiği, bu gözleyenler karşısında rezil olacağı, her şeyi berbat edip küçük düşeceği düşünceleri de yaşanan kaygıyı artırır. Kaçınma davranışı da tüm bunların birikmesinin bir sonucu olarak gerçekleşir.

Davison (1997) ise aynı şekilde kaçınma davranışı üzerinde durmuştur. Aynı ortamda kendimizin dışında başka insanların olması ısrarlı bir korkunun ortaya çıkmasına sebep olur. Bu, hayatı çokça sınırlandıracak büyük bir problem haline alabilir. Genellikle kaygı içindeki kişi, diğer insanlar tarafından değerlendirilme riski olan durumların hepsinden kaçınmaya çabalar. Buna bağlı olarak da utangaç davranışlar sergilemeye başlar. Aşırı kaygı için ortak tuvaletleri kullanmak bile tek başına yeterli olabilir. Sosyal kaygı bozukluğunu ele aldığımızda, temelinde bir uyarının olduğunu ve buna bağlı bir şekilde gerçekleştiğini görürüz. Kişi, aşırı kaygı oluşturacak bir durumla karşılaştığında yüksek düzeyde kaygılanır. Buna bağlı olarak bazı fiziksel semptomlar ortaya çıkar. Bu durumda, diğer psikolojik durumlarda pek rastlanılmayan farklı belirtiler kendini gösterir. Mesela panik atağı ele alacak olursak, göğüste ağrı, kalpte oluşan çarpıntılar belirti olarak karşımıza çıkar. Sosyal kaygıda ise daha çok ağızda kuruma, aşırı bir biçimde terleme ve yüzde kızarma gibi belirtiler gösterir (Köroğlu, 2006).



Özetlemek gerekirse; sosyal kaygı, bireyin birçok farklı sosyal durumlarda normal olmayacak şekilde davranış sergileyeceği, diğer insanlarca olumsuz değerlendirileceği, onların gözlerinin önünde hata yapıp rezil olacağı ve o insanlarda olumsuz izlenim bırakacağı düşünceleri ile ortaya çıkan gerilim dolu ve rahatsızlık verici durum olarak tanımlayabiliriz (Gümüş, 2002).

### **2.1.2. Sosyal Kaygının Oluşumu ve Yaygınlığı**

Epidemiyolojik anlamda yapılmış olan araştırmalara bakıldığında sosyal kaygının toplumda görülme oranı %0.5 ile %22.6 gibi değişiklik gösteren sayılara rastlanılmaktadır. Araştırmalardaki bu büyük farkların en büyük sebebinin sosyal kaygı seviyelerinin belirlenmesinde kullanılan tanı ölçütlerinin farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bunun yanında özellikle ergenlerde çok sık rastlanılan çekingenliğin sosyal kaygı ölçümlerine dahil edilmesi gibi çeşitli etkenlerin de olduğu tahmin edilmektedir. Her insanın hayatının belli bölümlerinde kendini güvensiz hissettiği, özgüveninin düşük olduğu ve daha utangaç olduğu dönemler olmuştur. Tüm bunlar hayattaki deneyimlerin artmasıyla, yaşın ilerlemesiyle azalmaya başlar. Bunlar yetişkinlikte de tamamen ortadan kalkmaz. Bir toplantıda, çok insanın olduğu bir mekanda, önemli anlarda kişi yine kaygı duyabilir. Fakat bu kaygılar her zaman olumsuz anlamlar taşımaz. Aksine olumlu etkileri de olabilir. Gerçekleştirilen bazı araştırmalarda sosyal fobi semptomlarının insanların yaklaşık %10'unda var olduğu görülmüştür. Ülkemizdeki yaygınlığa bakmak için Sivas il merkezinde yapılan bir araştırmayı ele alabiliriz. Sosyal fobinin bu araştırmadaki yaşam boyu yaygınlığı %3.2 olarak saptanmıştır (Sungur, 2000).

Cinsiyete göre dağılıma baktığımızda ise bizi yine çok tutarlı olmayan araştırma sonuçları karşılar (Erkan ve ark, 2002). Alanda yapılan araştırmalara baktığımızda kadınlarda sosyal kaygı görülme oranı, erkeklerde sosyal kaygı görülme oranından daha yüksektir (%62.7-%70). Fakat alanda yapılan çalışmalara değil de klinik odaklı yapılan çalışmalara baktığımızda durum tam tersidir. Burada da erkeklerde görülme sıklığı, kadınların oranından daha yüksektir. Buradan erkeklerin sosyal kaygı yaşanan durumlarda yardım almak için daha fazla başvuruda buldukları sonucuna ulaşılabilir (Yonkers ve ark, 2001). Tüm bunların yanında bazı araştırmalarda ise cinsiyetler ile sosyal kaygı arasında anlamlı farkların bulunmadığı da görülmektedir (Leary ve Kowalski, 1995).

## Sosyal Kaygının Oluşumu

Sosyal kaygının başlangıcı ile ilgili net bir şey söylemek mümkün değildir. Genellikle başlangıç yaşları 13-19 civarı olarak bilinir. Fakat bunun yanında 5 yaşında da karşımıza çıkabilir, 35 yaşında da. Birçok kişide yaşam boyu devam edebilirken, bazı kişilerde de yetişkinlikte durduğu veya daha da şiddetlendiği durumlar olabilir. Kişinin işlevselliğini bozan sosyal kaygının derecesini birçok etken belirler. Bu dereceyi bireyin hayatındaki ihtiyaçları, stres kaynakları belirler ve zaman zaman bu derece değişebilir. Buna evlilik örneği verilebilir. Karşı cinsle ilişkiye girme, birlikte olma gibi endişeleri olan birinin sosyal kaygısı oldukça yüksek olabilir. Fakat evlilikten sonra endişe edilen durumlar ortadan kalkınca bu kaygı da azalabilir veya tamamen yok olabilir. Eşinin kaybı durumunda ise tekrar kendini gösterebilir. Buna benzer olarak pek sosyal kaygı yaşamamış biri de sosyal kaygı yaşayabilir. Hiç kalabalık önünde konuşması gerekmemiş veya toplantıya katılmamış biri, bunları yapmasını gerektiren bir pozisyona getirildiğinde, sosyal kaygı birden bire kendini gösterebilir (Koroğlu, 1996).

Sosyal kaygının en fazla yaşandığı dönemi araştırdığımızda karşımıza ergenlik dönemi çıkar (Schneier ve ark, 1992). Çünkü kişi ergenlikte kendisini kanıtlama ve toplumun onayını kazanma, takdir edilme isteğini duyar. Bu da tüm gözlerin üzerinde olmasını sağlar. Bu, kişi için kaygı oluşturabilecek bir durumdur. Diğer insanların kendisi hakkındaki düşüncelerine çok önem veren, onlarda bıraktığı izlenimi çok önemseyen ergen, başarılı olma yolunda kendisine gerçekleşmesi zor olan hedefler koyar. Bu da kendisi hakkındaki beklentileri yükseltir. Beklentiler ne kadar yükselirse, gerçekleştirmek o kadar zor olur. Bu gerçekleştirememesi kişide sosyal kaygının artmasına neden olur. Sosyal kaygı en çok okul çağına gelmiş çocuk ve gençlerde kendisini gösterir ve oldukça olumsuz etkiler. Bu da beraberinde sosyal ve akademik anlamda bozulmaların ortaya çıkmasına neden olur. Özellikle bu küçük yaşlardaki çocukların ve gençlerin arkadaş ilişkilerini, derslerdeki başarılarını olumsuz etkiler. Bunun yanında ilerleyen yıllarda kişide başka bozuklukların ortaya çıkma riskini de artırır (Gümüş, 1997).

## Sosyal Kaygı Oluşumunda Etkili Genetik ve Ailevi Faktörler

### Genetik Yatkınlıklar

İnsanların, sinir sistemlerinin yapılanmaları birbirlerinden farklıdır. Bu yapılanma kişinin bazı tepkilerinin, diğer kişilere göre daha hızlı, daha kolay ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Bu sebeple, sosyal kaygıyı kişi kalıtsal olarak almada, buna olan yatkınlığı alabilmektedir (Leary ve Kowalski, 1995; Kearney, 2005).

Sosyal kaygının genetik etmenlerini incelemek için yapılmış olan aile ve ikizlerle gerçekleştirilmiş araştırmalarda sosyal kaygının oluşmasında genetik etmenlerin etkilerinin orta seviyede olduğunu görürüz. Eş hastalanma oranına baktığımızda monozigot ikizlerde %24.4 bulunurken, bu oran dizigot ikizlerde %15.3 bulunmuştur. Sosyal kaygının kalıtsal geçiş indeksi ise %30'a yakın oranlarda bulunduğu belirtilmiştir. Sosyal korkuları merkeze alan araştırmalarda ise geçişteki bu oranın %22 ile %50 arasında olduğu belirtilmiştir. Çok net bulgular olmasa da sosyal kaygının insanlarda oluşma riskinin artmış olmasına bakarak kuşaklararası geçişin olduğunu söyleyebiliriz. Sosyal kaygısı yüksek olan insanların akrabalarına baktığımızda onlarda da sosyal kaygı seviyesinin yüksek olduğunu görürüz. Bunun yanında daha fazla ailesel geçişin olduğunu kanıtlayan araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir (Dilbaz, 1997).

Yapılmış olan çalışmalara bakıldığında bazı kişilerin sinir sisteminin diğer kişilere göre etkinleşmesinin daha kolay olduğu ve bu sistemin yavaş olduğu diğer kişilere oranla daha yüksek kaygı seviyelerine sahip oldukları saptanmıştır. Kısaca, sempatik sinir sisteminin harekete geçiş eşiğinin daha düşük olduğu kişiler, sosyal kaygıya sebep oluşturabilecek tehdit edici unsurlara karşı daha duyarlıdırlar. Bununla birlikte çocuklarda bu eşiğin daha düşük olduğu düşünülmektedir (Sübaşı, 2002).

### Anne-Baba Tutumları

Sosyal kaygının meydana gelmesinde çevrenin rolü de büyüktür. Genetik aktarımda olduğu kadar aile, bu konuda da oldukça belirleyicidir. Çocukluktan itibaren kişinin çevresini anne-babanın belirlediğini söyleyebiliriz. Çevreden kastedilmek istenen kişinin ilişki halinde olduğu insanlardır. Bebeklikten itibaren bu insanların değişmesi doğal olarak kişinin gelişimini de etkileyecektir. Bunun yanında anne-babanın çocuklarla aralarında kurdukları bağların da etkisi vardır. Özellikle

çocukları için oluşturdukları modeller birçok çalışmanın odak noktası olmuştur (Mercan, 2007).

Sosyal kaygı yaşayan kişilerin incelendiği birçok araştırmada bu kişilerin anne-babalarının, diğer anne-babalara oranla çocuklarına karşı daha koruyucu ve daha reddedici oldukları görülmüştür (Köroğlu, 1996). Kendileri de yüksek seviyelerde kaygıya sahip olan bu anne-babalar çocuklarına gereğinden fazla koruyucu davranıp, onun girişken, özgüveni yüksek, düşüncelerini ifade eden bir birey olmasını engellemektedirler (Dilbaz, 1996).

Çocukların yetiştiriliş tarzlarının depresyon ve kaygıyla olan ilişkisini konu edinen birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan bu çalışmalar kaygı sorunu yaşayan kişilerin anne-babalarını, reddeden ve gereğinden fazla denetleyen bireyler olarak tanımladıklarını göstermektedir. Benzer şekilde ergenler üzerine yapılan başka araştırmalarda da kaygı sorunu yaşayan ergenlerin anne-babalarının, diğer insanların kendileri hakkındaki düşüncelerine ve ailenin saygınlığı konusuna önem verdikleri görülmüştür. Verilen bu önemler de ebeveynlerin ergenler üzerinde uyguladıkları engelleme ve denetim kurma tutumlarının artmasına sebep olmaktadır. Kısaca aşırı koruyucu olarak tanımlayabileceğimiz bu tutumlar iki cinsiyette de farklı şekilde sonuç verebilmektedir. Bu, erkek çocuklarda kaygı seviyesini arttırırken, kız çocuklarında daha çok çekingenlikle kendini gösterebilir. Bunlara ek olarak, çocukların yaşamış oldukları problemlerini içe atmalarının da, anne-babanın aşırı cezalandırıcı tutumlarıyla bağlantılı olduğu belirlenmiştir (Rapee, 1995).

### **2.1.3. Sosyal Kaygı ile İlgili Yaklaşımlar**

#### **Psikanalitik Kurama Göre Sosyal Kaygı**

Bu kuramın sosyal kaygı hakkında ne dediğine bakmadan önce kaygıyı nasıl ele aldığına bakmak faydalı olabilir. Bu kuram özelinde, kaygı konusundaki açıklamalara baktığımızda ilk olarak bizi Freud karşılar. Freud'a göre kaygı, çevreden gelen tehdit edici ve tehlikeli durumlara karşı uyarma, çevreye adapte olma ve hayatı devam ettirme gibi konularda kişiye yardımcı olur. Fakat bu kaygı kontrol edilemeyen, mantık dışı bir hale gelirse kişi işlevselliğini yitirir. Buna bağlı olarak da ruh sağlığı zarar görür (Yanbastı, 1990).

Bu kurama göre sosyal kaygının oluşum sürecinde bazı etkenler çok önemlidir. Bu etkenlerin en başında nesne ilişkileri gelir. Çocukla temas halinde olan bakıcıların (anne, baba ya da diğer bakım verenler) çocukla kurmuş oldukları iletişim oldukça önemlidir. Bu iletişim tarzlarından bazıları çocukta sosyal kaygı oluşturabilmektedir. Daha çok bakıcı tarafından küçümsenmeye, aşağılanmaya ve sürekli eleştirilmeye maruz kalan çocuklarda, erken dönemde sosyal kaygı gelişebilir. Bu sebeplerden dolayı bu kuram çocuklukta yaşantılara, bu dönemlerdeki anne-çocuk arasındaki iletişime odaklanır ve bu iletişimin nasıl olması gerektiği gibi konular hakkında sorular sorup, araştırmalar yapar (Türkçapar, 1999).

Gabbard (1979) ise, sosyal kaygıyı açıklarken sahne kaygısı üzerinde durmuştur. Ona göre bu kaygı durumu, sahnede yaşanan kaygının genellenmiş bir şeklidir. Bu ikisinin temelinde de aynı dinamikler yer almaktadır. Her insan sahneye çıktığında kaygı yaşar. Fakat sosyal kaygısı olan insan sahneye çıkmadığı zamanlarda da kendisini sahnede gibi algılayıp, kaygılanabilir. Psikanalitik kuram için literatürü incelediğimizde, kastrasyon anksiyetesi, anal erotizm, kontrolü kaybetme korkusu gibi adlandırmalar bizi karşılamaktadır. Bu kurama göre sosyal kaygı belirtileri, uygun olmayan isteklere ve arzulara karşı meydana gelen savunmaların bir sonucu olduğu düşünülmektedir (aktaran Türkçapar, 1999).

Ayrıca Gabbard, kişinin ayrılma-bireyselleşme döneminin üzerinde durmuştur. Normalde çocuk bu dönemde bir yandan özgürlüğünü ilan etmek için çabalarken, diğer yandan da annesinden kopmadan, onun isteklerini ve ihtiyaçlarını karşılamasını istemektedir. Bu şekilde çocuk kendisini özgür hissedebilmektedir. Ancak bir yandan da annesinin ona olan ilgisini ve sevgisini kaybetme korkusu yaşamaktadır. Gabbard, çocuktaki ayrılma-bireyselleşme döneminde yaşananların ilerleyen zamanlarda kişide kendisini gösteren sahne korkusunda da yaşandığını ileri sürmüştür. Bu görüşe göre birey, karşısına çıktığı seyircileri anne figürü olarak algılayıp, onların ilgi ve sevgisini alamayacağını düşünüp, kaybetme korkusu yaşamaktadır. Bu dinamiklerin uzun süre aynı şekilde işlemeye devam etmesi sosyal kaygıyı oluşturmaktadır. Bu ayrılma-bireyselleşme döneminin benzerinin yetişkinlikte de kendini göstermesinin sebebi, annenin çocuğu üzerindeki tutumlarıdır. Bu dönemde sağlıklı olan, annenin çocuğunun gerektiği kadar özerkleşmesine izin vermesidir. Fakat bu dönemde saplanıp kalan çocukların annelerine bakıldığında bu durumun tam tersi olduğu görülmektedir. Bu tarz anneler çocuklarının bireyselleşme adına sergilemiş olduğu

davranışları huzursuzluk hissederek reddetmektedirler. Zaten çatışmalarla dolu olan bu sürece annenin reddedici tutumları da eklenince çocuk, gelişimini sağlıklı tamamlayamaz. Bu çocuklar gelecekte de özerklik için attıkları her adımda, anne figürü yerine koyduğu diğer insanlar tarafından reddedileceklerini düşünüp, içinde buldukları durum ve ortamdan kaçmaya çalışırlar. Kliniğe sosyal kaygı nedeniyle başvuran kişiler sık sık ebeveynleri tarafından aşağılandıklarını dile getirmektedirler. Bununla birlikte, ebeveynin kendinde hoşuna gitmeyen yetersizlik gibi duyguları çocuğuna yansıtmış olduğu düşünülmektedir (Gabbard, 1979; aktaran Kılıç, 1999).

### Bilişsel Kurama Göre Sosyal Kaygı

Bilişsel kuram, sosyal kaygı yaşayan kişilerde; aile ve çevrelerinin, genetik faktörlerin ve kişi için önemli olayların karmaşıklaşmasıyla, kendileri, sosyal dünya ve diğerleri hakkında negatif düşünceler geliştiğini ifade etmektedir (Hope ve ark, 2010).

Sosyal kaygının oluşmasında kuruntular oldukça önemli bir yere sahiptirler. İnsanlar yeni bir ortama girdiklerinde, buradaki diğer insanlar tarafından reddedilip, kabul görmeyip, kendilerini yetersiz ve değersiz hissedecekleri gibi kuruntular oluştururlar. Söz konusu bu kuruntular, kişilerde sosyal kaygının oluşmasına zemin hazırlarlar (Clark ve Wells, 1995). Bu kurama göre kişide sosyal kaygının ortaya çıkma sürecinde iki önemli nokta bulunmaktadır. Bunlardan ilki, kişi diğer kişilerle aynı ortamda bulunurken herhangi bir işi başarılı bir şekilde yapamama ve bunun sonucunda da diğerlerinin gözünde olumsuz bir izlenim bırakacağından korkmasıdır. İkincisi ise kişinin kendisinde var olan birçok içsel uyarıcıların içinden daha çok olumsuz olanlarına odaklanmasıdır (Çakır, 2010).

Bilişsel kuram, sosyal kaygı belirtilerinin görüldüğü kişilerin hem kendi sergilemiş olduğu davranışları, hem de diğer insanların bu davranışlarını yargıladıkları yönünde gerçekçi olmayan bir takım inanç ve düşüncelerinin olduğunu ileri sürer. Bu inanç ve düşünceler bir takım otomatik düşünceleri tetikler. Bunlar da genellikle olumsuz değerlendirilmeyle bağlantılı olan düşüncelerdir. Bunlar da kaygıyı doğurmakta ve sosyal yaşantıyı olumsuz etkilemektedir. Sosyal yaşantının olumsuz etkilenmesi beraberinde sosyal kaygı düzeyini de arttırmaktadır. Sosyal kaygı düzeyindeki bu artış, sosyal yaşantıyı daha da bozmaktadır. Oluşan bu kısır

döngünün en büyük sebeplerinden biri de, bu kişilerin başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceklerine yönelik düşüncelerini, bir şeylere dayandırmak için olumsuzlukları görmeye çalışmalarıdır (Clark ve Wells, 1995). Başka bir şekilde özetlemek gerekirse sosyal kaygıyı oluşturan temel neden mantıklı ve işlevsel olmayan felaket beklentileridir. Bu kurama göre kişi, bu ihtimallere korkutucu olan uyarıları da ekleyerek, olumsuzluklarla dolu olan bir sonucun kendisini beklediğini düşünür. Yine bu kurama göre kişi, tüm bunları abartılı bir biçimde yaşar (Smith ve ark, 2006).

Sosyal kaygıda kaygının düzeyini arttıran sadece kalabalığın gözlerini bireyin üzerine dikmesi değildir. Aynı şekilde bireyin kendisinin de dikkatini kendi üzerine odaklamasıdır. Yani sadece sosyal ortamda bulunan insanlar bakışlarıyla kaygı düzeyimizi arttırmıyor, biz de kendimize dikkat kesilerek arttırıyoruz. Kendi dikkatimizi üzerimize çevirmemiz bazı varsayımları hatalı yapmamıza neden olur. Kişi bu hatalı varsayımlarını merkeze alarak kendi kurallarını belirler. Daha sonra girilen her ortamda, buna benzer birçok durumda kendi performansını değerlendirmek için bu kurallara başvurur. Kendisini bu kurallara göre değerlendirir. Hatalı varsayımların oluşturduğu bu hatalı kuralları değerlendirme için kullanmak kişide çokça olumsuz davranış ve duygularla kendini gösterir. Bu da doğal olarak sürekli kendini tekrar eden kısır döngüye dönüşür (Ledley ve Heimberg, 2006). Sosyal kaygı yaşayan kişi, tüm bunların sonucu olarak, bir konu hakkında felaket olacağını düşündüğünde felaket olacağını, yapacağı bir sunumun başarısızlıkla sonuçlanacağını düşündüğünde gerçekten başarısızlıkla sonuçlanacağını, utanılacak bir duruma düşeceğini hissettiğinde gerçekten utanılacak duruma düşeceğini düşünmektedir (Türkçapar, 1999).

Tüm bunların yanında, sosyal kaygısı olan bireyler başkaları ve girdikleri mekanlarla ilgili koşullu inançlar oluştururlar. “Kusursuz olmalıyım” , ”başarısız biri olduğumu fark ettiler” , ”sarf ettiğim sözler saçmalıktan ibaret” , ”insanları sıkın biriyim” tarzı otomatik düşünceler, bahsi geçen inançlarla ilgilidir (Clark ve Wells, 1995).

Kısaca kaygı sorunu yaşayan bu insanlar, normal düzeyde olan tehlikeli durumları abartarak yaşarlar. Bu da kaygının oluşmasını sağlar (Savaşır ve ark, 1998).

### Davranışçı Kurama Göre Sosyal Kaygı

Bu yaklaşıma göre sosyal kaygıyı, kişinin çevresinde oluşan bazı belli uyaranlar hakkında geliştirdiği koşullanmalar ortaya çıkarır. Bu kurama göre kişide ortaya çıkan sosyal kaygı, çevredeki insanlardan öğrenilmiş olan davranışlar sonucu gelişir. Kişi birini veya birilerini model alarak ya da koşullanmayla sosyal kaygıyı öğrenir. Kişide oluşan sosyal kaygı günlük hayatta bazı belirtilerle kendini gösterir. Bunlardan bazıları; yüzde kızarıklık, nabızdaki artış, gergin olma gibi belirtilerdir. Sosyal kaygı yaşanmasına sebep olan olaya benzer olayların yaşanması durumunda tekrar aynı belirtilerle kendini gösterebilir. Bu şekilde kişi, artık bu ve buna benzer olaylara karşı koşullanmıştır. Bu olayları hatırlatacak her durumda bu kaygı da yaşanacaktır. Tam burada kaçma davranışı gerçekleşir. Kişi içinde bulunduğu olumsuz durumlardan korunma adına kaçmayı seçer. Model almayla ise kişi çevresinde kendisine yakın hissettiği, önem verdiği insanları izleyerek öğrenmektedir. Kişi, çevresinde bulunan önem verdiği bu kişilerin yaşamış oldukları kaygılı durumları izleyip, onların bu durumlar hakkındaki yanlış değerlendirmeleri, kişide o durumla ilgili sosyal kaygının gelişmesini sağlamaktadır. Sözü edilen bu durumların büyüklüğü de kişideki kaygı seviyesi açısından belirleyici olmaktadır (Stemberger ve ark, 1995; aktaran Öztürk, 2004).

### Bağlanma Kuramına Göre Sosyal Kaygı

Geliştiricisi Bowlby olan bu kuramın temelini bağlanma stilleri oluşturmaktadır. Kişi daha çocukken annesi ve kendisine bakan diğer insanlarla ilişkiler kurar. Yakın kişilerle kurulan ilişkiler, diğer insanlarla olan ilişkileri de etkiler. Annesi veya diğer bakım verenlerle kurulan ilişkilerin sorunlu olması sonucu çocukta güvensiz bir bağlanma gelişir. Güvensiz bağlanma yaşayan kişilerin kendilerini olumsuz değerlendirdikleri, bu sebeple özgüvenlerinin düşük olduğu, insanlarla olan ilişkilerinde reddedilip terk edileceklerinden korktukları, arada uzun mesafe olan ilişkilerde aşırı kıskanç ve sinirli kişiler oldukları düşünülmektedir (Bartholomew, 1990). Kendileri hakkında olumsuz düşünceleri olan kişiler, diğer insanlarca hiç sevilmecek kişiler olduklarını düşünüp buna göre yaşamlarını sürdürürler. Bu düşünceler, sosyal ortama girildiğinde insanlarda performans düşüklüğüne neden olmaktadır. Bu düşüklük sonucunda da edinilen deneyimlerle



kişilerde, bu sosyal ortamlara ilişkin kaygı gelişir. Bu da zamanla kısır döngüye dönüşür (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

#### **2.1.4. Sosyal kaygı ile İlgili Yapılmış Araştırmalar**

Gümüş (1997), Kocaeli Üniversitesinin çeşitli bölümlerinde bulunan 608 öğrenci üzerine yürütmüş olduğu araştırmasında sosyal kaygıyı çeşitli değişkenlerle olan ilişkisini incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri, bulunmuş oldukları fakülteye, okuldaki başarı durumuna, cinsiyete ve yaşa göre, anlamlı bir biçimde değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ebeveynlerinin eğitim seviyeleri arasında anlamlı biçimde fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Liseden veya üniversiteden mezun olmuş ebeveynlere sahip üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

İzgiç ve arkadaşları (2000), 1003 öğrenci üzerinde araştırma yapmışlardır. Cumhuriyet Üniversitesinde yapılan bu çalışmada, sosyal kaygının çeşitli sosyodemografik değişkenlerle olan ilişkisi hakkında bilgiye ulaşmak amaçlanmıştır. Bu çalışmada ulaşılan sonuçlara göre; sosyal kaygının düşük gelir düzeyine sahip olan bireylerde daha fazla olduğu görülmüştür. Köyde doğan ve köyde yaşamış olan öğrencilerde, köyde yaşamamış öğrencilere göre daha fazla sosyal kaygı bozukluğu olduğu saptanmıştır. Bunların yanında, ailesinde psikiyatrik öykü bulunan öğrencilerde sosyal kaygı bozukluğunun daha sık görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Naomi ve arkadaşları (2002) yürütmüş oldukları çalışmada sosyal kaygı düzeyine etki eden faktörleri araştırmışlardır. Sosyal kaygı düzeyi ile yaşam kalitesi düzeyi arasındaki ilişkinin üzerinde durulduğu çalışmada, bu ikisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin yükselmesinin, yaşam kalitesi düzeylerini düşürdüğü tespit edilmiştir.

Kashdan ve arkadaşları (2007), yürütmüş oldukları çalışmada kişilerin duygularını ifade ediş şekilleri ve bireyler arasındaki yakınlık düzeyiyle, sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırma sonucunda bunlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin artması, duygularını ifade etme kalitelerini yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır.

Türe (2009), Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesinde yürütmüş olduğu araştırmada sosyal kaygı düzeyine etki eden faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin bazı sosyodemografik özellikleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu tespit edilmiştir. Yaşı küçük olan öğrencilerin, yaşı büyük olan öğrencilere göre daha yüksek sosyal kaygıya sahip oldukları bulunmuştur. Bunun yanında üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile, medeni durumları, aileleriyle ve arkadaşlarıyla olan ilişkileri, gelir düzeyi ve başarı algıları arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi ile sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişki de incelenmiştir. Buna göre, sosyal kaygı düzeyleri düşük olan öğrencilerin, benlik saygısı düzeylerinin de düşük veya orta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Köse (2009), İzmir ilinde öğrenim görmekte olan 670 öğrenci üzerinde çalışma yürütmüştür. Araştırmada ailesi ile beraber yaşayan öğrencilerle, yurttan yatılı kalan öğrencilerin sosyal destek düzeyleri ile yalnızlık düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, sosyal destek düzeyindeki artışın, yalnızlık düzeyini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Erözkan (2009), 600 ergen üzerinde yürüttüğü araştırmasında öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin, benlik saygısı düzeyleri ve sosyal kaygı düzeyleri ile olan ilişkisini incelemiştir. Aynı zamanda çeşitli demografik değişkenlerin yalnızlığı etkileyip etkilemediği de incelenmiştir. Sonuç olarak yalnızlık düzeylerinin, yaşa, okunulan sınıfa, maddi duruma, ve cinsiyete göre değişmediği görülmüştür. Bunun yanında yalnızlık ile benlik saygısı arasında orta seviyede negatif yönde bir ilişki olduğu bulunurken, yalnızlık ile sosyal kaygı arasında ise orta seviyede pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Gültekin ve Dereboy (2011), üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırmada sosyal kaygının farklı değişkenler üzerindeki etkilerini belirlemeyi hedeflemişlerdir. Araştırma sonuçları, öğrencileri en çok kaygılandıran durumlar hakkında bilgi vermiştir. Buna göre; bir topluluk önünde performans sergilemek ve hazırlıksız şekilde konuşma yapmak, araştırmada yer alan öğrencileri en çok kaygılandıran durumların başında geldiği tespit edilmiştir. Araştırmada maddi durumun iyi olmasının sosyal kaygı düzeyini azalttığı, sosyal kaygı düzeyinin düşük olması ise öğrencilerin yaşam kalitelerini düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Lancu ve arkadaşları (2015), sosyal kaygı bozukluğu tanısı konulmuş 32 birey ile sosyal kaygı tanısı almamış, sağlıklı 30 birey olmak üzere toplamda 62 birey üzerinde yürütmüş oldukları araştırmada sosyal kaygı ile çeşitli değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini saptamayı amaçlamışlardır. Araştırmada elde edilen bulgularda, sosyal kaygı bozukluğu tanısı konulmuş kişilerin, tanı almamış diğer kişilerden daha düşük özgüvene sahip oldukları saptanmıştır. Bununla birlikte, sosyal kaygı düzeyi ile özgüven arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## **2.2. Benlik Saygısı**

### **2.2.1. Benlik Saygısı Tanımı**

Kişinin kendi hakkındaki düşünceleri ve yapmış olduğu değerlendirmeleri bir araya gelerek o kişinin benliğini meydana getirir. İçinde hem olumsuz hem de olumlu düşünceleri ve değerlendirmeleri barındıran benlik, kişinin çevresini algılayıp bu çevreyle kurduğu iletişimden, sergilemiş olduğu davranışlara kadar etki etmektedir. Aynı zamanda bu toplamlar sonucu ortaya çıkan benlik, kişiyi diğer bireylerden ayıran önemli özelliklerin toplamıdır (Kulaksızoğlu, 1998).

Benlik kavramını ilk kullanan kişi James (1890) dir. Daha sonra bu kavramı kullananlar için temel niteliğinde olmuştur. Bu kavramı iki yönden ele alarak tek tek açıklamıştır. İlki özne olan “ben”, ikincisiyse nesne olan “ben” şeklinde açıklamıştır. Öznel yönü hayal kuran, anımsayan, gelecek için planlar oluşturan yönüdür. Nesnel yönü ise yaşantılar ve tecrübeler sonucu elde edilen bilgilerden oluşan yönüdür (aktaran Arıcak, 1999).

Aynı zamanda benliği oluşturan bilgilerin, düşüncelerin, değerlerin sayesinde kişi, yapabileceklerinin farkına varır. Buna bağlı olarak da kişinin hem çevresini hem de kendisini algılamasına yardımcı olur. Buradan yola çıkarak insanların benliğinin, çevresinde ve kendi içinde meydana gelen olayları ve durumları yorumladıkları söylenebilir. Bu da beraberinde farklı yorumları ve bakış açıları getirir. Sağlam ve oldukça olumlu bir benliğe sahip olan insan; güçsüz, sağlam olmayan, olumsuz benliğe sahip olan bir insana göre dünyayı daha farklı algılar. Tabii bunun yanında benlik kavramının her zaman gerçekleri yansıtmadığını da hatırlatmak gerekir. Kişinin kendisi hakkındaki düşünceleri ve değerlendirmeleri gerçeklerle örtüşmüyor

olabilir. Hatta bu düşünce ve değerlendirmeler olumlu veya olumsuz da olabilir. Kişi kendisini olduğundan yüksekte veya aşağıda da görebilir (Atkinson ve ark, 1995).

Benlik kavramı insanların davranışlarını doğrudan etkiler. Kişi, birçok etkenin birleşimi sonucunda ortaya çıkan benliğine uygun şekilde davranmaya çalışır. Kişi her bilgiyi olduğu gibi alıp benliğine katmaz. Bu bilgileri almadan önce kendi düşünce ve değerlerine göre oluşturduğu süzgecinden geçirir. Eğer süzgeçten geçen bu bilgiler, kişinin benlik kavramına uyuyorsa, kişi tarafından alınır. Burada önemli bir nokta bulunmaktadır. Doğru sayılan bu bilgilerin alınması için gerçekçi olup olmaması çok önem taşımaz. Kısacası, eğer bilgiler kişinin kendi algılayış biçimine uyuyorsa alınıp benliğe katılırlar. Bunun aksi durumunda ise, bu bilgiler eğer kişinin kendi algılayış biçimine uymuyorsa alınmaz, reddedilir. Bu reddedişi de söz konusu bilgileri yanlış yorum yaparak, görmezden gelerek ya da en baştan reddederek yapar (Plummer, 2005).

Benliği açıkladıktan sonra bir diğer kavram olan benlik saygısını tanımlamak gerekir. Benlik saygısı, kişinin benliğiyle alakalı olan inanç ve duygulardan oluşur. Daha açık bir ifadeyle benlik saygısı, kişinin kendi benliğinden ne kadar hoşnut olduğunu ifade etmeye yarar (Rosenberg, 1965).

Kişi kendisini değerlendirip bir benlik kavramı oluşturur. Sonrasında bunu onaylar ve ortaya bir memnuniyet durumu çıkar. Bu memnuniyet durumu benlik saygısını oluşturur. Başka bir deyişle benlik imgesinin kabul edilip benimsemesi sonucunda benlik saygısı oluşur. Kişide eksiklikler olabilir, istemediği özellikleri kendisinde barındırıyor olabilir veya sürekli eleştirdiği şeyler olabilir, fakat bunlara rağmen kendisini mutlu da hissedebilir. Bir insanın benliğini sevip mutlu olması için o insanın kusursuz veya üstün özellikleri olması gerekmez. Çünkü benlik saygısı için bunlar gerekli değildir. Benlik saygısı için kendinden memnun olmak yeterlidir. Sahip olduğu özellikleri reddetmeyip aksine bunları kabullenen kişinin ruh halinin daha iyi olacağı düşünülmektedir (Kuzgun, 2002).

Her insanın benlik imgesi ile ideal benliğinin arasında bazı farklar bulunur. Benlik saygısı aradaki bu farkın değerlendirmesi sonucu oluşur. Kısacası benlik saygısı seviyesini belirlemek için aradaki bu farka bakılabilir. Bu farklar her insanda vardır. Bu farkların olması anormal değil, aksine gayet normal bir durumdur (Kuzgun, 2002).

Rosenberg (1965) bu kavramı açıklarken alınan tavırlara dikkati çeker. Buna göre insanların kendi kendilerine karşı aldıkları tavırlar çok önemlidir. Bu tavırlar olumlu veya olumsuz olabilir. Söz konusu birey taşıdığı özellikler bakımından çoğu insandan üstünken, kendisi için koymuş olduğu standartları karşılayamamasından dolayı yetersizlik düşüncesine kapılabilir. Yine başka bir kişi taşıdığı özellikler bakımından çoğu insana göre ortalama, hatta daha aşağılarda olabilir. Buna rağmen kendisinden memnun olabilir. Taşınan özelliklerden ziyade bu özellikler karşısında oluşturduğumuz tutum ve tavırlar benlik saygımızın yüksek mi düşük mü olduğu konusunda belirleyicidir.

Benlik saygısının yüksek olması kişinin hayatında bulunan birçok alanı da olumlu etkilemektedir. Benlik saygısının yüksek olması, kişinin diğer insanlar tarafından sevildiğini düşünmesini sağlar. Benlik saygısı güvene doğrudan etki etmektedir. Yüksek bir benlik saygısı beraberinde özgüveni de getirir. Kendine güveni olan insanlar karşılaştıkları zorluklarla mücadele etmede, karşılıklarına çıkan problemlere daha iyi çözüm bulabilmede düşük benlik saygılı kişilere göre daha avantajlıdır. Benlik saygısı yüksek olan bireyler, beklenmedik olumsuzluklarla karşılaştıklarında daha hazır halde bulunurlar. Başarısızlığa uğradıkları zaman hemen pes etmeyip başka alternatif çözümler arama eğilimindedirler. Bahsedilen tüm bu özellikler beraberinde; daha yüksek yaşam doyumunu, hayatı kaliteli yaşamayı, mutlu olmayı ve diğer insanlar tarafından seilmeyi getirmektedir (Plummer, 2005).

Yavuzer (1993) de yüksek benlik saygısı olan kişilere değinmiştir. Bu kişiler diğerlerine göre diğer insanlarla kurulan iletişimde daha toleranslıdır. Karar alırken, bir eylemde bulunacakken diğerlerine göre daha bağımsız hareket etmektedirler. Yavuzer bu kişilerin akademik olarak daha başarılı kişiler olduklarını, hem ruhsal hem de fiziksel olarak daha iyi durumda olduklarını ve başarıya daha yakın olduklarını ifade etmiştir.

Benlik saygısının düşük olması ise kişinin hayatını önemli ölçüde olumsuz etkilemektedir. Bu kişiler genelde insanlarla ilişki kurmada ve mevcut ilişkileri sürdürmekte problemler yaşarlar. Bunun altında yatan sebep ise, kişinin kendisini diğer insanlarla iletişim kurmaya ve onlarla ilişki kurmaya değer bir insan olmadığını düşünmesidir. Bu kişiler aynı zamanda oldukça kaygılı, karamsar ve alıngandırlar. Tüm bunlar kişinin yapmış olduğu değerlendirmeleri de olumsuz etkiler. İçinde buldukları bu ruh halinden dolayı kendileri ve diğer insanlar hakkındaki görüşleri

de olumsuz etkilenmektedir. Benlik saygıları düşük olan kişiler sahip oldukları olumlu özelliklerin de pek farkında olmayıp bunları değersizleştirebilirler. Bu da geçmişte elde edilen başarıların görülmemesine, yok sayılmasına neden olabilir. Yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerin aksine bu kişiler problemlerle karşılaştıklarında bir çözüm bulma konusunda yetersizdirler. Aynı şekilde diğer insanlarla olan olumsuz iletişimden dolayı sosyal hayatta da problemler yaşamaktadırlar. Bunlara endişe de eklenince hayatları tamamen kısıtlı hale gelmiş kişiler olarak karşımıza çıkmaktadırlar (Plummer, 2005).

Kişinin benlik saygısı çevreden bağımsız olarak düşünülemez. Benlik saygısı, kişinin yaşamış olduğu çevreye göre şekillenir. Bu çevrede bulunan insanlardan gelecek olumlu değerlendirmeler, alınacak onaylar kişi için oldukça önemlidir. Bu değerlendirmeler ve onaylara bağlı olarak benlikle ilgili beklentiler de artmaktadır. Yaşadığı ortama adapte olabilmek için kişide bu beklentiler gelişir. Bu beklentiler karşılanamayacak seviyelere ulaşırsa problemler meydana gelebilir (Crocker ve Wolfe, 2001).

### **2.2.2. Benlik Saygısının Oluşumu**

Kişinin benliği hakkında bilgi edinebilmek için bebeklik dönemine bakmamız gerekir. Benlik, bebek anne karnındayken henüz gelişmemiştir. Benliğin gelişmesi için kişinin kendisinin farkında olması ve bazı etkileşimlerde bulunması gereklidir. Bebeklikte başlayan benlikteki gelişimler yaşam boyu devam eder. İçinde bulunulan çevre, ekonomik düzey, sahip olunan ebeveynler, arkadaşlar ve öğretmenler gibi bazı etmenler benliğin ve benlik saygısının gelişimi üzerinde oldukça önemli etkiye sahiptirler (Gürbüz, 2009).

Benliğin ve benlik saygısının gelişimi için güven oldukça önemli bir yere sahiptir. Benlik saygısı kişinin girdiği ortamlarda diğer insanlar tarafından gelen olumlu veya olumsuz tepkilere göre şekillenir. Tam bu noktada özellikle özgüven önemli bir etken olarak karşımıza çıkar. Benlik saygısının gereken gelişimi göstermesinde güven önemli bir role sahiptir. Güven, bebeğin annesi ile kurmuş olduğu iletişimin kalitesine bağlıdır. Özellikle yaşamın ilk 12 ayı güven duygusunun gelişmesi açısından önem taşımaktadır. Eğer bu süreç sağlıklı geçerse, kişinin ileride çevresiyle ilgili daha az sorun yaşayacağı düşünülmektedir. Bu evreden sonra ise kişi

dil gelişimiyle beraber çevresiyle daha çok temasta bulunmaktadır. Devamında okula başlanılan dönem gelir ve kişi daha fazla sosyalleşebileceği bir ortam bulur. Artık annenin dışında akranları ve öğretmeni gibi kişilerle de temas halindedir. Bu ortamda çocuk diğerleri tarafından yeterince beğenilip, desteklenirse benlik saygısı düzeyi olumlu yönde etkilenir. Eğer bu dönemde destek görmeme, sürekli olumsuz eleştirilere maruz kalma, diğer onay alan çocuklarla kıyaslanma gibi aksi durumlar olması halinde ise benlik saygısı olumsuz anlamda etkilenir. Böyle bir bireyin benlik saygısının düşük olması beklenir. Kişinin benliğinin ve benlik saygısının gelişimi bu dönemlerle sınırlı kalmaz. Bu gelişim ergenlikte de devam eder. Şimdiye kadar gelişmiş olan benliğini gözden geçirip tekrar sorgular. Bu sorgulamalarda sonuca ulaşabilmek için geçmiş yaşantılarındaki bilgilerden yararlanır. Kısacası hem bebeklik dönemi hem de ergenlik dönemi benliğin oluşmasında önemli yere sahip dönemlerin başında gelmektedir (Tatoğlu, 2006).

İnsanların karşılaştıkları olaylara, durumlara karşılık olarak vermiş oldukları tepkilerde çocukluk dönemindeki yaşantıların ve anıların etkisi olduğu bilinmektedir. Bu durum benlik ve benlik saygısı konusunda da kendini göstermektedir. Konu benlik saygısı ise kişiyi geçmişinden bağımsız olarak ele alamayız. Kişinin benlik saygısı düzeyini belirlemede, çocukluk dönemindeki yaşantıları nasıl anımsadığı oldukça önemlidir. Eğer yetişkin bir bireyin benlik saygısı düzeyi düşük ise, o kişinin çocukluğundaki yaşantıları olumsuz olarak anımsadığını söyleyebiliriz. Benlik saygısı yüksek olan bir yetişkine bakıldığında ise çocukluk dönemi yaşantılarının olumlu anımsandığı söylenebilir (Christensen ve ark, 2003).

Bogenç (1998) de aynı noktalar üzerinde durmuştur. Benliğin oluşup gelişmesinde bebeklikte yaşanan geçmiş deneyimler oldukça önemlidir. Bebek bir süre sonra özgürlüğünü kazanmak için anneden ayrılmak ister. Bu bireyselleşme girişimi sonrası bebek, anneyi artık farklı bir nesne olarak görmeye başlar ve yeni kişilerle iletişim halinde olur. Bu iletişim sonucunda geri bildirimler alır. Çevreden gelen bu geri bildirimler bebeğin kendi dünyasını kontrol etmesini öğrenmesine yardımcı olur. Bunlar yaşanırken anne de bu geri bildirimler hakkında tutarlı davranmalıdır. Böylece bebek çevresiyle sağlıklı bir etkileşim kurup, benliğin temellerini atmış olur.

Bunun yanında bebeklikte geliştirilen benlik, ergenlik dönemine gelindiğinde sorgulanmaya başlanır. Psikolojik ve fizyolojik olarak değişime uğrayan ergen, kendi benliğini yeniden değerlendirme ihtiyacı hisseder. Bunun yanında yaşanılan ortamın, edinilen arkadaşların, yaşamdaki birçok etkenin değişmesi de bu ihtiyacı doğuran etkenlerden bazılarıdır. Ergenlik ile başlayan benlik değişimde de yine ailenin önemli bir etkisi vardır. Ergenin bu süreçten olumlu veya olumsuz çıkmasında anne babaların tutumlarının da etkisi vardır. Bu tutumlar olumluysa kişi de benlik saygısı yüksek olmaktadır (Bogenç, 1998).

Bebeklikte, ergenlikte ve yetişkinlikte karşımıza çıkan benlik ve benlik saygısının gelişimi yaşam boyu devam eder. Kişi, yaşamı boyunca birçok şeyle karşılaşır. Akademik başarılarından anne baba tutumuna, arkadaşlar ve çevredeki diğer insanlardan çeşitli başka olaylara kadar birçok durumdan etkilenir. Tüm bu faktörler hep birlikte bir araya gelip bir bütün oluşturur. Bu bütünlük de benliği meydana getirir. Kişi, bu süreçleri genelde olumlu geri bildirimlerle geçirirse kendisine olan saygısı artacaktır. Buna bağlı olarak da yüksek benlik saygısına sahip olacaktır (Sanford ve Donovan, 1999).

Hayat boyu gelişimi devam eden benlik saygısı anne babadan ayrı düşünülemez. Özellikle benlik saygısının oluşmasında temel niteliğinde olan ebeveyn ilişkileri, insanların hayatının her dönemine etki etmektedir. Anne ve babası tarafından sevgi gösterilmemiş, saygı duyulmamış bir çocuğun hem şimdi, hem de ilerisi için kendisine saygı göstermesini de bekleyemeyiz. Bunların aksi durumunda ise kişi, problemlere rağmen pes etmeyip çözümler arayan, iyimser, kendine oldukça güvenen biri haline gelir (Yörükoğlu, 1986).

### **2.2.3. Benlik Saygısı ile İlgili Yaklaşımlar**

Rosenberg, benlik saygısını açıklama konusunda en önde gelen isimlerden birisidir. Rosenberg, benlik saygısını, onu etkileyen etmenleri uzun yıllar boyunca incelemiştir. Ona göre şimdiye kadar benlik ve benlik saygısı kavramları üzerinde çalışan hiçbir kuramcı, bunların tam olarak ne olduğunu açıklayamamıştır. Her insanın kendi benliğini kendisinin oluşturacağını ve oluşturmuş olduğu bu benliği de yine kişinin kendisinin yorumlayacağını ifade etmiştir. Fakat bunlara rağmen hiçbir



insan gerçekten sahip olduğu benliği tam olarak bilmemektedir. Rosenberg'e göre benliğimizi tam olarak bilmenin de imkanı yoktur (Rosenberg, 1965).

Rosenberg'e göre kişinin kendi hakkındaki yorum ve değerlendirmeleri o kişinin benlik saygısını oluşturmaktadır. Kişinin sergilemiş olduğu kendi davranışlarından, kendi hakkında yapmış olduğu değerlendirmelerden memnun olması, benlik saygısı için belirleyicidir. Bu konuda kişinin standartları oldukça önemlidir. Buna göre bir birey birçok alanda çevresindeki diğer kişilerden daha üstün özelliklere sahip olabilir. Buna dayanarak bu bireyin benlik saygısının yüksek olduğunu söyleyemeyiz. Çünkü birey, bu üstün özellikleri yeterli görmeyebilir. Daha yüksek standartlara sahip olmadığı için kendini mutlu hissetmeyebilir. Tam tersi durumda ise diğer insanlara göre ortalamaya daha yakın bir birey de kendisinden hoşnut olabilir (Rosenberg, 1965).

Adler (1989) ise benlik saygısını açıklarken daha çok aşağılık duygusu ve buna karşılık geliştirilen üstünlük çabası üzerinde durmuştur. Bunun yanı sıra; kardeş sırası ve kardeş ilişkileri, çocuklukta geçirilen hastalıklar, organ eksikliği ile dünyaya gelme, sosyal ilgi gibi konulara da odaklanmıştır.

Adler'e göre yaşamımızdaki birçok davranışımızda benlik saygısı güdüleyici bir rol oynamaktadır. İnsanın hayattaki amacı, oluşturmuş olduğu benlik saygısını koruyup devam ettirmektir. Oluşturulmuş olan bu benlik saygısı için en önemli konulardan biri de aşağılık kompleksidir. Kişi, bazı zayıflıklar ve eksikliklerle dünyaya gelir. Bu eksiklikler sadece psikolojik değil, organ eksikliği gibi fiziksel durumlar da olabilir. Bu gibi sebepler kişide aşağılık kompleksinin gelişmesine neden olur. Psikolojik ve fizyolojik birçok yetersizlikle dünyaya gelen birey, hayatı boyunca bu eksiklikleri kapatmak için çabalar. Böylece aşağılık kompleksi beraberinde üstünlük çabasını getirmiş olur. Aşğılık kompleksinden kurtulmak için kişi, kendisine saygı duyulmasını sağlayacak, başarılı olabileceği alanlara yönelir. Birçok alandan başarı geldikçe aşağılık duygusu biraz daha azalır. Bunlara bağlı olarak kişinin hayatında edinmiş olduğu tüm akademik başarılar, iş hayatındaki başarılar, aile ve sosyal hayattaki başarıların bu aşağılık kompleksinden kurtulma çabalarının bir sonucu olduğu söylenebilir. Adler'e göre her birey yaratıcılığa sahiptir. Buna sahip olmamızın sebebi ise aşağılık kompleksinin bir sonucu olan üstünlük çabasıdır (Bednar ve ark, 1989).

Sullivan ise benliği tanımlarken dikkati daha çok kişiler arası ilişkilere çekmiştir. Bir insanı anlamak için tek yol, o insanın diğer insanlarla kurmuş olduğu ilişki ağına bakmaktır. Kişinin benliğini, diğer insanlarla kurmuş olduğu ilişkiler belirlemektedir. Aynı zamanda Sullivan, benlik kavramının kaygı sonucunda ortaya çıktığını düşünmektedir. Kişi için onur, saygınlık, onaylanma gibi etkenler oldukça önemlidir. İşte benlik tam burada ortaya çıkmakta ve bunların korunmasını sağlamaktadır. Diğer insanlarla olan ilişkiler de bundan dolayı önemlidir. Benlik saygısı bir yandan bu değerleri korurken, diğer yandan da diğer insanların önünde küçük düşebileceği durumlarda da tehdit altına girmektedir (Sullivan, 1953).

Sullivan aynı zamanda tüm bu korkuların erken yaşam deneyimlerinden kaynaklanabileceğini düşünmektedir. Buna göre iyi bir anneyle iyi ilişkiler kurmuş bir çocuk kendisini de iyi bir birey olarak tanımlayacaktır. Ters bir durumda ise kişi kendisini kötü bir birey olarak nitelendirecektir. Bu durumun çocuğun yetişkinlik döneminde ortaya çıkabilecek ruhsal bozukluklara da zemin hazırlayabileceği düşünölmektedir (Sullivan, 1953).

Abraham Maslow da benlik saygısını açıklarken kendi geliştirmiş olduğu ihtiyaçlar hiyerarşisi üzerinde durmuştur. Fizyolojik ihtiyaçlardan başlayıp, kendini gerçekleştirmeye kadar giden bu yolda güvenli bir ortamın sağlanması, sevgi görmenin ve saygınlık kazanmanın insanın benlik saygısını kazanmasında önemli olduğunu düşünmüştür. Bu basamakların sağlıklı bir şekilde çıkılması durumunda benlik saygısının yükseleceğini belirtmiştir (Kutlu, 2012).

Erikson'a göre temel güven duygusu benlik saygının temelini oluşturur. Erikson'un geliştirmiş olduğu psikososyal gelişim dönemlerinin ilki olan temel güven duygusu, birey için oldukça önemli bir dönemdir. Bebeğin kendi ihtiyaçlarını karşılayamadığı bu dönemde, çevresindeki diğer kişilerin bu ihtiyaçları karşılaması gerekir. Eğer bu süreç gerektiği gibi geçer ve çocuğun ihtiyaçları sorunsuz bir şekilde karşılanırsa, güven duygusu gelişir. Bundan sonraki dönemde ise çocuk, dışkılama kaslarını kontrol edebilir duruma gelir. Ve böylece kendi üzerinde denetim kurabildiği görür ve özerklik duygusunu edinir. Bu durumdan kişi haz alır ve bu da benlik saygısı gelişimini olumlu etkiler. Gelişim dönemlerinin beşincisi olan kimlik kazanım dönemi de iyi geçirilirse, benlik saygısına olumlu anlamda katkı sağlanmış olur (Erikson, 1984).

#### 2.2.4. Benlik Saygısı ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Leung ve Sand (1981), üniversite okuyan öğrenciler üzerinde araştırma yapmışlardır. Yaptıkları çalışmada, öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin, duygusal olgunluklarını ne derecede etkilediğini araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırmanın sonucuna göre; benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin, benlik saygısı düşük olan öğrencilere göre, daha az yalnız, duygusal olarak daha olgun, daha mutlu, daha gerçekçi düşüncülere sahip ve kendi seçimlerini yapma konusunda daha kararlı kişiler oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Camilla (1991), yürütmüş olduğu çalışmada, öğrencilerin ailelerinin maddi durumlarının, öğrencilerin depresyon düzeylerini, benlik saygısı düzeylerini ve yalnızlık duygularını nasıl etkilediği hakkında bilgi edinmeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonucunda düşük gelire sahip olan ailede yetişmiş öğrencilerin, yüksek gelire sahip ailelere sahip olan öğrencilere göre depresyon düzeylerinin, benlik saygısı düzeylerinin ve yalnızlık duygularının daha olumsuz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında ebeveynlerin evlilikten mutlu olmaları, destekleyici aile ilişkilerinin var olması gibi etkenlerin, maddi durumun oluşturmuş olduğu olumsuzlukları azaltıcı etkiye sahip olduğu saptanmıştır.

İnelmen (1996), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada erkek öğrencilerle kız öğrencileri ayırarak bu iki grupta benlik saygılarının nasıl arttığı konusunu detaylı bir biçimde araştırmıştır. Araştırmanın sonucuna göre; erkek öğrencilerin kendi özel yeteneklerini belirleyip, bu yeteneklerinin üzerinde durup, bu yetenekle ilgili alanlarda saygınlık kazanıp memnun oldukları bulunmuştur. Kız öğrencilerin ise daha çok diğer kişilerle olan ilişkilere önem verip bunları geliştirerek benlik saygılarını yükseltmeye çalıştıkları ve bundan memnun oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Yüksel (2002), yapmış olduğu çalışmada üniversiteli öğrencilerin utangaçlık seviyelerini araştırmış ve utangaçlık ile ilgili değişkenler üzerinde durmuştur. Yapılan bu çalışmada, utangaçlıkla en çok ilişki halinde olan değişkenin benlik saygısı olduğu bulunmuştur. Buna; göre utangaçlık düzeyi ile benlik saygısı düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kahriman ve Polat (2003), lisede eğitimini devam ettiren 500 öğrenci üzerinde yürütmüş oldukları araştırmada, öğrencilerin ailelerinden ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi öğrenmeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda; öğrencilerin ailelerinden ve arkadaşlarından algılamış oldukları sosyal desteğin, benlik saygısı düzeylerine etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu saptanmıştır.

Yavuz (2006), üniversiteli öğrenciler ile yürüttüğü araştırmada, öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerini inceleyip karşılaştırmıştır. Araştırmanın sonucuna göre; öğrencilerin benlik saygısı düzeyleriyle yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Yani öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arttıkça, yaşam doyumları da artmaktadır.

Güloğlu ve Kararımak (2010), üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüş oldukları araştırmalarında öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini çeşitli değişkenler bakımından incelemişlerdir. Araştırmada öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri, yalnızlık durumları ve psikolojik iyilik durumları arasındaki ilişkiler hakkında bulgular elde edilmiştir. Sonuç olarak; psikolojik bir probleme sahip olanların benlik saygısı düzeylerinin düşük olduğu ve bu kişilerin kendilerini daha yalnız hissettikleri saptanmıştır.

Eriş (2013), 10. Ve 11. sınıfta eğitim gören 300 ergen üzerinde araştırma yapmışlardır. Araştırmada öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Bunun yanında bu değişkenlerin bazı demografik değişkenler bakımından etkilenip etkilenmediği araştırılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin benlik saygıları düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Bunun yanında yaş, cinsiyet, yaşanılan yer, maddi durum, karşı cinsten özel bir arkadaşına sahip olma gibi etkenlerin benlik saygısı düzeyleri ve sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kirişoğlu (2016), 371 genç yetişkin üzerinde yürütmüş olduğu araştırmada benlik saygısı düzeyinin bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını öğrenmeyi amaçlamıştır. Benlik saygısı düzeyinin, cinsiyet, kardeş sayısı, maddi

durum, yaşamın devam ettirildiği yer gibi değişkenlere göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır.

## **2.3. Yaşam Kalitesi**

### **2.3.1. Yaşam Kalitesi Tanımı**

Yaşam kalitesi kavramının tarihte ilk açıklandığı dönemlere baktığımızda Aristo'ya kadar uzandığını görürüz. Bu dönemlerde bu isimle ele alınmayan fakat anlatılardan yola çıkarak kastedilmek istenen bu kavram ilk olarak bir oyunda kullanılmıştır. Priestley'in bir oyununda 1943'te kullandığı yaşam kalitesi terimi bilimde ilk kez 1960 da Long'un yayınladığı bir bilimsel çalışmada kullanılmıştır. Yaşam kalitesini tanımlama konusunda bir görüş birliğine varılamamıştır. Yaygın bir görüşe göre, yaşayan insan sayısı ne kadar ise yaşam kalitesi tanımı da o sayıdadır. Yani kısacası günümüzde ortak bir tanımlama olmamakla birlikte ilerleyen zamanlar için de böyle bir tanımlamanın mümkün olmayacağı düşünülmektedir (Felce ve Perry, 1995).

Yaşam kalitesi kavramının gelişmesinde büyük tarihsel olayların de etkisi olduğu söylenilebilir. Çok sayıda insanın hayatını olumsuz etkilediği bilinen İkinci Dünya Savaşı'nın ardından insanların yaşamına daha fazla odaklanılmıştır. Bu da beraberinde bazı alanlarda gelişmeleri getirmiştir. Bu gelişmelerden birisi de yaşam kalitesi kavramı olmuştur. İnsan hayatına önem verilmesiyle birlikte, bu konuda çeşitli alanlarda, çok sayıda yapılan araştırmalarda yaşam kalitesi de kendine yer bulmuştur. Yaşam kalitesi kavramı tarihte farklı gruplar tarafından ele alınmıştır. Yaşam kalitesini ilk ele alanlara baktığımızda sosyal ekonomistler karşımıza çıkar. Özellikle 1960'larda sosyal ekonomistlerin yapmış olduğu araştırmalara baktığımızda yaşam kalitesini ele aldıklarını, bunu yaparken de yaşam kalitesini etkileyen etmenlerden biri olan maddi iyilik haline odaklandıklarını görürüz. Bu gruba takip edenler ise sosyal bilimciler olmuştur. 1960'ların ortalarına, özellikle de sonlarına doğru bu alanda birçok çalışma yapılmıştır. Sosyal bilimciler de sosyal ekonomistler gibi maddi iyilik haline odaklanmışlardır. Fakat maddi iyilik haliyle sınırlı kalmayıp bunun yanında yaşam kalitesinin başka yönlerine de vurgu yapmışlardır. İnsanlar arasındaki ilişkiler, yaşamdan alınan doyum, mutluluk gibi kavramları da ele alarak bunları ölçmeye başlamışlardır (Champbell, 1981; aktaran Gibson, 1995).

Yaşam kalitesinin odak noktası olduğu ilk araştırmalarda yaşam kalitesi kavramı açıklanırken bazı belirli terimler kullanıldığını söyleyebiliriz. Bu kavramın yerine; hayat şartları, sosyal konum, ekonomik durum gibi terimler daha sık kullanılmıştır. Yapılmış olan bu ilk araştırmaların geneline baktığımızda hepsinin odak noktasını nesnel göstergelerin oluşturmuş olduğunu görürüz. Zamanla yapılan araştırmaların artması ve bu alanın gelişmesi sonrası, insanların memnuniyet düzeyleri gibi kavramların işlenmeye başlanması ve odak noktası haline gelmesiyle birlikte öznel göstergeler de bu araştırmalarda kendine yer bulmuştur (Eriş, 2012).

Sağlık alanında yaşam kalitesi ile ilgili yapılan ilk tanımlamalara baktığımızda karşımıza çoğunlukla Dünya Sağlık Örgütü'nün yapmış olduğu tanımlamalar ve çalışmalar karşımıza çıkar. Daha önce yapılan tanımlamalarda yaşam kalitesi söz konusu olduğunda odak noktasının hastalıklar olduğu görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü sadece odak noktası olarak hastalıkların ele alınmasını yetersiz bulmuştur. Buna göre bir insanın sağlıklı sayılabilmesi için hastalığın olmaması yeterli değildir. Hastalığın olmamasının yanı sıra, sosyal, ruhsal ve fiziksel olarak, bu alanların tümünde tam bir iyilik hali olursa yüksek yaşam kalitesinden söz edebiliriz. Kısacası Dünya Sağlık Örgütü sağlığın yaşam kalitesi ile olan ilişkisine bakarken insanların yaşamlarını devam ettirdikleri sırada algılamış oldukları fiziksel, ruhsal ve sosyal alanlardaki desteklere de vurgu yapmıştır (Akbolat ve ark, 2015).

Yaşam kalitesi, kişinin yaşamını sürdürdüğü yerin kültürü ve değerleri içerisinde kendinin hangi konumda olduğunu ve bu konumu algılama biçimidir. Bu kavram, kişinin ruh ve beden sağlığıyla ilişkili algısını, diğer insanlarla olan ilişkilerini, ilgilendiği konuları, bağımsızlık seviyesini ve yaşam standartlarını da içinde barındırmaktadır (Ekim ve Ocakçı, 2012).

Yaşam kalitesi, birey kendisine baktığında içinde bulunduğu yaşam koşulları ve sağlık durumu hakkındaki düşüncelerini ifade eder. Tabii burada sağlıktan kastedilen sadece hastalıklar değildir. Aynı zamanda kişinin kendisi ile ilgili ruhsal, sosyal, fiziksel alanlar gibi alanlarda nasıl değerlendirme yaptığı da oldukça önemlidir (Saarijarvi ve ark. 2002).

Whang ve Shen (2003) de yaşam kalitesini kişinin; ihtiyaçlarını karşılayabilmesi, istediğinde çeşitli faaliyetlerde yer alabilmesi, kendini geliştirme ve gerçekleştirme konusunda gerekli olan olanaklara sahip olması, hedeflerine

ulaşabilmek için ihtiyacı olan çeşitli kaynaklara sahip olması, diğer insanlarla kendisini karşılaştığında yeterli bulması şeklinde yorumlar.

Yaşam kalitesi kavramı genel bir kavram olduğundan birçok bilim dalı tarafından kullanılmıştır. Bu da beraberinde çeşitliliği getirmiştir. Yaşam kalitesi, insanın nelerden hoşlandığı, nerede nasıl yaşamak istediği, bunların yanında tüm psikolojik, sosyal ve kültürel öğeler ile etkileşim halinde olması gibi sebeplerden dolayı kişiden kişiye değişiklik gösterir. Bu da doğal olarak bu kavramın tanımlanmasını zorlaştırmaktadır (Akdemir ve Birol, 2005).

Yukarıda da bahsedilen bazı nedenlerden dolayı yaşam kalitesi kavramını açıklamak oldukça zordur. Tanımı kişiden kişiye değişen yaşam kalitesi kavramı için üzerinde anlaşılabilen ortak bir tanım bulunmamaktadır. Farquhar, 1960'tan başlayarak 1990'a kadar olan 30 yıllık araştırmalar üzerinde çalışmıştır. Bu süreç boyunca yaşam kalitesi hakkında yapılmış olan araştırmaların neredeyse tamamını incelemiştir. Bu inceleme sonucunda, günümüze kadar ortak tanım olarak kabul edebileceğimiz bir yaşam kalitesi tanımı olmadığını ifade etmiştir. Ulaşılan bu sonucun günümüzde de aynı olduğu düşünülmektedir (Farquhar, 1995).

### **2.3.2. Yaşam Kalitesini Etkileyen Unsurlar**

Bilgin (1985)'e göre kişinin yaşam kalitesinin düzeyini belirleyen, onun çevresindeki insanlar ile olan ilişkileri ve bu çevrenin durumunun olduğu söylenebilir. Yaşam kalitesi denildiğinde genelde anlaşılan daha iyi ve daha kaliteli bir hayat yaşamak için kişinin bunlar için çaba göstermesi değildir. Çevrenin kişiye sağladığı zorluk veya kolaylık düzeyidir. Yaşam kalitesini etkileyen faktörlere baktığımızda, yaşanılan çevre ve içinde bulunulan ortam gibi etmenler bizi karşılar. Yaşam kalitesini asıl belirleyen şey; kişinin çevresinin kendisine sağladıkları ile kişinin o çevreden istedikleri arasındaki farktır.

Yaşam kalitesinden bahsedebilmemiz için kişinin yaşamında ihtiyaç duyduğu şeyleri bilmek gerekir. Çevre, bu çevre ile olan ilişkiler, güvenlik ihtiyacı, yeterli beslenme, sağlık, kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme için gerekli olanaklar gibi bazı ihtiyaçları bilmemiz gerekir. Aksi halde yaşam kalitesinden söz etmek mümkün olmaz. Yaşam kalitesi ile ilgili yapılan çalışmalarda bu faktörler arasındaki ilişkiler incelenmektedir (Üçer, 2009).

İnsanların yaşam kalitesini bazı unsurlar olumlu yönde etkiliyorken, bazı unsurlar ise olumsuz yönde etkilemektedir. Yaşam kalitesini azaltan unsurlara baktığımızda; kişisel bakım konusundaki yetersizlikler, sürekli yorgun olma hissi, yaşam için gerekli olan ihtiyaçların karşılanmaması, insanlar ve çevre tarafından yeterli desteği alamama, kronik hastalıklar, halsizlik, cinsel hayattaki yetersizlikler ve cinsel işlev bozuklukları, gelecek hakkında kaygılı olma ve umutsuzluk gibi etkenler karşımıza çıkar. Yaşam kalitesini arttıran unsurlara baktığımızda; temel ihtiyaçların eksiksiz bir şekilde karşılanması, ekonomik olarak bağımsız olma, sosyal açıdan problem yaşamama, güvenlik ihtiyacının karşılanmış olması, keyif alınan aktivitelerde yer alma, diğer insanlar tarafından saygı görme, gerektiğinde kendini ifade edebileceği bir ortama sahip olma ve güven problemi yaşamama gibi unsurların bizi karşıladığını görürüz (Akdemir ve Birol, 2005).

### **2.3.3. Yaşam kalitesi ile İlgili Yapılmış Araştırmalar**

Avcı ve Pala (2004), Uludağ Tıp Fakültesinde yürüttükleri araştırmada yaşam kalitesini incelemiştir. Araştırmaya Uludağ Tıp Fakültesinde çalışan 237 asistan ve 36 uzman doktor katılmıştır. Araştırma sonucunda uzmanların yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu, evlilerin bekarlara göre yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra yaşam kalitesi düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sarı ve arkadaşları (2007), Adana'da liseli öğrenciler üzerinde yürüttükleri araştırmalarında yaşam kalitesi düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre değişip değişmediğini belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda; daha iyi bir maddi duruma sahip olan öğrencilerin yaşam kalitesi düzeylerinin yüksek olduğu, cinsiyetlere göre yaşam kalitesi düzeylerine bakıldığında ise yaşam kalitesi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Ravindravadan ve Raju (2008), özel gereksinimli çocukların ebeveynleri üzerinde yürüttükleri araştırmalarında duygusal zeka ile yaşam kalitesini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya 100 özel gereksinimli çocuğun ailesi, 100 de özel gereksinimli olmayan, sağlıklı çocuğa sahip olan aile olmak üzere toplamda 200 aile katılmıştır. Araştırma sonucunda özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveynlerle, özel gereksinimli çocuğa sahip olmayan ebeveynlerin yaşam kalitesi ölçeğinden



aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bunun yanında yaşam kalitesi düzeyi ile cinsiyet arasında da anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gültekin ve Dereboy (2011), tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen araştırmada sosyal kaygı düzeyinin yaşam kalitesi düzeyini nasıl etkilediğini belirlemek amaçlanmıştır. Yaptıkları bu araştırmada sosyal kaygısı yüksek düzeyde olan öğrencilerin yaşam kalitelerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Yani öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça, yaşam kalitesi düzeyleri düşmektedir.

Muşlu ve arkadaşları (2012), eğitim araştırma hastanesinde çalışan hemşireler ile birinci basamak sağlık kuruluşlarında çalışan hemşireleri çeşitli değişkenler bakımından incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda, bu iki grup arasında hem depresyon düzeyleri hem de yaşam kalitesi düzeyleri bakımından anlamlı bir fark bulunamamıştır. İki grubun karşılaştırılması sonucu ise eğitim ve araştırma hastanesinde çalışan hemşirelerde uykululuk durumunun arttığı ve bunun da istatistiksel olarak anlamlı bulunamamış olsa da yaşam kalitesi düzeyini düşürdüğü gözlemlenmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM VE TEKNİKLER

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklem grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi, üzerinde durulmuştur.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma nedensel karşılaştırma modelini içermektedir. Nedensel karşılaştırma araştırma modeli, araştırma kapsamına giren katılımcılara veya koşullara müdahale etmeksizin katılımcılara ait farklılıkların nedenlerini veya sonuçlarını incelemeyi hedefler (Büyüköztürk ve ark, 2012).

#### 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde bulunan Gelişim Üniversitesinde öğrenim gören farklı bölümlerdeki 18-28 yaş aralığındaki öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise belirtilen evrenden gelişigüzel örnekleme yöntemiyle seçilen 288 kadın ve 75 erkek olmak üzere toplamda 363 öğrenci oluşturmaktadır. Bu 363 öğrencinin 142'si yalnız, 221'i ise ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerden oluşmaktadır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada; öğrencilerin sosyal kaygı düzeyini belirlemek için “Sosyal Kaygı Ölçeği”, benlik saygısı düzeyini belirlemek için “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, yaşam kalitesi düzeyini belirlemek için “Yaşam Kalitesi Ölçeği” ve öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, yaşam tarzı gibi bilgileri belirleyebilmek için geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Aşağıda bu ölçekler ile ilgili bilgi verilmiştir.

##### 3.3.1. Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ)

Sosyal Kaygı Ölçeği Özbay ve Palancı (2001) tarafından üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sosyal kaygı ile ilgili sorunları tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, üniversite öğrencileri temel alınarak geliştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin, içinde buldukları sosyal durumlara uygun yeteneklerini ve bu

durumlarda meydana gelebilecek kaygı seviyelerini ölçmeye uygun olacak şekilde hazırlanmıştır. Test kriter ve yapı geçerliğine tabi tutulmuştur. Kriter geçerliği için SCL-90 ölçeğinin ilgili beş ölçeği, Rathus atılganlık envanteri ve MMPI testinin Sosyal içedönüklük alt testi kullanılmıştır. Yapı geçerliğine yönelik faktör analizi sonucunda 30 maddelik üç faktörlü bir test yapısı oluşmuştur. Faktör analizi SPSS FACTOR (SPSS 10.0/WINDOWS) ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan faktör analizinde faktörlenebilirlik değişik yöntemlerle incelenmiştir. İlk olarak bütün maddeler arasındaki korelasyon matrisleri incelenmiş ve uygunluk aranmıştır. Örneklem uygunluğu ve Sphericity testleri gerçekleştirilmiştir. KMO örneklem uygunluk katsayısı .90, Barlett Sphericity 3644.58 ile  $p < .001$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Yapılan ilk faktör analizinde döngüsel metot kullanılarak faktör çözümlemesinin birden büyük öz değerleri grafikleme yöntemiyle (scree test) maksimum manidar faktör sayısı incelenmiştir. Uygunluk gösteren ve açıklanabilir faktör sayısının üç olduğu belirlenmiştir. Varimax rotasyon faktör çözümlemesinin sonuçlarıyla elde edilen bu üç faktör (1) sosyal kaçınma, (2) kritize edilme kaygısı ve (3) bireysel değersizlik duygusu olarak adlandırılmıştır. Üç faktörün açıkladığı toplam varyans % 32.9 ‘dur. Likert tipi olan test, 0-4 aralığında puanlamaya sahiptir. Elde edilen puanlar yükseldikçe sosyal kaygı düzeyi de yükselmektedir (Palancı, 2003).

### **3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)**

Rosenberg (1965)’in, insanların benlik durumlarını ölçmek için geliştirdiği ölçektir. Orijinal dili İngilizcedir. Türkçeye uyarlamasını Çuhadaroğlu (1986) yapmıştır. Ölçek normalde 63 sorudan meydana gelmektedir. 63 soru kendi içerisinde on tane alt testten oluşmaktadır. İlk on soruluk test benlik saygısı ölçeğidir. Ölçekte hem olumlu, hem de olumsuz maddeler yer almaktadır. Bu maddelerin yarısı olumlu cümle yapısıyla, diğer yarısı da olumsuz cümle yapısıyla kurulmuştur. Kişiler bu maddeleri okuyarak “ çok doğru”, “doğru”, “yanlış” ve “çok yanlış” seçeneklerinden kendilerine uygun olanını işaretleyecektir. Testi değerlendirmek için:

1, 2, 4, 6, 7. maddelerde: Çok Doğru = 4, Doğru = 3, Yanlış = 2, Çok Yanlış = 1,

3, 5, 8, 9, 10. maddelerde: Çok Doğru =1, Doğru =2, Yanlış =3, Çok Yanlış =4, olarak puanlanmaktadır ve ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir.

Ölçeğin güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları Çuhadaroğlu tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalar kapsamında öncelikle dil geçerliği sağlanan ölçeğin güvenirlik ve geçerlilik işlemleri, test-tekrar test güvenirliğinde alt ölçekler için elde edilen güvenirlik katsayılarının .46-.89; Belirti Tarama Listesi'nin (SCL-90R) alt testleri ile yapılan ölçüt bağımlı geçerlik korelasyonlarının ise .45-.70 arasında değiştiğini göstermiştir. Ayrıca, normal ve psikiyatri hasta gruplarından elde edilen ortalama benlik saygısı puanları, normal grup lehine anlamlılık taşımıştır ve bulgular kuramsal yapı geçerliğini desteklemiştir (Çuhadaroğlu,1986).

### **3.3.3. Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL- BREF- TR):**

DSÖ (WHO) tarafından, insanların yaşam kalitesi düzeylerini ölçmek için geliştirilmiştir (WHOQOL Group, 1998). Ölçeğin güvenirlik ve geçerlilik çalışmalarını Eser ve arkadaşları (1999) yapmıştır. Yaşam Kalitesi Ölçeğinin uzun (WHOQOL-100) ve kısa (WHOQOL-27) olmak üzere iki farklı formu bulunmaktadır. WHOQOL-BREF normalde 26 sorudan oluşmaktadır. Türkçeye uyarlanırken bir tane de ulusal soru eklenmiştir. Bu ekleme ile birlikte soru sayısı 27 olmuştur. 5'li likert tipinde bir ölçektir. 1'den 5'e kadar değişen puanlamaya sahiptir. Ölçeğin 3, 4, 26 ve 27' inci soruları ters olacak şekilde kodlanmaktadır (Meral, 2014). Ölçekten alınan puanın artması, yaşam kalitesinin yükseldiğini göstermektedir (Çelebi, 2017). İnanlardan soruları son iki haftalarını göz önüne alarak cevaplamaları istenmektedir. Ölçekten alınan toplam puan en az 27 en çok 135 olmaktadır (Köroğlu ve Aydemir, 2014).

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırma için belirlenen formlar, etik kurul onayı alındıktan sonra, 2020-2021 öğrenim yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan öğrencilere dağıtılmıştır. Pandemi dolayısıyla formlar İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde eğitim gören öğrencilere online platformlar üzerinden dağıtılmıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package Programme For Social Sciences) 25 paket programı kullanılmıştır. Betimsel verilerin analizinde sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Araştırma verilerinin normallik açısından incelenirken çarpıklık ve basıklık katsayıları, Q-Q grafiği ve kutu bıyık grafiklerine ait bulgular değerlendirilmiştir. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının + 1,5 ve - 1,5 arasında yer aldığı durumlarda normal dağılım kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Analizler sonucunda elde edilen bulgular değerlendirilerek verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılması gerektiğine karar verilmiştir. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t-testi, Pearson Korelasyon Analizi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H testi sonrasında hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için pairwise comparison testi uygulanmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, katılımcılardan Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ), Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ) ve Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ) kullanılarak toplanan verilerin analiz edilmesi neticesinde elde edilen bulgular ve bu bulgular temel alınarak yapılan açıklamalar yer almaktadır.

#### 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Bilgileri

**Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler**

		Yalnız Yaşayan		Aileyle Yaşayan	
		N	%	N	%
<b>Yaş</b>	18-20	13	9.2	59	26.7
	21-23	41	28.9	87	39.4
	24-26	59	41.5	52	23.5
	27-28	29	20.4	23	10.4
	Toplam	142	100	221	100
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	102	71.8	186	84.2
	Erkek	40	28.2	35	15.8
	Toplam	142	100	221	100

Tablo 1.'de çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler verilmiştir. Araştırmada toplam 363 katılımcı yer almıştır. Katılımcıların %39.1'i yalnız %60.9'u aileyle yaşamaktadır. Yalnız yaşayan katılımcıların %9.2'si 18-20 yaş aralığında, %28.9'u 21-23 yaş aralığında, %41.5'i 24-26 yaş aralığında, %20.4'ü 27-28 yaş aralığındadır. Aileyle yaşayan katılımcıların %26.7'si 18-20 yaş aralığında, %39.4'ü 21-23 yaş aralığında, %23.5'i 24-26 yaş aralığında, %10.4'ü 27-28 yaş aralığındadır. Yalnız yaşayan katılımcıların %71.8'i kadın, %28.2'si erkektir. Aileyle yaşayan katılımcıların %84.2'si kadın, %15.8'i erkektir.

## 2. Yalnız Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Benlik Saygısı ve Yaşam Kalitesi Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

**Tablo 2. Yalnız Yaşayan Grubun Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler**

	N	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık		Basıklık		$\alpha$
<b>SKÖ</b>	142	42.58	25.860	.398	.203	-.780	.404	.958
<b>BSÖ</b>	142	30.12	5.669	-.423	.203	-.206	.404	.879
<b>YKÖ</b>	142	95.23	17.272	-.359	.203	-.050	.404	.923

Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ), Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ), Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ)

Tablo 2.'de yalnız yaşayan grubun ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Sosyal kaygı ölçeğinin ortalaması 42.58, standart sapması 25.860, çarpıklık değerleri .398/.203, basıklık değerleri -.708/.404, cronbach alfa değeri .958'dir. Benlik saygısı ölçeğinin ortalaması 30.12, standart sapması 5.669, çarpıklık değerleri -.423/.203, basıklık değerleri -.206/.404, cronbach alfa değeri .879'dur. Yaşam kalitesi ölçeğinin ortalaması 95.23, standart sapması 17.272, çarpıklık değerleri -.359/.203, basıklık değerleri -.050/.404, cronbach alfa değeri .923'tür.

## 3. Aileyle Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Benlik Saygısı ve Yaşam Kalitesi Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

**Tablo 3. Aileyle Yaşayan Grubun Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler**

	N	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık		Basıklık		$\alpha$
<b>SKÖ</b>	221	46.71	23.989	.066	.164	-1.071	.326	.945
<b>BSÖ</b>	221	28.94	5.806	-.154	.164	-.505	.326	.890
<b>YKÖ</b>	221	94.67	16.413	-.395	.164	-.507	.326	.908

Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ), Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ), Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ)

Tablo 3.'te aileyle yaşayan grubun ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Sosyal kaygı ölçeğinin ortalaması 46.71, standart sapması 23.989, çarpıklık değerleri .066/.164, basıklık değerleri -1.071/.326, cronbach alfa değeri .945'tir. Benlik saygısı ölçeğinin ortalaması 28.94, standart sapması 5.806, çarpıklık değerleri -.154/.164, basıklık değerleri -.505/.326, cronbach alfa değeri .890'dır.

Yaşam kalitesi ölçeğinin ortalaması 94.67, standart sapması 16.413, çarpıklık değerleri -.395/.164, basıklık değerleri -.507/.326, cronbach alfa değeri .908'dir.

#### 4. Üniversite Öğrencilerinin Yaşanılan Yere Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

**Tablo 4. Yaşadığı Yer Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi**

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	T	p
<b>Sosyal Kaygı Ölçeği</b>	Yalnız Yaşayan	142	42.58	25.860	-1.555	.121
	Aileyle Yaşayan	221	46.71	23.989		
<b>Benlik Saygısı Ölçeği</b>	Yalnız Yaşayan	142	30.12	5.669	1.912	.057
	Aileyle Yaşayan	221	28.94	5.806		
<b>Yaşam Kalitesi Ölçeği</b>	Yalnız Yaşayan	142	95.23	17.272	.306	.760
	Aileyle Yaşayan	221	94.67	16.413		

Bağımsız Örneklem T-Test,  $p > .05$

Tablo 4.'te yaşadığı yer değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre sosyal kaygı ( $t = -1.555$ ), benlik saygısı ( $t = 1.912$ ) ve yaşam kalitesi ( $t = .306$ ) ölçek puanlarında yaşadığı yer değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ( $p > .05$ ).

#### 5. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Yere Göre Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi

**Tablo 5. Yaşadığı Yer Değişkenine Göre Ölçek Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi**

		Yalnız Yaşayan		Aileyle Yaşayan	
		BSÖ	YKÖ	BSÖ	YKÖ
<b>SKÖ</b>	r	-.524**	-.451**	-.705**	-.602**
<b>BSÖ</b>	r		.646**		.653**

Pearson Korelasyon Analizi, \*\* $p < .01$ , Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ), Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ), Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ)



Tablo 5.5.1.'de yaşadığı yer değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarına ilişkin korelasyon analizi verilmiştir. Buna göre yalnız yaşayan grupta sosyal kaygı ölçek puanları ile benlik saygısı ölçek puanları arasında orta düzey, negatif anlamlı korelasyon görülmüştür ( $r=-.524$ ,  $p<.01$ ), aileyle yaşayan grupta sosyal kaygı ölçek puanları ile benlik saygısı ölçek puanları arasında güçlü düzey, negatif anlamlı korelasyon ( $r=-.708$ ,  $p<.01$ ) tespit edilmiştir. Yalnız yaşayan grupta sosyal kaygı ölçek puanları ile yaşam kalitesi ölçek puanları arasında orta düzey, negatif anlamlı korelasyon görülmüştür ( $r=-.451$ ,  $p<.01$ ), aileyle yaşayan grupta, yalnız yaşayan gruptan daha yüksek oranda sosyal kaygı ölçek puanları ile yaşam kalitesi ölçek puanları arasında orta düzey, negatif anlamlı korelasyon ( $r=-.602$ ,  $p<.01$ ) tespit edilmiştir. Hem yalnız yaşayan grupta hem de aileyle yaşayan grupta benlik saygısı ölçek puanları ile yaşam kalitesi ölçek puanları arasında orta düzey, pozitif anlamlı korelasyon tespit edilmiştir ( $r=.646$ ,  $p<.01$ ;  $r=.653$ ,  $p<.01$ )

## 6. Yalnız Yaşayan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

**Tablo 6. Yalnız Yaşayan Grubun Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi**

	<b>Gruplar</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>ss</b>	<b>T</b>	<b>p</b>
<b>Sosyal Kaygı Ölçeği</b>	Kadın	102	42.05	25.946	-.388	.699
	Erkek	40	43.93	25.917		
<b>Benlik Saygısı Ölçeği</b>	Kadın	102	30.05	5.849	-.237	.813
	Erkek	40	30.30	5.249		
<b>Yaşam Kalitesi Ölçeği</b>	Kadın	102	95.10	17.439	-.140	.889
	Erkek	40	95.55	17.052		

Bağımsız Örneklem T-Test,  $p>.05$

Tablo 6.'da yalnız yaşayan grubun cinsiyet değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre sosyal kaygı ( $t=-.388$ ), benlik saygısı ( $t=-.237$ ) ve yaşam kalitesi ( $t=-.140$ ) ölçek puanlarında yalnız yaşayan grubun cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ( $p>.05$ ).

## 7. Aileyle Yaşayan Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

**Tablo 7. Aileyle Yaşayan Grubun Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi**

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	T	p
<b>Sosyal Kaygı Ölçeği</b>	Kadın	186	48.05	23.777	1.916	.057
	Erkek	35	39.63	24.214		
<b>Benlik Saygısı Ölçeği</b>	Kadın	186	28.80	5.969	-.800	.425
	Erkek	35	29.66	4.862		
<b>Yaşam Kalitesi Ölçeği</b>	Kadın	186	94.92	16.332	.522	.602
	Erkek	35	93.34	17.021		

Bağımsız Örneklem T-Test,  $p > .05$

Tablo 7.'de aileyle yaşayan grubun cinsiyet değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre sosyal kaygı ( $t=1.916$ ), benlik saygısı ( $t=-.800$ ) ve yaşam kalitesi ( $t=.522$ ) ölçek puanlarında aileyle yaşayan grubun cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ( $p > .05$ ).

## 8. Yalnız Yaşayan Öğrencilerin Yaşlarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi

**Tablo 8. Yalnız Yaşayan Grubun Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi**

	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\chi^2$	p
<b>Sosyal Kaygı Ölçeği</b>	18-20	13	67.85	1.689	.639
	21-23	41	78.16		
	24-26	59	67.67		
	27-28	29	71.52		
<b>Benlik Saygısı Ölçeği</b>	18-20	13	72.58	.853	.837
	21-23	41	66.88		
	24-26	59	74.54		
	27-28	29	71.36		
<b>Yaşam Kalitesi Ölçeği</b>	18-20	13	79.65	1.904	.779
	21-23	41	69.99		
	24-26	59	73.20		
	27-28	29	66.52		

Kruskal Wallis H Testi,  $p > .05$

Tablo 8.'de yalnız yaşayan grubun yaş değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir. Buna göre sosyal kaygı ( $\chi^2=1.689$ ), benlik saygısı ( $\chi^2=.853$ ) ve yaşam kalitesi ( $\chi^2=1.904$ ) ölçek puanlarında yalnız yaşayan grubun yaş değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ( $p>.05$ ).

### 9. Aileyle Yaşayan Öğrencilerin Yaşlarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi

**Tablo 9. Aileyle Yaşayan Grubun Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Kruskal Wallis H Testi Analizi**

	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	$\chi^2$	p
<b>Sosyal Kaygı Ölçeği</b>	18-20	59	122.79	7.786	.051
	21-23	87	112.92		
	24-26	52	108.38		
	27-28	23	79.41		
<b>Benlik Saygısı Ölçeği</b>	18-20	59	101.07	8.428	<b>.038*</b>
	21-23	87	116.90		
	24-26	52	99.72		
	27-28	23	139.65		
<b>Yaşam Kalitesi Ölçeği</b>	18-20	59	102.17	6.370	.095
	21-23	87	111.01		
	24-26	52	107.68		
	27-28	23	141.11		

Kruskal Wallis H Testi,  $p>.05$

Tablo 9.'da aileyle yaşayan grubun yaş değişkenine göre araştırmada kullanılan ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir. Buna göre sosyal kaygı ( $\chi^2=7.786$ ), ve yaşam kalitesi ( $\chi^2=6.370$ ) ölçek puanlarında aileyle yaşayan grubun yaş değişkenine göre anlamlı farklılık yoktur ( $p>.05$ ). Benlik saygısı puanlarında ( $\chi^2=8.428$ ;  $p<.05$ ) anlamlı fark tespit edilmiştir. Hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için yapılan pairwise comparison testinde gruplar arası fark tespit edilmemiştir ( $p>.05$ ).

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam kalitesi düzeylerinin yaşanılan yer, yaş ve cinsiyet ile olan ilişkisiyle ilgili bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

#### **1-Ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyle ilgili bulguların tartışılması ve yorumu**

Araştırmada ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Hem yurtiçinde, hem de yurtdışında yapılmış olan çalışmalara baktığımızda bu sonucu doğrudan destekleyen veya reddeden benzer bir araştırma bulunmadığını görmekteyiz. Ancak dolaylı yoldan baktığımızda bize fikir verebilecek bazı araştırmalar bulmak mümkündür.

Özyürek ve Demiray (2010), yapmış oldukları araştırmada yurtda kalan ve kalmayan öğrencileri, sosyal kaygı bakımından karşılaştırmışlardır. Elde ettikleri sonuca göre yurtda kalan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri, ailesinin yanında kalan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerine göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu araştırma elde ettiğimiz sonucu desteklememekle birlikte, araştırılan örneklem grubunun özellikleri, bizim araştırmamızdaki örneklem grubunun özelliklerini tamamen karşılamamaktadır. Araştırmamızda ailesi ile yaşayanları, yalnız yaşayanlarla karşılaştırırken, literatürde bulunan benzer araştırmaların çoğu ailesiyle yaşayanları, yurtda veya başka yerlerde yaşayan kişilerle karşılaştırmaktadır. Yine benzer bir araştırmada Köse (2009), yurtda kalan öğrenciler ile ailesiyle kalan öğrencileri yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri bakımından karşılaştırmıştır. Sonuç olarak bu iki grup arasında yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Burada yalnızlığın ve sosyal desteğin, sosyal kaygıyı arttıran faktörler olarak düşündüğümüzde, araştırmamızda ulaştığımız sonucu desteklediğini söyleyebiliriz. Genel olarak literatürdeki çalışmalara baktığımızda, dolaylı olarak bizim ulaştığımız sonucu hem destekleyen, hem de desteklemeyen araştırmalar olduğunu görmekteyiz. Bunun yanında

ulaştığımız sonucu doğrudan destekleyebilecek veya reddedebilecek araştırmaların literatürde bulunmadığı söylenebilir.

## **2-Ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyle ilgili bulguların tartışılması ve yorumu**

Araştırmada ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Daha önce yapılmış benzer araştırmalara baktığımızda bu konuda yapılmış çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

Maşrabacı (1994), yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini bazı değişkenler ile olan ilişkisini araştırmıştır. Bu araştırma sonucunda öğrencilerin barındıkları yer bakımından benlik saygısı ele alındığında, yaşanan yer ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu ulaşılan sonuç, bizim ulaştığımız sonucu destekler niteliktedir. Dolaylı yoldan bizim araştırmamıza benzeyen diğer araştırmalara da bakıldığında hem bizim sonucumuzu destekleyen, hem de desteklemeyen sonuçlara ulaşılmaktadır. Satılmış ve Seber (1989), bizim araştırmamızdan farklı olarak ergenleri ve bu ergenleri yetiştirme yurdunda yaşayan ile ailesinin yanında yaşayan şeklinde iki gruba ayırıp, benlik saygılarını incelemişlerdir. Bu araştırmanın sonucu ise yaşanan yer ile benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını ortaya koymuştur. Dolaylı da olsa bu sonuç da bizim ulaştığımız sonucu destekler niteliktedir. Fakat benzer bir araştırmada Çetin ve Çavuşoğlu (2009), yaşanan yer ile benlik saygısı düzeyleri arasında farklı bir sonuca ulaşmıştır. Bu sonuca göre yetiştirme yurdunda kalan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin, ailesi yanında kalan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerine göre daha düşük bulunmuştur. Bu farklılığın kullanılan ölçeklerin farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

## **3-Ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkiyle ilgili bulguların tartışılması ve yorumu**

Araştırmada ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin yaşam kalitesi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Literatürde benzer araştırmalara baktığımızda karşımıza Özgür ve arkadaşları (2010) tarafından

yapılmış araştırma çıkmaktadır. Bu araştırmada üniversite öğrencileri, bizim araştırmamızdan farklı olarak; yurttan kalanlar ile evde kalanlar olarak iki gruba ayrılmıştır. Buna göre evde kalanların yaşam doyumları, yurttan kalanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, ulaştığımız sonucu desteklememekle birlikte, değişkenlerdeki düşük benzerlik nedeniyle tam olarak ölçüt alınamayacağı düşünülmektedir.

#### **4-Ailesiyle yaşayan / yalnız yaşayan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkiyle ilgili bulguların tartışılması ve yorumu**

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; hem yalnız yaşayan öğrencilerde, hem de ailesiyle yaşayan öğrencilerde sosyal kaygı düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında orta düzey negatif anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Yani bu iki grupta da, sosyal kaygı arttıkça, yaşam kalitesi düşmektedir.

Literatürde bu bulgumuzu destekleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır.

Naomi ve arkadaşları (2002), yapmış oldukları çalışmada, sosyal kaygı düzeyleri yüksek olan kişilerin yaşam kalitesi düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı şekilde yine benzer bir çalışmada sosyal kaygının bazı değişkenler ile ilişkisini öğrenmeyi amaçlayan Gültekin ve Dereboy (2011), sosyal kaygı düzeyleri yüksek olan bireylerin, yaşam kalitesi düzeylerinin düşük çıktığını saptamışlardır. Tuncer (2017) de, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile sosyal kaygı ve yaşam doyumu düzeylerini incelemiştir. Elde ettiği bulguya göre; öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatürdeki araştırmalara bakıldığında burada kullanılan yaşam doyumu kavramının, yaşam kalitesi kavramıyla aynı anlamda kullanıldıkları görülmektedir. Bu nedenle araştırmamızı desteklediği söylenebilir. Görüldüğü üzere literatürdeki araştırmalar, ulaştığımız sonucu destekler niteliktedir.

## **5-Ailesiyle yaşıyan / yalnız yaşıyan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyle ilgili bulguların tartışılması ve yorumu**

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; yalnız yaşıyan öğrencilerde sosyal kaygı düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında orta, ailesiyle yaşıyan öğrencilerde sosyal kaygı düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında güçlü düzeyde negatif anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

Literatüre bakıldığında, bulgularımızı destekleyen çok sayıda araştırma olduğu görülmektedir.

Türe (2009), tıp fakültesinde eğitim gören öğrencilerde sosyal kaygıya etki eden faktörleri saptamak amacıyla araştırma yapmıştır. Sosyal kaygıya etki ettiği düşünülen bu faktörlerden biri de benlik saygısıdır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; benlik saygısı düzeyleri yüksek olarak saptanan öğrencilerin, benlik saygısı orta ya da düşük olanlara göre sosyal kaygı düzeyleri düşük olarak saptanmıştır. Bu sonuç ulaştığımız bulguları destekler niteliktedir. Bir başka çalışmada Sübaşı (2007), 346 üniversite öğrencisi üzerinde araştırma yapmıştır. Yapmış olduğu bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlerle olan etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada sosyal kaygı ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmadan elde edilen sonuç da bizim araştırmamızdan elde ettiğimiz bulguyu desteklemektedir. Leary ile Kowalski (1995), yapmış oldukları araştırmada sosyal kaygıyla benlik saygısı arasında negatif bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Özdemir (2004) de, üniversiteli öğrenciler üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmada sosyal kaygı düzeylerinin arttıkça, benlik saygısı düzeylerinin düştüğünü saptamıştır. Tüm bu araştırmaların, bizim elde ettiğimiz bulguları doğrudan desteklediği söylenebilir. Bu araştırmaların yanında benzer değişkenlerin yer aldığı bazı araştırmalar da mevcuttur. Göktürk (2011) ergenleri temel aldığı araştırmasında, sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlerle olan ilişkilerini ele almıştır. Sosyal kaygı düzeyi ile benlik saygısı düzeyleri arasında negatif yönde düşük anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yani ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça, benlik saygısı düzeyleri azalmaktadır. Yine ergenlerin örneklem olarak seçildiği bir başka benzer araştırmada Eriş ve İkiz (2013) benlik saygısı ile sosyal kaygı düzeyleri arasında ilişkiyi incelemiştirlerdir. Çalışma sonucunda benlik saygısı

düzeyle, sosyal kaygı düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamıza doğrudan benzeyen araştırmaların yanı sıra, dolaylı olarak benzeyen bu araştırmaların da elde ettiğimiz bulguları destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir.

### **6-Ailesiyle yaşayan / yalnız yaşayan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkiyle ilgili bulguların tartışılması ve yorumu**

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; hem yalnız yaşayan öğrencilerde, hem de ailesiyle yaşayan öğrencilerde benlik saygısı düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

Literatüre bakıldığında, bulgularımızı destekleyen araştırmaların olduğu görülmektedir.

Yaşam kalitesi ile ilgili araştırmalara bakıldığında, genelde fiziksel rahatsızlıkları bulunan belirli örneklem gruplarının konu edindiği araştırmalar görülmektedir. Hem psikolojik rahatsızlıkların, hem de fiziksel hastalıkların yaşam kalitesini doğrudan etkilediği bilinmektedir. Buna rağmen psikolojik rahatsızlıkların yaşam kalitesi değişkeniyle ele alındığı araştırmalar oldukça sınırlıdır. Baptiste (2001), diyaliz hastaları üzerinde yapmış olduğu araştırmada yaşam kalitesi düzeyi ile benlik saygısı düzeyi arasında pozitif korelasyon olduğunu tespit etmiştir. Ulaşılan bu sonuç, bizim bulgularımızda elde ettiğimiz sonucu destekler niteliktedir. Yine aynı şekilde bu bulgumuzu destekleyen başka araştırmalar da (Berterö, 2002; Dibb ve Yardley, 2006; Henoch ve ark, 2007; Ransom ve ark, 2005) vardır. Yavuz (2006) da, üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüş olduğu araştırmada yaşam doyumu ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğunu tespit etmiştir. Buradaki yaşam doyumu kavramı ile yaşam kalitesi kavramı aynı kabul edildiğinde, bu araştırmanın da elde ettiğimiz bulguları destekler nitelikte olduğu söylenilebilir. Yine benzer bir çalışmada da (Viemero ve Krause, 1998) yaşam doyumu ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Tüm bu araştırmaların ulaştığımız sonucu desteklediği görülmektedir.



## **7-Öğrencilerin cinsiyetleri ve yaşları ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyle ilgili bulguların tartışılması ve yorumu**

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; hem yalnız yaşayan öğrencilerde, hem de ailesiyle yaşayan öğrencilerde sosyal kaygı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Gümüş (1997), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmasında sosyal kaygı düzeylerini çeşitli değişkenler bakımından incelemiştir. Yapılan bu araştırma sonucunda öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Baltacı (2010) da yapmış olduğu benzer çalışmasında üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma yürütmüştür. Bu araştırma sonucunda da kaygı düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Feingold (1994) da, yapmış olduğu çalışmada, sosyal kaygı düzeyleri bakımından bu iki grup arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Bu araştırmalar bizim bulgularımızı desteklemektedir. Bunun yanında bu araştırmalardan farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar da mevcuttur. Özyürek ve Demiray (2010), yurtda kalan öğrenciler ile kalmayan öğrencileri sosyal kaygı düzeyleri bakımından inceledikleri araştırmalarında, kız öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin, erkek öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinden anlamlı ölçüde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yine aynı şekilde Greca ve Lopez (1998) de sosyal kaygı düzeylerini ele aldıkları araştırmalarında kadınların sosyal kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmalardan biraz farklı olarak Dilbaz ve Güz (2002), sosyal kaygı bozukluğu için başvuran kişiler üzerinde yapmış oldukları araştırmalarında, yapılmış olan çalışmalardan farklı bir sonuç elde ederek, erkeklerin sosyal kaygı düzeylerinin, kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Genel olarak yapılan araştırmalara bakıldığında, elde ettiğimiz bulguyu destekleyen çok sayıda araştırmanın olduğunu, bunun yanında bu kadar çok sayıda olmasa da desteklemeyen araştırmaların da olduğu görülmektedir. Desteklemeyen araştırmaların da kendi içinde farklı sonuçlar elde ettikleri söylenebilir. Bunun sebebinin, araştırmalarda seçilen örneklem gruplarının farklı olmasının ve araştırmalarda kullanılan ölçek farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

-Elde edilen bulgulara göre; hem yalnız yaşayan öğrencilerde, hem de ailesiyle yaşayan öğrencilerde sosyal kaygı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Gümüş (1997), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmasında sosyal kaygı düzeylerini çeşitli değişkenler bakımından incelemiştir. Yapılan bu araştırma sonucunda öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yine benzer şekilde Tunç (2015) de yapmış olduğu araştırmada sosyal kaygı düzeylerinin yaş bakımından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucunu elde etmiştir. Bu araştırmalar ulaştığımız bulguları desteklemektedir. Bunun yanında ulaştığımız sonuçtan farklı sonuçlara ulaşan araştırmalara da rastlamak mümkündür. Keskin ve Orgun (2007), üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüş oldukları araştırma sonucunda daha genç öğrencilerin sosyal kaygı puanlarının daha yüksek çıktığını tespit etmişlerdir. Literatüre bakıldığında ulaştığımız sonucu hem destekleyen, hem de desteklemeyen sonuçların olduğu görülmektedir. Bu durumun araştırmada kullanılan ölçek farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

### **8-Öğrencilerin cinsiyetleri ve yaşları ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyle ilgili bulguların tartışılması ve yorumu**

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; hem yalnız yaşayan öğrencilerde, hem de ailesiyle yaşayan öğrencilerde benlik saygısı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tufan (1988), üniversitede eğitim görmekte olan 437 öğrenci üzerinde yapmış olduğu araştırmada cinsiyetin benlik saygısı düzeyine etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bir başka benzer araştırmada Odacı (1994), üniversite öğrencilerini çeşitli değişkenler bakımından incelemiştir. Bu araştırma neticesinde cinsiyete göre benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Turanlı (2010) da orta yetişkinlikteki bireylerle yapmış olduğu benlik saygısı düzeylerini çeşitli değişkenler bakımından ele almıştır. Yapılan araştırma sonucunda benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Kirişoğlu (2016) da benzer bir sonuca ulaşmıştır. 18-35 yaş aralığındaki 371 katılımcı ile yürüttüğü araştırmada cinsiyete göre benlik saygısı düzeylerinin anlamlı

farklılaşmadığını tespit etmiştir. Benzer araştırmaların elde ettiğimiz bulguları desteklediği dűşünülmektedir.

-Elde edilen bulgulara göre; yalnız yaşayan öğrencilerde, benlik saygısı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bunun yanında ailesiyle yaşayan grubun, benlik saygısı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Fakat bu farkın hangi gruplar arasında olduğu tespit edilememiştir.

Eriř (2013), yapmış olduğu araştırmada, bireylerin benlik saygısı düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunun yanında benlik saygısı düzeyleri ile sosyal kaygı düzeylerini bazı sosyodemografik özelliklerin etkileyip etkilemediğini de araştırmıştır. Araştırma sonucunda benlik saygısı düzeyinin yařa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Özkan (1994), üniversitede eğitim gören 550 öğrenci üzerinde yapmış olduğu araştırmada benlik saygısını etkileyen etmenleri öğrenmeyi amaçlanmıştır. Bu araştırmada öğrencilerin yaşları ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmaların aksine, yař ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğunu gösteren araştırmalar da vardır. McCarty (1982), 2000 kiři üzerinde yürüttüğu çalışmada benlik saygısı ile yař arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuca göre bireylerin, yaşları arttıkça, benlik saygılarının da arttığı tespit edilmiştir. Yine benzer şekilde Orvaschel ve ark. (1997), yapmış oldukları çalışmada yař ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Genel olarak literatüre bakıldığında, yař ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar kadar, bu ikisi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşan araştırmaların da olduğunu söylemek mümkündür. Bunun; kullanılan ölçekler, örneklem grupları ve araştırmanın yapıldığı yerler gibi faktörlerden kaynaklandığı dűşünülmektedir.

### **9-Öğrencilerin cinsiyetleri ve yaşları ile yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkiyle ilgili bulguların tartişılması ve yorumu**

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; hem yalnız yaşayan öğrencilerde, hem de ailesiyle yaşayan öğrencilerde yaşam kalitesi düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Yaşam kalitesi ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında çok büyük bir kısmının belli bir fiziksel rahatsızlığı olan örneklem grubu üzerinde yapıldığı görülmektedir. Yaşam kalitesinin, sağlıklı olan insanlar üzerinden ele alındığı araştırmalar oldukça sınırlıdır. Sınırlı sayıda yapılmış araştırmalara bakıldığında bulgularımızı destekleyen araştırmalar görülmektedir. Sarı ve arkadaşları (2007), yapmış oldukları araştırmada lisede eğitim gören öğrencilerin yaşam kalitelerini incelemişlerdir. Yapmış oldukları bu inceleme sonrasında, yaşam kalitesi düzeyinin cinsiyet ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ravindravadan ve ve Raju (2008), yapmış oldukları araştırmada özel gereksinimli çocukların ebeveynlerini incelemişlerdir. Yaptıkları bu araştırmada cinsiyet ile yaşam kalitesi ilişkisine de bakmışlardır ve yaşam kalitesi düzeyinin cinsiyete göre değişmediğı sonucuna ulaşmışlardır. Vasudev ve arkadaşları (2015), OKB'li bireylerle yürüttükleri çalışmada, bu kişilerin cinsiyetleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bir başka çalışmada Avcı ve Pala (2004) de benzer sonuca ulaşmışlardır. Bu araştırmalarda ulaşılan sonuçlar çalışmamızda elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. Bunların yanında bulgularımızı desteklemeyen araştırmalar da literatürde yer almaktadır. Erdem ve Ergüney (2005), koroner hastaları üzerinde araştırma yürütmüşlerdir. Bu araştırma sonucunda erkek koroner hastalarının yaşam kalitesi düzeylerinin, kadın koroner hastalarının yaşam kalitesi düzeylerinden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Genel olarak literatüre bakıldığında, araştırmamızı destekleyen araştırmaların, desteklemeyen araştırmalara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

-Elde edilen bulgulara göre; hem yalnız yaşayan öğrencilerde, hem de ailesiyle yaşayan öğrencilerde yaşam kalitesi düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Muşlu ve arkadaşları (2012), yürüttükleri çalışmada hemşireleri; yaşam kalitesi, anksiyete ve depresyon bakımından incelemişlerdir. Bu inceleme sonucunda, hemşirelerin yaşam kalitesi düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Akburak (2019), kanser hastalarına bakım veren kişiler üzerinde çalışma yürütmüştür ve yaş ile yaşam kalitesi arasında bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmalar bulgularımızı destekler niteliktedir. şahin ve Emiroğlu (2013), araştırmalarını huzurevinde yaşamını devam ettiren yaşlılar üzerinde yapmışlardır. Araştırma sonucunda bulgularımızın tersine yaş ile yaşam

kalitesi arasında bir ilişki bulmuşlardır. Buna göre yaş ilerledikçe yaşam kalitesi düzeyi de düşmektedir. Literatürde benzer örneklem grupları ile yapılan diğer araştırmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu araştırma sonuçlarının farklı olmasının sebebinin, yaşlı gruplar üzerine yapılmış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. İnsanlar yaşlandıklarında sağlık sorunları da artmaktadır. Buna bağlı olarak yaşam kaliteleri de düşmektedir. Genel olarak baktığımızda örneklem grubu bakımından araştırmamıza yakın olan çalışmaların, bulgularımızı desteklediği söylenebilir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlar belirtilmiş ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen öneriler sunulmuştur.

### **Sonuçlar**

1-Ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

2-Ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

3-Ailesiyle yaşayan ile yalnız yaşayan öğrencilerin yaşam kalitesi düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

4-Hem yalnız yaşayan öğrencilerde, hem de ailesiyle yaşayan öğrencilerde sosyal kaygı düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında orta düzey negatif anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

5-Yalnız yaşayan öğrencilerde sosyal kaygı düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında orta, ailesiyle yaşayan öğrencilerde sosyal kaygı düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında güçlü düzeyde negatif anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

6-Hem yalnız yaşayan öğrencilerde, hem de ailesiyle yaşayan öğrencilerde benlik saygısı düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

7-Hem yalnız yaşayan öğrencilerde, hem de ailesiyle yaşayan öğrencilerde sosyal kaygı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Aynı şekilde hem yalnız yaşayan öğrencilerde, hem de ailesiyle yaşayan öğrencilerde sosyal kaygı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

8-Hem yalnız yaşayan öğrencilerde, hem de ailesiyle yaşayan öğrencilerde benlik saygısı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında yalnız yaşayan öğrencilerde benlik saygısı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ailesiyle yaşayan grubun benlik saygısı düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Fakat bu farkın hangi gruplar arasında olduğu tespit edilememiştir.

9-Hem yalnız yaşayan öğrencilerde, hem de ailesiyle yaşayan öğrencilerde yaşam kalitesi düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Aynı şekilde hem yalnız yaşayan öğrencilerde, hem de ailesiyle yaşayan öğrencilerde yaşam kalitesi düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

### **Öneriler**

Araştırmanın gerçekleştirildiği sırada tüm dünyayı etkisi altına alan pandemi süreci başlamıştır. Hayatın her alanını olumsuz etkileyen bu sürecin, araştırmamızın sonucuna etki ettiği düşünülebilir. Bu sebeple aynı araştırmanın, hayat normale döndüğünde tekrar yapılması önerilir.

-Türkiye’de yaşam kalitesi ile yapılmış araştırmalar sınırlı olduğu düşünülmektedir. Özellikle ruhsal bozuklukların yaşam kalitesi ile ilişkisini konu edinen başka araştırmaların da yapılması önerilir.

-Sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam kalitesi düzeyleri incelenirken, insanların gelir düzeylerinin de dikkate alınması önerilir.

## KAYNAKÇA

Adler, A. (1989). *İnsanı Tanıma Sanatı*, Çev: Kamuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul.

Akbolat, M , Turgut, M , Över, G . (2015). Hemşirelerin Yaşam Kalitesi Algılarının Motivasyonlarına Etkisi: Bir Kamu Hastanesi Örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4 (2) , 65-82.

Akburak İ.K. (2019). Kanser Hastasına Bakım Veren Hasta Yakınlarının Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Akdemir, N., & Birol, L. (2005). İç Hastalıkları ve Hemşirelik Bakımı. *Sistem Ofset, Ankara* , 193-200.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (1980). *DSM-III-R Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı.*, Çev., Köroğlu, E., 3.Baskı. Hekimler Yayın Birliği. Ankara.

Arıca, T. (1999). *Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi, Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Arkonacı, O. (1999). Açıklamalı psikiyatri sözlüğü. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. ve Hilgart, E. R. (1995). Psikolojiye Giriş. (K. Atakay ve diğ., Çev.) İstanbul: Sosyal Yayınları

Avcı, K. ve Pala, K. (2004). “Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi”, *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(2), 81- 85.

Baltacı, E. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Baptiste, R. J. (2001). *Psychosocial factors affecting end stage renal disease patient compliance with hemodialysis attendance* (Doktora Tezi, Case Western Reserve University, 2001). *Dissertation Abstracts International*, 62(12), 6024. (UMI numarası. 3038728)

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social Personality Relationships*, 7, 147-178

Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-241.

Bednar L R, Wells M G, Peterson S R, (1989). ‘‘Self-esteem: Paradoxes and Innovations in Clinical Theory and Practice’’, *American Psychological Associations*, Washington.

Berksun OE, (2003). Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları, 2. Baskı, Ankara: Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları, Yayın No: 7.

Berterö, C. M. (2002). Affected self-respect and self-value: The impact of breast cancer treatment on self-esteem and QOL. *Psycho-Oncology*, 11(4), 356- 364.

Bilgin, Nuri, (1985). “Yasam Kalitesi ve Çevresel İstikrarlılık” Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, Seminer- Felsefe, Eğitim, Psikoloji, Sosyoloji, Antropoloji Araştırmaları. İzmir. 4. 113-131

Boguç, A. A. (1998) *Grupla Psikolojik Danışmanın Suçlu Gençlerin Kendine Saygı Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Burger, J.M., (2006). Kişilik. (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu), 1. Basım, İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O. E., Karadeniz, S., ve Demirel, F. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Camilla, S. (1991). Economic hardship, family relationships and adolescent distress. *Dissertation Abstracts International*. 52. 45-52.

Campbell, J. D., & Fehr, B. (1990). Self-esteem and perceptions of conveyed impressions: Is negativity associated with greater realism? *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 122-133.

Cebe, F. (2005). *Yetiştirme Yurtlarında Barınan Çocukların Benlik Saygısı, Depresyon, Kaygı Skorlarının Ailesi Yanında Kalan Çocuklarla Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Christensen, T. C., Wood, J., & Barrett, L. F. (2003). Remembering everyday experiences through the prism of self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 51 62.

Clark, M. D. ve Wells, A. (1995). A Cognitive Models Of Social Phobia. Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A. ve Schneier, F. R (Ed). *Social Phobia Diagnosis, Assessment and Treatment*. New York: The Guildford Press.

Crocker, J. & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of Self-Worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623.

Cüceloğlu, D., (1998). İnsan ve davranışı (8. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.

Çakır, S. (2010). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygı ile başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.



Çelebi E., Yaşlı ve Çocuk Grupları İle Çalışan Psikologlarda Mesleki Tükenmişlik, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 29, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

Çetin, H. ve Çavuşoğlu, H. (2009). Yetiştirme Yurdunda ve Aileleri ile Yaşayan Adölesanların Benlik Saygıları ve Psikolojik Belirtilerinin Karşılaştırılması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2 (4), 137-144.

Çuhadaroğlu F. (1986), “Adölesanlarda Benlik Saygısı”, Uzmanlık tezi. Ankara.

Davison, C.G., (1997). Anormal Psikoloji. (Çev. İhsan Dağ) 7. Basım, Ankara: Türk Psikoloji Derneği Yayınları

Dibb, B., ve Yardley, L. (2006). How does social comparison within a self-help group influence adjustment to chronic illness: A longitudinal study. *Social Science and Medicine*, 63, 1602-1613.

Dilbaz, N. & Güz, H. (2002). Sosyal Kaygı Bozukluğunda Cinsiyet Farklılıkları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 39 (2-3-4), 79-86.

Dilbaz, N. (1996). Sosyal Fobi. *Popüler Bilim*, 4, 28-30.

Dilbaz, N. (1997). Sosyal Fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24.

Ekim A, Ocakçı AF (2012). 8-12 Yaş Arası İşitme Engelli Çocuklarda Yaşam Kalitesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 11: 17-23.

Elif Ç. (2017). *Yaşlı ve Çocuk Grupları İle Çalışan Psikologlarda Mesleki Tükenmişlik, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi*, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

Erdem, N., & Ergüney, S. (2005). Kroner Arter Hastalarında Yaşam Kalitesinin ve Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin incelenmesi. *Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 8(3), 8.

Erikson E. H. (1984). İnsanın 8 Çağı. (Çev. B. T. Üstün ve V. Şar). Ankara, Birey ve Toplum Yayıncılık.

Eriş, H. M. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*; Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eriş, Y. (2013). *Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(6), 179-193.

Erkan, Z., Güçray, S. ve Çam, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10),64-75.

Erözkan, A. (2009). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3), 809-819.

Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Elbi, H., & Göker, E. (1999). WHOQOL 100 ve WHOQOL BREF'in psikometrik özellikleri. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(2), 23-40.

Farquhar, M. (1995). Definitions of Quality of Life: A Taxonomy, *Journal of Advanced Nursing*, 22(3), 502-508.

Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116(3), 429-456.

Felce, D. ve Perry, J. ( 1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research In Developmental Disabilities*, 16 (1), 51-74.

Gibson, M. H. (1995). The quality of life of adult hemodialysis patients (Doktora Tezi, The University of Texas At Austin,1995). *Dissertation Abstracts International*, 56(10), 5416. (UMI numarası: 9603848)

Göktürk, G.Y. (2011). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin özgüven ve bazı kişisel demografik özelliklere göre incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Greca, A.M. ve Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.

Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö., 2010, "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık" *Ege Eğitim Dergisi*; (11)2:73-88.

Gültekin, B.K., 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): 150-58.

Gümüş, E. A. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gümüş, E. A. (2002). *Sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Gürbüz, N.(2009), *5. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının ve benlik saygılarının okul sonrası kültürel-sportif etkinliklere katılmalarına ve diğer bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.

Heimberg, M.R. Liebowitz, D. A. Hope & Schneier (Ed.), *Descriptive Psychopathology of Social Phobia*. New York: The Guilford Press.

Heimberg, R.G., Hope, D. A., Rapee, R. M. ve Bruch, M. A.(1988). The Validity of The Social Avoidance and Distress Scale and The Fear of Negative Evaluation Scale with Social Phobic Patients, *Behaviour Research Therapy*, 26 (5), 407-410.

Henoch, I., Bergman, B., Gustafsson, M., Gaston-Johansson, F., ve Danielson, E. (2007). The impact of symptoms, coping capacity, and social support on quality of life experience over time in patients with lung cancer. *Journal of Pain and Symptom Management*, 34(4), 370-379.

Hofmann, S.G. ve DiBartolo, P.M. (2010). Introduction: Toward an understanding of social anxiety disorder. S. G. Hofmann ve P. M. DiBartolo (Ed.). *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* içinde (s. XIXXXVI). USA: Academic Press.

Hope, D. A., Heimberg, R. G & Turk, C. L. (2010). *Managing social anxiety: A cognitive behavioral therapy approach*. New York: Oxford University Pres.

İnelmen, K. (1996). *Relationship of sex-role orientation to two measures of self-esteem*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., Kuğu, N. (2000). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 1 (4): 207-214

Kahriman, İ. ve Polat, S. (2003). Adolesanlarda Aileden Ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6 (2), 13-23.

Kalkan, N. (2008). *Ergenlerdeki bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kara, D. (2009). Eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22:255-263.

Karancı, A., Gençöz, F. ve Bozo, Ö. (Ed.) (2011). Psikolojik Sağlığımızı Nasıl Koruruz? 2 Yetişkinlik ve Yaşlılık (2. Baskı). Ankara: ODTÜ Yayıncılık.

Kashdan, T. B., Volkmann, J. R., Breen, W. E. and Han, S., (2007). "Social Anxiety and Romantic Relationships: The Costs and Benefits Of Negative Emotion Expression Are Context-Dependent" *Journal of Anxiety Disorders*, 21(4):pp.475-492.

Kearney, C. A. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth*. New York: Springer.

Keskin, G. ve Orgun, F. (2007). Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Fobi Yaşama Durumlarının ve Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 8, 262-270.

Kılıç, E. Ö (1999). Sosyal Fobi Etiyolojisine yönelik gelişimsel bir model. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 52 ( 1), 45-51.

Kirişoğlu, Ş. (2016). *Genç Yetişkinlerin Aile Yapıları ile Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Köroğlu, E. (2006). Kaygılarımız Korkularımız. Ankara: HYB Yayınları, Psikiyatri Dizini, Sayı:22.

Köroğlu E, Aydemir Ö. (2014). Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler. Hekimler Yayın Birliği.

Köroğlu, E. (1996). Sosyal Fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu), *Psycho Medizine*, 1 (2):13-19.

Köse, E. (2009) *Yurttan Kalan ve Ailesiyle Birlikte Yaşayan Lise Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Kulaksızoğlu, A. (1998). Ergenlik psikolojisi. Ankara: Remzi Kitabevi.

Kutlu, E. N. (Ed.). (2012). Bilgi küpü (4.Baskı). (N. Elhüseyni, Çev.). İstanbul: Ntv Yayınları. (Oriijinal çalışma basım tarihi 2007.)

Kuzgun, Y. (2002). İlköğretimde Rehberlik, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Lancu, I., Bodner, E., Joubran, S., Zion, I. B. and Ram, E. (2015). Why not the best? Social anxiety symptoms and perfectionism among Israeli Jews and Arabs: A comparative study. *Comprehensive Psychiatry*, 59, 33-44.

Leary, M.R. ve Kowalski, R.M. (1995). Social anxiety. The Guilford Press, New York.

Ledley, D. ve Heimberg, R. G. (2006). Cognitive vulnerability to social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(7), 755-778.

Leung, J.J. ve Sand, C.M. (1981). Self esteem and emotional maturity in college students. *Journal of College Students Personel*, 22, 291-299.

Maşrabacı, T. S (1994). “*Hacettepe Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*” (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

McCarthy, J. D. ve Hoge, D. R. (1982). Analysis of Age Effects in Longitudinal Studies of Adolescent Self- Esteem. *Development Psychology*, 18 (3) : 372-379.

Meral B. (2014). “Kişisel İyi Oluş İndeksi- Yetişkin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri”, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 119 – 131, s. 123.

Mercan, Ç. S. (2007). *Bilişsel- davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Meydan, B., Lüleci, B. (2013) Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun Yordayıcısı Olarak Önceki Psikolojik Yardım Alma Deneyimi, Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(4):45-56.

Muşlu C, Baltacı D, Kutunis R, Kara İH. (2012). Birinci Basamak ve Hastanede Çalışan Hemşirelerde Anksiyete, Depresyon ve Hayat Kalitesi. *Konuralp Tıp Dergisi*. 4(1):17-23.

Naomi, M., Simon, M.D., Michael, W.O., Nicole, B., ve Korbly, B.A., (2002). Quality of Life in Social Anxiety Disorder Compared with Panic Disorder and the General Population, *Journal of Psychiatr Serv*.53:714-718.

Odacı, H. (1994). *Karadeniz teknik üniversitesi fatih eğitim fakültesi öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Orvaschel, H., Beeferman, D., & Kabacoff, R. (1997). Depression, self-esteem, sex, and age in a child and adolescent clinical sample. *Journal of Clinical Child Psychology*, 26(3), 285–289.

Özbay, Y., & Palancı, M. (2001). Sosyal kaygı ölçeği: Geçerlik güvenirlik çalışması, VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, ODTÜ, Ankara.

Özdemir, N. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No: 156241)

Özgür, G., Gümüş, A. B., & Durdu, B. (2010). Evde ve Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.

Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam*.7 (3): 49

Özkan, S., Yılmaz, E. (2010) Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Durumları (Bandırma Örneği). *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(13): 153-171.

Öztürk, A. (2004). *Sosyal Kaygıya İlişkin Kendini Sunma Modeli*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özyürek, A. ve Demiray, K. (2010). Yurttta ve Ailesi Yanında Kalan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*: 11 (2); 247-256.

Palancı, M., (2003). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Sorunlarını Açıklamaya Yönelik Bir Model Çalışması, VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildirileri.

Papp, L.A., J.M. Gorman, M.R. Liebowitz. (1988). Social phobia, handbook of anxiety (Editors: R. Noyes Jr. and others). Vol.2, Elsevier Science Publisher B.V. Amsterdam.

Plummer, D. (2005). What is self-esteem. Helping adolescents and adults to built self -esteem: A photocopyable resource book (s., 13-19). London: Jessica Kingsley Publishers.

Ransom, S., Jacobsen, P. B., Schmidt, J. E., ve Andrykowski, M. A. (2005). Relationship of problem focused coping strategies to changes in quality of life following treatment for early stage breast cancer. *Journal of Pain and Symptom Management*, 30(3), 243-253.

Rapee, R. M. (1995). Social phobia. Dagnosis, assessment and treatment. R, G.

Ravindravan, V. & Raju, S. (2008). Emotional intelligence and quality of life of parents of children with special needs. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 34-39.

Rosenberg, M. (1965). Society and adolescent self-image. Princeton University Press, USA, New Jersey.

Saarijärvi S, Salminen JK, Toikka T ve ark. (2002) Health-related quality of life among patients with major depression. *Nord J Psychiatry*, 56: 261-264.

Sanford LT, Donovan ME. (1999). Kadınlar ve Benlik Saygısı. (Çev:Katlan,S.) Ankara: HYB Yayıncılık.

Sarı, M., Ötünç, E., ve Erceylan, H. (2007). Liselerde Okul Yaşam Kalitesi: Adana İli Örneği. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi. 50: 297-320.

Satılmış, G. ve Seber, G. (1989). Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenlerde Benlik Saygısı. *Psikoloji Dergisi*, 7 (23): 68-73.

Savaşır, I., Boyacıoğlu, G., ve Kabakçı, E. (1998). *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Schneier FR, Johnson J, Hornig CD, Liebowitz MR, Weissman MM. (1992). Social phobia. Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Arch Gen Psychiatry*, 49:282-288.

Smith, J. A., Rosenfield, D., McDonald, R. ve Telch, M. J. (2006). Cognitive mechanism of social anxiety reduction: an examination of specificity and temporality. *American Psychological Association*, 74(6), 1203- 1212.

Stemberger, R.T., Turner, S.M., Biedel, D.C. & Calhoun, K.S. (1995). Social phobia: An analysis of possible developmental factors. *Journal of Abnormal Psychology*, 104 (3), 526–531.

SULLIVAN H S, 1953, The İnterpersonal Theory of Psychiatry, New York: Norton.

Sungur, Z.M., (2000). Anksiyete Bozuklukları. (Edt: Prof. Dr. Reşit Tükel), Ankara: Çizgi yayınları.

Sübaşı, G. (2002). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler*. Yayınlanmamış araştırma raporu. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Gazi Üniversitesi Eğitim ve Bilim Dergisi*, 32(144), 3- 15.

Şahin, N.E., Emiroğlu, O.N. (2013). Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Yaşam Kalitesi ve Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 57–66.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics, 6th Edn*. Northridge, CA: California State University

TAMBAĞ, H., ÖZ, F. (2005). Aileleri ile Birlikte Yaşayan ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Öfke İfade Etme Biçimleri, *Kriz Dergisi*.

Tatoğlu, N. (2006). *Zonguldak İl Merkezinde 15-17 Yaş Grubu Geneli Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısının Akademik Başarıya Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Zonguldak: Zonguldak Karaelmas Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tufan, B. (1988). *Sosyal hizmetler yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı üzerinde bir inceleme*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Tuncer, N. (2017). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlen Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tunç, A. Ç., (2015). *Sporun Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.

Turanlı, P. (2010). *Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu ile Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Türe, H. (2009). *Celal Bayar Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörler*, ( Celal Bayar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi). Manisa.

Türkçapar, H.M. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*. 2,247–253.

Üçer Gürel, Z.A. (2009). *Kentsel Yaşam Kalitesinin Belediye Hizmetleri Kapsamında Belirlenmesine ve Geliştirilmesine Yönelik Bir Yaklaşım: Orta Ölçekli Kent Örnekleri*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Ünüvar, A. (2003). *Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin 15-18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisine ve Benlik Saygısına Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya, Selçuk Üniversitesi.

Vasudev, R. G. N., Yallappa, S. C., ve Saya, G. K. (2015). "Assessment of quality of life (QOL) in obsessive compulsive disorder (OCD) and dysthymic disorder (DD): A comparative study." *Journal of clinical and diagnostic research(JCDR)*, 9(5), VC04.

Vertue M. F. (2003). From adaptive emotion to dysfunction: An attachment perspective on social anxiety disorder. *Personality and Social Psychology Review*, 7 (2), 170-191.

Viemero, V., ve Krause, C. (1998). Quality of life in individuals with physical disabilities. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 67(6), 317-322.

Whang, L.L & Shen, Y, (2003) Chinese sf-36 health survey: translation, cultural adaptation validation, and normalisation. *Journal Epidemiology and Community Health*, 57(4),259-261.

WHOQOL Group, 1998 The world health organization quality of life assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Social Science and Medicine*; 46 (12):1569 85.

Yanbastı, G., (1990). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: karşılaştırmalı bir çalışma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Yavuzer, H. (1993). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yonkers, K.A., Dyck I.R. ve Keller, M.B. (2001). An eight-year longitudinal comparison of clinical course and characteristics of social phobia among men and women. *Psychiatr Serv*, 52,637-643.

Yörükoğlu,A.(1986), *Çocuk Sağlığı (Çocuğun kişilik gelişimi, yetiştirilmesi ve ruhsal sorunları)*, Türkiye İş Bankası Yayınları, Ankara.

Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 22 ( 3), 37-57.



## EKLER

EK-A

### Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı:

Bu çalışma, Dr.Öğr.Üyesi Filiz Şükrü Gürbüz danışmanlığında İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Mustafa Gökhan Türkkan tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu tezin amacı, ailesi ile yaşayan ve yalnız yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, yaşam kalitesi ve benlik saygısı bakımından incelenmesidir. Bu araştırmanın başarısı sizin soruları içtenlikle cevaplamanıza bağlıdır. Elde edilen veriler bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacaktır.

Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

Psikolog Mustafa Gökhan Türkkan

Çalışmaya kendi rızamla katılıyorum. İstedğim zaman çalışmadan ayrılabileceğimi biliyorum ve vereceğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasına izin veriyorum.

Onaylıyorum ( )

Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )

Yaşınız: 18-20 ( ) 21-23 ( ) 24-26 ( ) 27-28 ( )

Kiminle yaşıyorsunuz: Yalnız Yaşıyorum ( )

Aileyle Yaşıyorum ( )

## SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

Aşağıda günlük hayatta kişiler arası ilişkilerde karşılaşılabileceğiniz durumları yansıtan cümleler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup, kafanızda somutlaştırarak cevaplamaya çalışın. Cevaplamalarınızı sorunun karşısındaki derecelendirmeye göre gerçekleştirebilirsiniz. Her bir rakamın ifade ettiği sıklık durumu aşağıda verilmiştir. İlgili rakamı daire içine alınız.

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

1-Sorulan soruların cevabını bilsem dahi cevaplamaktan çekinirim.	(0)(1)(2)(3)(4)
2-Birisiyle konuşurken göz göze gelmekten kaçınırım.	(0)(1)(2)(3)(4)
3-Ancak basit işlerde başarılı olabilirim.	(0)(1)(2)(3)(4)
4-Hatalı davranmamak için kendimi sürekli kontrol ederim.	(0)(1)(2)(3)(4)
5-Küçük düşmekten daha kötü hiçbir şey olamaz.	(0)(1)(2)(3)(4)
6-Birisiyle konuşurken yüzüm kızarır.	(0)(1)(2)(3)(4)
7-Önemli birisiyle konuşurken sesimin titremesine engel olamam.	(0)(1)(2)(3)(4)
8-Bana bakılırken bir şey yapamam.	(0)(1)(2)(3)(4)
9-Beğenilecek bir tarafımın olmadığını düşünüyorum.	(0)(1)(2)(3)(4)
10-İnsanların beni kabul etmeleri için hata yapmamalıyım.	(0)(1)(2)(3)(4)
11-Hata yaparsam insanlarla olan iyi ilişkilerim bozulur.	(0)(1)(2)(3)(4)
12-Karşı cinsten birisiyle konuşurken zorlanırım.	(0)(1)(2)(3)(4)
13-Konuşurken hata yapmamaya özen gösteririm.	(0)(1)(2)(3)(4)
14-Fiziksel görüntümden genel olarak memnun değilim.	(0)(1)(2)(3)(4)
15-Başkalarının beni beğeneceği şekilde davranmaya özen gösteririm.	(0)(1)(2)(3)(4)
16-Kalabalık bir ortamda bir şeyi yaparken herkesin bana baktığını düşünürüm.	(0)(1)(2)(3)(4)
17-Hep yanlış anlaşılmaktan korkarım.	(0)(1)(2)(3)(4)
18-Reddedilmek benim için küçük düşmek demektir.	(0)(1)(2)(3)(4)
19-Ya hata yaparsam endişesiyle birçok davranışımı ertelediğim olur.	(0)(1)(2)(3)(4)
20-Başkaları tarafından eleştirilmekten korkarım.	(0)(1)(2)(3)(4)
21-Büyük ve lüks bir mağazadan fiyat sormaya çekinirim.	(0)(1)(2)(3)(4)
22-Geç kaldığımda sınıfa girmekte zorlanırım.	(0)(1)(2)(3)(4)
23-Hiçbir şeye yaramadığımı düşünüyorum.	(0)(1)(2)(3)(4)
24-Yeni tanıştığım insanlarla konuşacak bir şey bulmakta güçlük çekerim.	(0)(1)(2)(3)(4)
25-Sınıf karşısında konuşmakta güçlük çekerim.	(0)(1)(2)(3)(4)
26-Toplu ortamlarda kalabalığa karışmak yerine bir kişi ile sohbet etmeyi tercih ederim.	(0)(1)(2)(3)(4)
27-Anlamadığım şeyleri başkalarına sormaktan çekinirim.	(0)(1)(2)(3)(4)
28-Bildiğim bir konu hakkında dahi olsa kalabalık önünde konuşmam.	(0)(1)(2)(3)(4)
29-Birisiyle konuşacakken konuşmaya karşımdaki kişinin başlamasını beklerim.	(0)(1)(2)(3)(4)
30-Bir gruba/topluluğa üye olmak benim için hep zor olmuştur.	(0)(1)(2)(3)(4)

## ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ (RBSÖ)

Aşağıda insanların kendileriyle ilgili düşünce ve duygularını ifade eden cümleler yer almaktadır. Bu ifadelerin size uygun oluş derecesine göre “ çok doğru”, “doğru”, “yanlış” ve “çok yanlış” seçeneklerinden birisini işaretleyiniz.

**1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.**

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok yanlış

**2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.**

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok yanlış

**3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.**

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok yanlış

**4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.**

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok yanlış

**5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.**

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok yanlış

**6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.**

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok yanlış

**7) Genel olarak kendimden memnunum.**

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok yanlış

**8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.**

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok yanlış

**9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.**

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok yanlış

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

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok yanlış

**DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ KISA FORMU (WHOQOL-BREF)**

Bu anket sizin yaşamınızın kalitesi, sağlığınız ve yaşamınızın öteki yönleri hakkında neler düşündüğünüzü sorgulamaktadır. Lütfen bütün soruları cevaplayınız. Eğer bir soruya hangi cevabı vereceğinizden emin olamazsanız, lütfen size en uygun görünen cevabı seçiniz. Genellikle ilk verdiğiniz cevap en uygun olacaktır.

Lütfen kurallarınızı, hoşunuza giden ve sizin için önemli olan şeyleri sürekli olarak göz önüne alınız. Yaşamınızın son iki haftasını dikkate almanızı istiyoruz. Örneğin bu soruda son iki hafta kastedilerek şöyle sorulabilir :

İhtiyacınız olan desteği başkalarından alabiliyor musunuz?

Hiç 1	Çok az 2	Orta derecede 3	Çokça 4	Tamamen 5
----------	-------------	--------------------	------------	--------------

Son iki hafta boyunca başkalarından aldığınız desteğin miktarını en iyi karşılayan rakamı yuvarlağa almalısınız. Buna göre, eğer başkalarından çokça yardım aldıysanız, aşağıdaki gibi 4 rakamını yuvarlağa almanız gerekiyor:

İhtiyacınız olan desteği başkalarından alabiliyor musunuz?

Hiç 1	Çok az 2	Orta derecede 3	Çokça 4	Tamamen 5
----------	-------------	--------------------	------------	--------------

Son iki hafta içinde, ihtiyacınız olan desteği başkalarından hiç almadıysanız, 1 rakamını yuvarlağa almalısınız.

Lütfen her soruyu okuyunuz, duygularınızı değerlendiriniz ve her bir sorunun ölçeğinde size en uygun olan yanıtın rakamını yuvarlağa alınız.

1	Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz ?	Çok kötü 1	Biraz kötü 2	Ne iyi, ne kötü 3	Oldukça iyi 4	Çok iyi 5
2	Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz ?	Hiç hoşnut değil 1	Çok az hoşnut 2	Ne hoşnut ne değil 3	Epeyce hoşnut 4	Çok hoşnut 5

Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri ne kadar yaşadığınızı soruşturmaktadır.

		Hiç	Çok az	Orta derece	Çokça	Aşırı derece
3	Ağrılarınizi yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?	1	2	3	4	5
4	Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz ?	1	2	3	4	5
5	Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız ?	1	2	3	4	5
6	Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı	1	2	3	4	5

	bulunuyorsunuz?					
7	Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?	1	2	3	4	5
8	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	1	2	3	4	5
9	Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?	1	2	3	4	5

Aşağıdaki sorular son iki haftada kimi şeyleri ne ölçüde **tam olarak** yaşadığınızı ya da yapabildiğinizi soruşturmaktadır.

		Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Tamamen
10	Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?	1	2	3	4	5
11	Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz ?	1	2	3	4	5
12	İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı?	1	2	3	4	5
		Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Tamamen
13	Günlük yaşantınızda size gerekli bilgi ve haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?	1	2	3	4	5
14	Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?	1	2	3	4	5

Aşağıdaki sorularda, son iki hafta boyunca yaşamınızın çeşitli yönlerini ne ölçüde **iyi ya da doyurucu** bulduğunuzu belirtmeniz istenmektedir.

15	Bedensel hareketlilik ( etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) beceriniz nasıldır ?	Çok kötü 1	Biraz kötü 2	Ne iyi, Ne kötü 3	Oldukça iyi 4	Çok İyi 5
----	--	---------------	-----------------	-------------------------	------------------	--------------

		Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
16	Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz ?	1	2	3	4	5
17	Günlük uğraşlarınızı yürütebilme Becerinizden ne kadar hoşnutsunuz ?	1	2	3	4	5
18	İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz ?	1	2	3	4	5
19	Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
20	Aileniz dışındaki kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz ?	1	2	3	4	5

21	Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz ?	1	2	3	4	5
22	Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz ?	1	2	3	4	5
23	Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz ?	1	2	3	4	5
24	Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz ?	1	2	3	4	5
25	Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz ?	1	2	3	4	5

Aşağıdaki soru son iki hafta içinde bazı şeyleri **ne sıklıkla** hissettiğiniz yada yaşadığınızla ilişkindir.

26	Ne sıklıkla hüzün, ümitsizlik, bunalım, çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız ?	Hiçbir zaman 1	Nadiren 2	Ara sıra 3	Çoğunlukla 4	Her zaman 5
27	Yaşamınızda size yakın kişilerle ( eş, iş arkadaşı, akraba ) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir ?	Hiç 1	Çok az 2	Orta derece 3	Çokça 4	Aşırı derece 5