

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ
VE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
CİNSİYETLERE GÖRE İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Gökçe TOLUÇ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA

İSTANBUL – 2020

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Gökçe Toluç
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkilerin Cinsiyetlere Göre İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji Bilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 23/ 06/ 2020
- SAYFA SAYISI** : 78
- TEZ DANIŞMANLARI** : Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA
- DİZİN TERİMLERİ** : İletişim Becerileri, Sosyal Kaygı, Cinsiyet
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu tezin amacı üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyinin iletişim becerileri üzerine nasıl etki ettiği ve cinsiyetlere göre yordama gücünü belirlemektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ve İletişim Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; iletişim becerileri ve sosyal kaygı arasında negatif yönde orta seviyede bir ilişki olduğu elde edilmiştir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Gökçe TOLUÇ

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ
VE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
CİNSİYETLERE GÖRE İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Gökçe TOLUÇ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA

İSTANBUL – 2020

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.

Gökçe TOLUÇ

.... / ... / 2020



TC.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Gökçe TOLUÇ 'un “**Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri Ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkilerin Cinsiyetlere Göre İncelenmesi**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____

Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA

Üye _____

Prof. Dr. Ayten ERDOĞAN

Üye _____

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 2020

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Giriş: Günümüzde üniversite, birçok gencin bir arada bulunduğu, sosyal etkileşimin, iletişimin gerçekleştiği alanlardan biridir. Özellikle iletişim becerilerini doğru olarak kullanan bireyler, arkadaşlık ilişkilerinde ve kişisel gelişiminde bir adım daha öndedir. Fakat sosyal kaygıya sahip olan bireyler, başkaları tarafından yargılanabileceği, değerlendirilebileceğini düşündüğü sosyal ortamlardan kaçınırlar. Bireylerin cinsiyetleri sosyal kaygı ve iletişim becerilerini etkileyebilmektedir.

Amaç: Bu tezin amacı üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyinin iletişim becerileri üzerine nasıl etki ettiği ve cinsiyetlere göre yordama gücünü belirlemektir. Yaptığımız çalışma da, katılımcı grup olarak belirlenen üniversite öğrencilerinin; yaş, cinsiyet ve eğitim nitelikleri ile iletişim becerileri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmektedir.

Yöntem: Yapılan çalışma da, korelasyonel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmamızda Kişisel Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı ve İletişim Becerileri Ölçekleri, veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Araştırmanın örnekleme ise İstanbul ilinde yaşayan ve gönüllülük esasına bağlı olarak basit rastgele örnekleme yöntemine göre rastlantısal olarak seçilen ve tüm sorulara eksiksiz yanıt veren 250 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Tez çalışmasından elde edilen sonuçlara göre, iletişim becerileri ölçeği ve cinsiyet değişkenleri arasında ilişki incelendiğinde, kadınların sözel olmayan ve etkin dinleme puanları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Sosyal kaygı alt boyutlarından, kaygı ve kaçınma puanlarıyla cinsiyet değişkeni arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmamıştır. İletişim Becerileri Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı ölçeği ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutlarından kaçınma ve eğitim düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen sonuca göre eğitim seviyesi arttıkça kaçınma da azalmaktadır.

Sonuç: Çalışmamızda kadın cinsiyetinin erkeklere oranla etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim becerilerini daha iyi kullandıkları belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bir başka sonuca göre kişilerde iletişim becerileri arttıkça sosyal kaygı düzeyleri de azalmaktadır. Çalışmamızda eğitim düzeyi ve iletişim becerileri arasında da olumlu ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre eğitim düzeyi arttıkça, iletişim becerilerini kullanmadaki yetkinlik de artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: İletişim Becerileri, Sosyal Kaygı, Cinsiyet



SUMMARY

Introduction: Today, universities are one of the areas where many young people come together and social interaction and communication take place. In particular, individuals who use their communication skills correctly are one step ahead in their friendship and personal development. But individuals with social anxiety avoid social environments that they think can be judged and evaluated by others. Individuals' genders can affect their social anxiety and communication skills.

Objective: The aim of this thesis is to determine the effect of university students on social anxiety level and communication skills and their predictive power according to gender. In our study, the university students determined as participant groups; It is aimed to examine the relationship between age, gender and educational qualifications, communication skills and social anxiety levels.

Method: Correlational scanning method was used in the study. In our study, Personal Information Form, Liebowitz Social Anxiety and Communication Skills Scales were used as data collection tools. The sample of the study consists of 250 university students living in Istanbul and randomly selected according to the voluntary principle, according to the simple random sampling method and who answered all questions completely. Data were analyzed using the SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) program.

Results: According to the obtained results of the thesis study, the relationship between the variable of communication variable and gender variables. There was no positive relationship between anxiety and avoidance scores and gender variable among social anxiety sub-dimensions. There was also no significant relationship between the Communication Skills Scale and the Liebowitz Social Anxiety scale and the age variable. A positive correlation was found between avoidance of Social Anxiety Scale sub-dimensions and the level of curvature. According to the result, avoidance decreases as the level of education increases.

Result: In our study, it is the female gender that they use effective listening and non-verbal communication skills better than men. According to another result obtained from the research, as individuals' communication skills increase, their social anxiety levels decrease. In our study, a positive and significant relationship was found between education level and communication skills. According to this result, as the level of education increases, the competence in using communication skills increases.

Key Words: Communication Skills, Social Anxiety, Gender



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	iii
KISALTMALAR.....	vii
TABLolar LİSTESİ	viii
EKLER LİSTESİ.....	ix
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	4
1.1. Araştırma Problemi	4
1.1.1. Alt Problemler	4
1.2. Amacı	4
1.3. Önemi.....	5
1.4. Hipotezleri.....	5
1.5. Varsayımları.....	6
1.6. Sınırlılıkları.....	6
1.7. Tanımlar	6
İKİNCİ BÖLÜM	8
KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR	8
2.1. Kaygı Kavramı	8
2.2. Sosyal Kaygı.....	9
2.2.1. Sosyal Kaygı Belirtileri	11
2.2.2. Sosyal Kaygı Bozukluğu Tanı Kriterleri	12
2.2.2.1. Sosyal Kaygı Bozukluğu DSM-5 Tanı Kriterleri	13
2.2.2.2. Sosyal Kaygı Bozukluğu ICD-10 Tanı Kriterleri	14
2.2.3. Sosyal Kaygının Epidemiyolojisi.....	15
2.2.4. Kuramsal Çerçeve ve Sosyal Kaygı	16
2.2.5. Sosyal Kaygı ile Eş tanımlı Bozukluklar	18
2.2.6. Sosyal Kaygı Bozukluğu Alt Tipleri.....	18
2.2.6.1. Özgül Tip	18
2.2.6.2. Yaygın Tip.....	18
2.2.6.3. Sınırlı Tip	19
2.2.7. Sosyal Kaygı ve Cinsiyetle İlgili Yapılmış Araştırmalar	19
2.3. İletişim	21
2.3.1. İletişim Becerileri.....	22
2.3.1.1. İletişim Becerileri ile İlgili Yapılmış Araştırmalar	23

2.4. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı ve İletişim Becerileri	25
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	27
YÖNTEM	27
3.1. Araştırmanın Modeli.....	27
3.2. Araştırmanın Örnekleme	27
3.3. Veri Toplama Araçları	27
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	27
3.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	27
3.3.3. İletişim Becerileri Ölçeği.....	28
3.4. Araştırma Verilerinin Analizi	28
3.5. Etik Kurul	28
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	29
BULGULAR	29
BEŞİNCİ BÖLÜM	41
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	41
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	47
KAYNAKÇA	48
EKLER	A-1
ÖZGEÇMİŞ	C-1

KISALTMALAR

LSAÖ	:	Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
İBÖ	:	İletişim Becerileri Ölçeği
SPSS	:	Statistical Package For Social Scienceces
WHO	:	Dünya Sağlık Örgütü
ECA	:	Epidemiyolojik Alan Taraması
İİTB	:	İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler
KİE	:	Kendini İfade Etme
EDSOİ	:	Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim
İKİ	:	İletişim Kurmaya İsteklilik

TABLolar LİSTESİ

Tablo-1: DSM-5 Kaygı Bozuklukları	9
Tablo-2: DSM-5 Sosyal Kaygı Bozukluğu Tanı Kriterleri	13
Tablo-3: ICD-10 Tanı Kriterleri	14
Tablo-4: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	29
Tablo-5: Çalışmaya katılanların yaş ortalamaları	30
Tablo-6: Katılımcıların anketlerden almış oldukları puanların belirleyici istatistikleri	30
Tablo-7: Katılımcıların İletişim Becerileri Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının sosyo-demografik özelliklere göre incelenmesi	32
Tablo-8: Çalışmaya katılanların İletişim Becerileri Ölçek puanları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi	34
Tablo-9: Katılımcıların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve yaş değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi	35
Tablo-10: Katılımcıların İletişim Becerileri Ölçeği puanları, cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi	36
Tablo-11: Katılımcıların Liebowitz Kaygı Ölçeği puanları, cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi	37
Tablo-12: Katılımcıların İletişim Becerileri Ölçeği puanları ve eğitim durumu değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi	38
Tablo-13: Katılımcıların, Sosyal Kaygı Ölçeği puanları ve eğitim durumu değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi	39

EKLER LİSTESİ

EK – A: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK – B: LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

EK – C: ÖZGEÇMİŞ

EK – D: ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ



ÖNSÖZ

Her zaman yaşam tecrübesine inandığım bana en büyük desteği veren Babam'a, küçüklüğümde beri güçlü bir kadın oluşuna tanıklık ettiğim Annem'e, zorluklara karşı mücadelede yanımda olan canım Ablam'a, enerjisiyle bana ablalığı sonuna kadar yaşatan canım Kardeşim'e, öğütleriyle hayatıma yön veren Değerli Büyüklerime, en içten dileklerle teşekkür ederim. Yanımda olup desteklerini esirgemeyen Arkadaşlarım'a, tüm eğitim ve öğretim hayatım boyunca bilgileriyle beni geliştiren Öğretmenlerim'e, geliştirmiş oldukları ölçeği benimle paylaşıp, destek veren Sayın Prof. Dr. Fidan KORKUT OWEN'e, bu tezi hazırlamamda yardımını ve hoşgörüsünü esirgemeyen, sürekli doğruyu göstermeye çalışan, bana her seferinde kapılarını açan sevgili danışmanım, Doç. Dr. Sevcan KARAKOÇ DEMİRKAYA'ya teşekkürlerimi bir borç bilirim.

GÖKÇE TOLUÇ
İSTANBUL
2020

GİRİŞ

Üniversite öğrencileri okul ortamında sürekli olarak etkileşim ve iletişim halindedir. Özellikle genç bireyler, sosyal ortamlarda küçük düşmeye, rezil olmaya, değerlendirilmeye ve hata yapmaya yönelik aşırı bir kaygı içerisinde. Bu gibi durumlarda genç bireyler daha fazla sosyal kaygı bozukluğuyla karşı karşıya kalabilirler.¹ Sosyal kaygı bozukluğu; bireyin başkaları tarafından izleneceği, performansının değerlendirileceği sosyal durumlarda, işlevselliğini bozacak şekilde yoğun kaygı duyma ve bu ortamlardan kaçınma durumudur. Fakat insanlar çeşitli durumlarda kaygı duyabilirler, sosyal kaygıyı diğer kaygı türlerinden ayırmak önemlidir. Holt, Heimberg, Hope, Liebowitz (1992), çalışmalarında sosyal kaygıyı ortaya çıkaran durumları 4 ana başlıkta toplamıştır. İlk olarak biçimsel konuşma ve etkileşimi içeren durumlardır. İkinci olarak ise biçimsel olmayan konuşma ve etkileşimleri içeren sosyal kaygıyı destekleyen durumlardır. Üçüncü olarak, girişimci davranışlar gerektiren durumlardır. Dördüncü ve son olarak da başkalarınca izlenmeyi kapsamaktadır.² Sosyal kaygıyı yaratan durumlar incelendiğinde geçmiş yaşamdaki tecrübeler, zor yaşam koşulları ve genetik faktörlerden bahsedilmektedir.³

Sosyal çevrede olası bir soruna karşı, bireylerin bilgi aktarımında bulunmaları, yani iletişim halinde olmaları gerekmektedir.⁴ Üniversite ortamları ise öğrencilerin hayatlarının bir sonraki aşamalarına hazırlanıp, meslek bilgilerinin kazanıldığı, iletişimin önem kazandığı ortamlardan biridir. Her meslek için farklı beceriler ve yeteneklerin olması gerekmektedir. Ancak olmazsa olmazlardan birisi de iletişim becerileridir. İletişim bireylerin ortaklaşa olarak toplumsal durumları yarattığı ve anlamlandırdığı bir durumdur.⁵ Ceylan (2006) çalışmasında iletişim becerilerini ele almıştır. Bunlar, karşılıklı konuşma-cevap verme, verilen cevapta bireyin düşüncelerine yer verme, açık uçlu sorular sorma, sözel olmayan mesajların kodlarını çözme, dinlemeye istekli olma, beden dilini kullanma, doğru geri dönüşler yapma, empatik bir şekilde dinleme, girişken olma ve olası çatışmaları çözerek, problemleri

¹ Suat Kılıçarslan ve İzzet Parmaksız, "Ergenlerde Şiddet Eğiliminin Yordayıcıları Olarak Sosyal Kaygı ve Duygusal Özerklik", *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2020, 1-14, s.2.

² Mark R. Leary and Robin M. Kowalski, *Social Anxiety*, The Guilford Press, New York, 1995, s.4.

³ Jerry M. Burger, *Kişilik*, Kaknüs Psikoloji, İstanbul, 2006.

⁴ Doğan Cüceloğlu, *İletişim Donanımları 'Keşke' siz Bir Yaşam İçin İletişim*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2008.

⁵ Sarah Trenchholm and Arthur Jensen, *Interpersonal Communication*, Wadsworth, USA, 1996.

çözme ve koşulsuz kabuldür. Tüm bu süreçlerin doğru kullanılması kişilerin sosyalleşme sürecine olumlu katkılar sağlamaktadır.⁶

Sosyal anksiyetenin toplum önünde konuşmak, performans sergilemek, hazırlığı olmaksızın bir toplantıda konuşmak gibi durumlarda ortaya çıktığı daha çok gözlemlendiği için iletişim becerileri ve sosyal anksiyete arasında bir bağ olduğu varsayılabilir. İletişim becerilerinin üzerine çalışma yapmanın, sosyal fobiyi de iyileştireceği yönünde bir yorum yapılabilir. İletişim becerisi gelişmiş bireyler, hayatlarında karşılaştıkları problemlere, daha sağlıklı çözümler üretebilmektedirler. İletişim becerileri ve sosyal kaygıyı, cinsiyet değişkeni olarak ele aldığımızda literatürde birçok farklı sonuçlar elde edildiğini görüyoruz. İletişim becerileri, sosyal kaygı ve cinsiyet arasındaki tutarsızlıklar, kullanılan envanterler ve bunların alt boyutları olarak açıklanabilir. Aynı zamanda toplumda cinsiyetlere yüklenen bazı roller de etkileyebilmektedir.

Cinsiyet kavramı “biyolojik cinsiyet ” ve “toplumsal cinsiyet” olarak iki farklı anlama gelebilmektedir. Biyolojik cinsiyet, insanların vücutlarındaki fizyolojik farklılıkları gösterirken, toplumsal cinsiyet ise toplumun cinsiyetlere yüklediği bir takım rollerdir. Bu bağlamda kadın ve erkek rollerinin iletişimi kullanma biçimleri de farklıdır. Kadınların sözsüz iletişim alt başlıklarından olan jestleri, mimikleri, beden dilini ve konuşma tonunu erkeklere oranla bu beceriyi daha aktif kullanabildiği ifade edilmektedir.⁷

Sosyal kaygılı kişilerin ise kaygıyı algılayış biçimleri, kişilerin özelliklerine ve kaygının şiddetine göre değişmektedir.⁸ Kadın ve erkek cinsiyetinin, sosyal kaygıyı algılama ve anlamlandırma süreci farklılık göstermektedir. Birçok klinik araştırmalara bakıldığında sosyal fobinin kadınlarda daha sık meydana geldiği fakat tedavi arayışlarında erkeklerin daha sık başvuru yaptığı saptanmıştır.⁹

⁶ Aydoğan Aykut Ceyhan, “An Investigation of Adjustment Levels of Turkish University Students with Respect to Perceived Communication Skill Levels”, *Social Behavior and Personality An International Journal*, 2006, 34(4), 367-380.

⁷ Alparslan Şahin Görmüş, Serdar Aydın, Gülfiz Ergin, “İşletme Bölümü Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Cinsiyet Rollerine Bağlamında İncelenmesi”, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2013, Cilt: 15, Sayı: 1, 109-128, s.112.

⁸ Dilay Erdoğan, “Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Alt Tipleri: Heterojen Bir Tanı Kategorisi”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2018, 10(2), 212-227.

⁹ Nesrin Dilbaz, “Sosyal Kaygı Bozukluğu Cinsiyet Farklılıkları”, *Nöropsikiyatri Arşivi*, 2002, 39(2-3-4), 79-86, s.81.

Bu unsurların tamamına bakıldığında, günümüze kadar elde edilen bulgular ve bireylerin sosyal yaşantılarından gözlemlenen eylemlere bakıldığında sosyal kaygı, iletişim süreçlerini sekteye uğratacak bir bozukluktur. Üniversite ortamları ise öğrencilerin kendilerini ifade ettiği, iletişim kurup, sosyalleştiği ortamlardır. Sosyal kaygılı bireyler, bu ortamlardaki başarısızlıklarını, o ortamda kendileri ile ilgili olumsuz imgeleri ve düşük performans ve dışlanma senaryolarını detaylı olarak düşünürler, bu durum daha da kaygılanmalarına neden olur. Bu bağlamda bu çalışma sosyal kaygı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin cinsiyetlere göre dağılımını incelenmesi hedeflenmiştir.



BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırma Problemi

Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı düzeylerinin, iletişim becerilerine olan etkisi cinsiyetlere göre değişkenlik göstermekte midir? Sorusu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır. Ayrıca bununla birlikte, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin eğitim, yaş ve cinsiyet niteliklerine göre iletişim becerileri ile sosyal kaygı düzeylerinin anlamlılık derecelerini ve ilişki yönlerini belirlemektir.

1.1.1. Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinde iletişim becerileri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının alt boyutlarından olan kaygı ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişkili var mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının alt boyutlarından olan kaçınma ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Üniversite öğrencilerinde cinsiyet ve iletişim becerileri alt boyutları ile anlamlı olarak ilişkili midir?

1.2. Amacı

Yapılan araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi ve iletişim becerileri üzerine nasıl etki ettiği ve cinsiyetlere göre yordama gücünü belirlemektir. Sosyal kaygının belirtilerinden de anlaşılacağı gibi sosyal kaygılı kişilerin zorlandığı alanlar konuşma, iletişimi başlatma, sürdürme ve kendini ifade etmedir. Buna ilişkin olarak iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik olarak yapılacak bu araştırmanın sosyal kaygının belirtilerinin azaltılması yönünde olumlu bir katkı sağlayacağı, görülme riski hangi cinsiyette daha fazla bunu belirlemek amacıyla toplumu bilinçlendirmek amaçlanmıştır. Yapılan bu tez çalışması, üniversite

öğrencilerinin eğitim, cinsiyet ve yaş özelliklerini kullanarak, sosyal kaygı ve iletişim becerileri arasındaki farklılıkları incelemeyi hedeflemektedir.

1.3. Önemi

Sosyal kaygı konusunda birçok çalışma bulunmaktadır fakat yapılan araştırmalar her iki değişen için sınırlıdır. Bu çalışmada sosyal kaygının, iletişim becerilerine nasıl etkide bulunduğu ve cinsiyetlerin bu değişkenler için bir farklılık oluşturup oluşturulmadığını saptamak amaçlanmaktadır. Yapılan araştırmalarda cinsiyet değişkeni hakkında yeterli sayıda araştırma bulunmamakla birlikte, sosyal kaygıya ve iletişim becerilerine etkisinin araştırılması çalışma için önem arz etmektedir.

1.4. Hipotezleri

1. Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ve iletişim becerileri olumlu yönde ilişkilidir.
2. Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve sosyal kaygının alt boyutlarından olan kaçınma ile olumlu yönde bir ilişki vardır.
3. Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve sosyal kaygının alt boyutlarından olan korku ile olumlu yönde ilişkisi vardır.
4. Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ve iletişim becerileri alt boyutları olumlu yönde ilişkilidir.
5. Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ve cinsiyet parametresi arasında olumlu ve anlamlı yönde bir ilişki vardır.
6. Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve cinsiyet parametresi arasında olumlu ve anlamlı yönde bir ilişki vardır.

1.5. Varsayımları

1. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin evreni gösterdiği varsayılmıştır.
2. Yapılan çalışmada kullanılan ölçeklerin, ölçülmesi istenilen bilgileri geçerlilik ve güvenilirlik yüksek seviyede ölçtüğü varsayılmaktadır.
3. Katılımcıların uygulanan ölçeklerdeki soruların tümünü, doğru bir şekilde yanıtladıkları kabul edilmiştir.

1.6. Sınırlılıkları

1. Yapılan çalışma İstanbul ilinde öğrenim görmekte olan 250 üniversite öğrencisinden alınan bilgiler doğrultusunda sınırlandırılmıştır.
2. Yapılan çalışmada ki elde edilen bulgular, kullanılan ölçeklerden alınan bilgiler ile sınırlandırılmıştır.
3. Çalışmada yararlanılan kaynaklar, ulaşılabilir kaynaklar ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Sosyal Kaygı: Kişinin farklı birçok durumda ortama uygun olmayacağı şekilde davranması, kötü bir duruma düşeceği, negatif bir izlenim bırakacağı korkusu ve toplumdaki diğer bireyler tarafından zavallı, beceriksiz, yetersiz vb. bir biçimde değerlendireceği beklentisiyle yaşadığı işlevselliğini bazı durumlarda bozan ve bazı durumlarda sadece endişelendiren bir gerilim durumudur. Dayhoff'a (2000) göre ise sosyal kaygı diğer bireylerin gözleri önündeyken ya da başkaları tarafından olumlu ya da olumsuz değerlendirileceği konularda sosyal bir durumdan kaçınma ya da performans gösterememenin tetiklediği bir korku tepkisidir.¹⁰

İletişim: Kişinin belirli semboller kullanarak, diğer bireyleri etkileme sürecidir. Bilgi, düşünce, duygu, tutum ve kanılarla, davranış biçimlerinin kaynak ile alıcı arasındaki bir ilişki yoluyla bir insan ya da insanlardan diğerine bazı kanallar

¹⁰ Signe A. Dayhoff, "Diagonally-parked in a parallel universe. Working through social anxiety", New Mexico: *Effectiveness-Plus Publications*, 2006.

kullanılarak, anlam olarak üzerinde uzlaşılan simgeler aracılığıyla değişimi ve aktarılması sürecidir.¹¹

İletişim Becerileri: Sözel olan ya da olmayan uyaranlara duyarlılık hissetme, iyi bir dinleme ve etkili bir şekilde cevap verme olarak ele alınmaktadır. Egan (2002), iletişim becerileri temel anlamda, birçok alt alan içerse de, genel olarak etkili dinleme ve etkili yanıt vermeyi içerir.¹²



¹¹ Bozkurt Koç vd., “Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişki”, *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 2015, 369-390, s.372.

¹² Fidan Korkut, “Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005, 143-149, s.143.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR

2.1. Kaygı Kavramı

Kaygı bireyin hayatını tehdit edici durumlar karşısında ortaya çıkan ve çevreden gelen tehlikelerden korumak için de önlem almasını sağlayan doğal tepkidir. Korku; ise şu an ki tehlikeye verilen tepkilerdir. Korku ile kaygı arasındaki en belirgin fark, kaygının kaynağının belli olmamasıdır.¹³

Kaygı, bireyin tehlikelerden korunması için planlar yapıp, durumu fark etmesine yardımcı olur. Buna göre kaygı kişinin performansını ve gelişimini olumlu yönde de etkileyebilir, aynı zamanda kişinin gelişimine duvarda örebilir. Kaygı bozukluklarının bütünü işlevselliği ve hayat standartlarının önemli derecede düşüşüne sebep olmaktadır. Kaygının bireye uyarıcı etkisi verdiği araştırmaların sonuçlarındandır. Kaygı ile ilgili ilk laboratuvar çalışmaları 100 yıl önce yapılmıştır ve yeterli düzeydeki kaygının performans artırıcı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.¹⁴

Bunun tersine bireyin performansını düşüren, işlevselliğini bozan, kalp çarpıntısı, terleme, kas gerginliği gibi bedensel belirtilerin olduğu kaygı ise psikopatolojik olarak yorumlanmalıdır.¹⁵

Kaygının oluşmasında birçok faktör rol oynamaktadır. Bir olayın varlığı, kullanılan bir ilacın ya da maddenin etkisi, yol açtığı yitimler, yaşanan olayların sürekliliği, bu olaylarla baş etme, tetikleyiciler, problemi arttıran ve azaltan durumlar, bireyin bu duruma yorumu ve yaşamı değerlendirmesi kaygı üzerindeki etmenlerdir.¹⁶

Kaygı bozuklukları grubu ise en yaygın tanısı konulan alan psikiyatrik hastalıklardır.

¹³ Selçuk Budak, **Psikoloji sözlüğü**, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2005.

¹⁴ Ann Kring vd., **Anormal Psikoloji**, Çev. Muzaffer Şahin, Nobel Yayıncılık, 2015, s.173

¹⁵ Oğuz Karamustafalıoğlu ve Abdullah Akpınar, **Anksiyete Bozuklukları, Aile Hekimleri İçin Psikiyatri**, MT Uluslararası Yayıncılık, İstanbul, 2010, 71-88.

¹⁶ Abdulkadir Öztürk, Sosyal Kaygıya İlişkin Kendini Sunma Modeli, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Entitüsü Ankara, 2004, s.1 (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

Amerika Birleşik Devletleri'nde sosyal kaygı ile ilgili yapılan bir çalışmada 8000 kişilik bir erişkin topluluğu taranmış ve Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı veya Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM-4) sosyal fobi tanı ölçütlerini karşılayacak kriterlerinden muhakkak hayatlarının bir kısmında bu kriterlerin uygun olduğunu bildirmişlerdir.¹⁷

DSM-5'te kaygı bozuklukları grubuna, Tablo-1'de yer verilmiştir.

Tablo-1: DSM-5 Kaygı Bozuklukları

Kaygı Bozuklukları	Özgül Fobi Sosyal Kaygı Bozukluğu Panik Bozukluk Agorafobi Yaygın Kaygı Bozukluğu
--------------------	---

2.2. Sosyal Kaygı

Kaygı bozukluklarının içinde yer alan sosyal kaygı bozukluğu (sosyal fobi), kişinin bulunduğu toplumla ilgili alanlarda değerlendirilmesine yönelik duyduğu yoğun korku ve anksiyete durumudur.¹⁸

Fakat insan sosyal bir varlıktır. Hayatını devam ettirmek için tatmin edici ilişkiler kurmak zorundadır.¹⁹ İnsanlar arasındaki bu iletişim bağları, sosyal iletişim ve psikolojik iletişimdir.²⁰ Kişiler arasında kurulan ilişkiler bireyin yaşamında önemli bir yere sahiptir. Sosyal kaygı yaşayan birey sosyal ortamlarda bir eylem gerçekleştirirken, yoğun kaygı ve kaçınma durumu yaşar ve toplumsal çevre

¹⁷ Ronald Kessler vd., "Lifetime Prevalence and Age-of-onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication", *Arch Gen Psychiatry*, 2007, 62, 593-602.

¹⁸ Amerikan Psikiyatri Birliği, *Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*, 5. Baskı (DSM 5), Çev. Ed., Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013, s.113.

¹⁹ Aynur Eren Gümüş, "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi", *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 2000, 99-108, s.99.

²⁰ Üstün Dökmen, *İletişim Çatışmaları ve Empati*, 20.Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1994.

tarafından olumsuz değerlendirileceğine ilişkin duygular besler ve düşük performans sergileyeceğine dair bir beklenti oluşturur.

Sosyal kaygısı olan kişiler kendiliklerine dair düşünce örüntüleri geliştirmekte ve sosyal ilişkilerini bu düşünce örüntülerine göre oluşturmaktadır.²¹ Sosyal kaygının oluşumunda üç temel bileşen vardır. Bunlar kaçınma, değerlendirilme kaygısı ve öz değerine yönelik olumsuz düşüncelerdir.²²

Kaçınma: Bireyin sosyal ortamlarda kişilerarası iletişimde yargılanacağı korkusuna kapılıp, bu tarz sosyal ortamlardan kaçınmasıdır.

Değerlendirme Kaygısı: Bireyin sosyal ortamlarda yanlış bir şeyler söyleyeceği ya da hatalı davranışlarda bulunacağı endişesini duyma, küçük düşme kaygılarını kapsar.

Öz değerine Yönelik Olumsuz Düşünceler: Bireyin kendisini değersiz hissetmesi, kendisinin düşüncelerine ve davranışlarına değer vermemesidir. Genel olarak kişiliğini kabul görmemesi olarak da adlandırılabilir.²³

Sosyal kaygı diğer anksiyete bozukluklarına ilişkin olarak toplumsal faaliyetleri daha çok engeller.²⁴

Kontrol edilebilirlik sosyal kaygının önemli etkenlerinden varsayılmıştır.²⁵

²¹ Gülin Yazıcı Çelebi, "Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2017, 25(5), 1729-1736.

²² Yasemin Serap Uzdu, 18-60 Yaş Arası Sedef Hastalığı Tanısı Almış Bireylerin; Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyi ile 18-60 Yaş Arası Sedef Hastalığı Tanısı Almamış Bireylerin; Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016, s.16. (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

²³ Mehmet Palancı ve Yaşar Özbay, "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyetenin Kontrol Algısı Sosyal Yeterlik İncelenebilirlik ve Başa Çıkma Davranışları ile Yordanabilirliği", *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Bildiriler, s.43.

²⁴ David Fresco vd., "The Liebowitz Social Anxiety Scale: A Comparison of the Psychometric Properties of Self-report and Clinician-administered Formats", *Psychological Medicine*, 2001, 31(06),1025-1035, s. 1028.

²⁵ Eric Mash and David Wolfe, *Anxiety Disorders. Abnormal Child Psychology* (2.Ed).Belmant: Thomson Learning, 2013, s.73.

Çünkü kişi de kontrol algısı oluştuğunda, yaşanan stresin azalması ve sosyal performansın yükselmesi konusunda anlamlı bir bağ vardır.²⁶

Sosyal kaygının temel özellikleri aşağıda belirtildiği gibidir:

-Sosyal ortamlarda davranışlarının başkaları tarafından izlenme ve yargılanma korkusu.

-Sosyal ortamlarda, performans sergileyeceği durumlarda küçük düşme veya utanç duymaya ilişkin korku.

-Korkulan durumlardan sürekli kaçınma davranışı.

Sosyal kaygının başlangıç yaşı geç çocukluk ya da erken ergenliktir.²⁷ Kashdan (2007)'a göre başlangıç yaşı 15'tir.²⁸ Ülkemizde yapılan çalışmalarda sosyal kaygının başlangıç yaşı 13 ile 24 yaş civarındadır. Kessler ve diğerlerine göre (2005) ise sosyal kaygı 5 yaş civarı başlar ve 12 yaşında doruklara ulaşır. Sosyal kaygı tedavi edilmezse bireyin ergenliğinde veya yetişkin çağında kalıcı hale gelir.²⁹

Sosyal fobi okul çağı ve ergenlik dönemlerinde başladığında bunun psikolojik etkileri daha hasar verici olur.

2.2.1. Sosyal Kaygı Belirtileri

Sosyal kaygı bozukluğu pek çok bölüme ayrılmıştır. En çok görüleni ise topluluk karşısında konuşma ve performans göstermedir.³⁰

Sosyal kaygısı olan bireyler, toplumsal olaylarda yüz kızarması, avuç içinde terleme, titreme, kekeleme gibi fizyolojik belirtiler gösterirler. Bu sebeple sosyal

²⁶ Yang Seok, Effects of Cognitive Control and Coping Relationship Between Stressful Circumstances and Somatic and Psychological Symptoms Among Korean Immigrants in the United States: A Structural Equation Modeling Approach, Texas University, Austin, 1997, s.30 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

²⁷ Yusuf Bilge ve Yıldız Bilge, "Ergenlerde İletişim Becerileri Psiko-Eğitim Programının Sosyal Fobi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", **Çekmece İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi**, 2016, Cilt:4, 199-214, s.200.

²⁸ Todd Kashdan, "Social Anxiety Spectrum and Diminished Positive Experiences: Theoretical Synthesis and Meta-analysis", **Clinical Psychology Review**, 2007, 27, 348-365.

²⁹ Bilge ve Bilge, a.g.e., s.200.

³⁰ Nesrin Dilbaz, "Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı", **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 2000, 2-3, 21, s.3.

ortamlarda eli titreyecek korkusuyla yazmaktan, birileriyle terleyecek diye tokalaşmaktan kaçınabilirler.³¹

Sosyal kaygı yaşayan bireyler sosyalleşme olan ortamlardan yoğun kaygı duyarlar. Bu kaygı normal düzeyden daha fazladır.³²

“Sosyal kaygının üç temel belirtisi vardır.³³

1- Toplumsal alanlarda insanların bakışlarına maruz kalma korkusu,

2- Başkaları tarafından değerlendirme korkusu,

3- Toplum içinde utanç duyma korkusu”.

Kaygı bozuklukları 4 ana belirtiler kümesinden oluşur. Bu küme psikolojik, fizyolojik, davranışsal ve bilişselidir. Dış çevreden gelen herhangi bir tehdit unsuru ortaya çıktığında bu belirtiler organize bir şekilde tepkiler oluşturur.³⁴

2.2.2. Sosyal Kaygı Bozukluğu Tanı Kriterleri

Sosyal kaygının ilk tanımlamasını, 1966 yılında Marks ve Gelder yapmıştır. DSM-2'de fobik bozukluklar grubunda toplanmış, DSM-3'te sosyal fobi, agorafobi ve basit fobi olarak ayrılmıştır.³⁵ DSM-4'te (2000) belirlenen tanımlar daha ayrıntılandırılmıştır.³⁶ DSM-4'te “sosyal fobi” olarak adlandırılırken DSM-5'te sosyal kaygı bozukluğu olarak adlandırılmıştır. Sosyal fobinin diğer bozukluklardan farklı olarak daha çok işlevselliği bozduğu, yaşamsal faaliyetleri engellediği ortaya çıkmıştır.³⁷

³¹ Köroğlu, a.g.e., s.116.

³² Irvın Yalom, **Anksiyete Terapisi**, Prestij Yayınları, İstanbul, 2007.

³³ Savitri Ramaiah, **Endişe - Anksiyete Hakkında Bilmek İstediklerimiz**, Bileşim Yayınları, Ankara, 2005.

³⁴ Aaron Beck and Gary Emery, **Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler**, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2011.

³⁵ Dilbaz, a.g.e., s.3

³⁶ Amerikan Psikiyatri Birliği, **DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri El Kitabı**, (Çev. E. Köroğlu), 4.Baskı, Hekim Yayın Birliği, Ankara, 2000.

³⁷ Michael Liebowitz vd., “Social phobia or social anxiety disorder: What's in a name?”, **Archive of General Psychiatry**, 2000, 57, 191-192.

2.2.2.1. Sosyal Kaygı Bozukluğu DSM-5 Tanı Kriterleri

DSM-5'e göre tanı kriterleri Tablo-2'deki gibidir.

Tablo-2: DSM-5 Sosyal Kaygı Bozukluğu Tanı Kriterleri³⁸

A. Kişinin başkalarınınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekleri arasında toplumsal etkileşmeler, gözlenme ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme vardır.

B. Kişi olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar.

C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.

D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.

E. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamda çekinilecek duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.

F. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.

G. Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

H. Korku, kaygı ya da kaçınma, bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.

I. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir".

³⁸ Köroğlu, a.g.e., s.116.

2.2.2.2. Sosyal Kaygı Bozukluğu ICD-10 Tanı Kriterleri

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sosyal kaygı bozukluğu ICD-9 ile DSM-2 tanı kriterlerini, benzer şekilde fobik bozukluklar başlığı altında toplamıştır. Sosyal fobi tanımlamasına ilişkin detaylı açıklamalar ICD-10'da (WHO 1992) yer almıştır. ICD-10 ve DSM-4 kriterler açısından birbiriyle örtüşmektedir.³⁹

Aynı zamanda sosyal fobi ICD-10'da sınırlı tip ve yaygın tip olmak üzere ikiye ayrılmıştır.⁴⁰

ICD-10'a göre tanı kriterleri Tablo-3'te gösterilmiştir.

Tablo-3: ICD-10 Tanı Kriterleri⁴¹

<p>A. Aşağıdakilerden birisi bulunmalıdır:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dikkat odağı olmayla ilgili ciddi korku ya da utanacağı ya da küçük düşeceği biçimde davranma korkusu.2. Dikkat odağı olmaktan ya da utandırıcı ya da küçük düşürücü şekilde davranma korkusu olan durumlardan kaçınma bu korkular topluluk içinde yemek yeme ya da konuşma, tanıdık kişilerle topluluk içinde karşılaşma, küçük gruplara (örneğin partiler, toplantılar, sınıf) katılma gibi sosyal durumlarda ortaya çıkmaktadır. <p>B. Hastalığın başlangıcından beri, korkulan durumlarda, agorafobi için B ölçütleri altında tanımlandığı gibi, en az iki anksiyete belirtisinin aşağıdaki belirtilerden en az birisiyle beraber görülmesi:</p> <ol style="list-style-type: none">1. kızarma ya da titreme2. kusmaktan korkma3. idrara sıkışma ya da idrar ya da dışkı kaçırma korkusu <p>C. Belirtiler ya da kaçınma ciddi duygusal sıkıntıya neden olur ve birey bunların aşırı ve mantıksız olduğunun farkındadır.</p> <p>D. Belirtiler korkulan durumlarla sınırlı şekilde ya da en yoğun olarak bu durumlarda görülür ya da korkulan durumun ortaya çıkması beklendiğinde belirgin hale gelir.</p>

³⁹ Dilbaz, a.g.e., s.4

⁴⁰ Hakan Türkçapar, "Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı", *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 1999, 2: 247-253, s.248.

⁴¹ Dünya Sağlık Örgütü, *ICD-10 Tanı Ölçütleri Kitabı*, İsviçre, 2003, s.92.

E. A ve B ölçütlerinde yer alan belirtilerin nedeni sanrılar, varsanılar ya da organik mental bozukluklar, şizofreni ve şizofreni benzeri bozukluklar, duygudurum bozuklukları, saplantı zorlantı bozukluğu olmamalı ve bu belirtiler kültürel inançlara ikincil olmamalıdır”.

2.2.3. Sosyal Kaygının Epidemiyolojisi

Sosyal kaygı bozukluğuna, DSM-3'te ilk kez yer verilmiş olup, bu bozuklukla ilgili ilk verileri Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü sunmuştur ve sonuçlar Epidemiyolojik Alan Taraması (ECA) ile taranmıştır. Sonuç olarak hazırlanan envanter ile 6 farklı kesimde (Baltimore, St. Luis, Durham, Los Angeles, Edmonton Kanada, Yeni Zelanda), yaşam boyu prevalans sırasıyla %3.1, %1.9, %3.2, %1.8, %1.7 ve %3.0 oranlarında bulunmuştur.

Zaman içerisinde sosyal kaygıya ait yapılan çalışmalar da güncellenmiştir. DSM-3R Kılavuzunda sosyal fobinin kadınlara oranla erkeklerde daha çok ortaya çıktığı, DSM-4'te ise kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görüldüğü belirlenmiştir.

Amerika'da psikolojik rahatsızlıkların sıklığını araştıran bir çalışmada kaygı bozuklukları %28.8 ile en yaygın rastlanan psikolojik rahatsızlık olduğu ve sosyal kaygının yaşam boyu görülme sıklığı %13.3 olarak bulunmuştur.⁴²

Sosyal kaygının alt tiplerinin, epidemiyolojik çalışmalarına bakıldığında üç kişiden biri genellenmiş alt tipi kapsamaktadır.⁴³ Yani “pek çok sosyal ortam ve etkileşim de yoğun kaygı yaşayanlar” bu grubu oluşturmaktadır.

Sosyal kaygı bozukluğu 13-24 yaşları arasında görülmektedir. 25 yaş ve sonrası için bu durum nadir görülmektedir. Sosyal kaygı bozukluğu olan erkek ve kadınlarda başlama yaşları arasında anlamlı bir farklılık söz konusu değildir.⁴⁴

Epidemiyolojik çalışmalarda, sosyal kaygı bozukluğu diğer patolojik psikolojik rahatsızlıklara bakıldığında kalıcılık riski daha fazla olan bir bozukluktur. Artan riske

⁴² Dilbaz, a.g.e., s.5.

⁴³ Hans Ulric Wittchen vd., “Social Fears and Social Phobia in Acommunity Sample of Adolescents and Young Adults: Prevalence, Risk Factorsand Comorbidity”, *Psychol Med*, 1999, 29: 309-23.

⁴⁴ Franklin Schneier vd., “Social Phobia. Comorbidityand Morbidity in an Epidemiologic Sample”, *Arch Gen Psychiatry*, 1992, 49: 282-288.

oranla başka psikolojik bozuklukla eş tanı (madde kötüye kullanım, depresyon) alması olasıdır.

Ülkemizde yapılan 1998 Türkiye Ruh Sağlığı Profil Araştırmasına göre ise sosyal kaygı bozukluğu yoğunluğu son 12 ay da %1.8 olarak saptanmıştır.⁴⁵ Üniversite öğrencilerinden elde edilen üç çalışmanın sonucuna göre ise sosyal kaygı bozukluğu sıklığı %9,8-22 arasında saptanmıştır.⁴⁶

2.2.4. Kuramsal Çerçeve ve Sosyal Kaygı

Psikanalitik kuram, sosyal fobiyi tanımlarken sahne ürküntüsü duyma, yani toplumsal bir durumda performans göstermeye dayalı duyulan bir anksiyete olarak tanımlamıştır.⁴⁷

Dinamik yapı sosyal fobiyi üç ana etkene ayırmıştır:

1- Utanç yaşantıları: Sosyal fobisi olan bireylerin bilinçdışı onaylanma ihtiyacı ve dikkat çekme istekleri vardır. Bu istekleri de doğrudan olarak onay vermeyen ebeveyn açısından utandırılma ya da eleştirilme duygusu ön plana çıkarmaktadır. Sosyal kaygısı olan birey de başkaları tarafından onaylanma gerektirecek her türlü toplumsal olaydan kaçınırlar.

2- Suçluluk duyguları: Sosyal kaygısı olan bireyler bilinçdışı olarak çevrelerinde ki insanlara karşı kusursuz bir ilgi amacıyla saldırgan ve istekli davranış sergilerler. Bu istekleri diğer insanları rakip olarak görmesini sağlar ve onları yok etmeye yöneliktir. Suçluluk duyguları ise rakiplerine yönelik rekabetle, utanç duygusu birbirine karışmış haldedir.

3- Ayrılma Anksiyetesi: Sosyal kaygısı olan bireyler sosyal ortamlara girmenin yeni bireylerle tanışmanın anne, baba ve çevresindeki diğer sevdiği insanları kaybetme anlamına geleceğinden korkar.

⁴⁵ Bülent Kadri Gültekin ve Ferhan Dereboy, "Üniversite Başarında Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Çalışma", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2011, 22 (3), 1-10, s.2.

⁴⁶ Cengiz Kılıç, "Türkiye'nin Ruh Sağlığı Profili: Ruh Sağlığı Hizmeti Kullanımı", Önder M. Bahar Sempozyumları I, Antalya. *Ankara Psikiyatri Derneği Yayınları*, 1997, 38-39.

⁴⁷ Glen Gabbard, "State Fright", *The International Journal of Psychoanalysis*, 1979, 60: 383-392, s.384.

Bilişsel davranışçı model; sosyal kaygının gelişimini üç şekilde ele alır. İlki doğrudan koşullanmadır. Bu koşullanma bireyin geçmişteki olumsuz ve travmatik öykülerinden edindiği tecrübeleri kapsar. İkinci olarak gözlemsel öğrenme metodudur. Bu metod da ise kişi doğrudan travmatik olayı yaşamaz, çevresindeki kişileri gözlemleyerek bu öğrenmeyi gerçekleştirir. Son ele alınan model ise bilgi aktarımı olup, kişi çevresindeki bireylerden sözel ya da sözel olmayan şekilde toplumsal ortamların tehlikeli olduğu bilgisinin aktarılmasıyla, sosyal korkularının oluşmasıdır.

Kognitif modele göre, sosyal fobi bireyin çevresine karşı bırakmak istediği mükemmeliyetçi olumlu izlenim ama bunun yanı sıra bu izlenimi bırakmada kendine duyduğu güvensizlikten kaynaklanmaktadır.⁴⁸

Sosyal kaygı ile ilgili kuramsal birçok model vardır. Trower ve Gilbert (1989), Cloitre ve Shear (1994), psikobiyolojik kuramsal modeline göre, kişinin genetiğine vurgu yapmıştır. Kişinin doğuştan getirdiği savunma mekanizmaları çok kuvvetli ise, güvenlik algıları çok az ise, anne-baba rolü sıkı ve anne-baba rolü çok azsa sosyal kaygı bozukluğu oluşabilir.

Bir başka şartlanma kuramına göre ise diğer fobik bozukluklardaki gibi travmatik yaşantılar sosyal fobisi olan bir bireyde doğrudan tetiklenmeye yol açabilir ve bu travmatik yaşantılarını belleklerine geri döndürebilirler. Dolaylı bir gözlemle başkalarının yaşantıları gözlemlenmiş ise bu bireyde korku ve kaygı oluşturur.

Sosyal kaygıya yönelik birçok çalışması olan Leary ve Kowalski (1995) oluşturduğu kendilik sunumu modeline göre sosyal kaygının oluşmasında iki faktör rol oynamaktadır. Birey toplumsal çevreye iyi bir izlenim bırakma konusunda arzusu vardır. Ama aynı zamanda bu iyi izlenimi bırakmak için endişeleri vardır. Bu iki faktör oluşmazsa sosyal kaygı gelişmez.

Sosyal beceri kuramına göre ise, sosyal kaygı bozukluğunun asıl nedeni sosyal beceri eksikliğinden meydana gelmektedir. Sosyal beceri eğitimi ile sosyal kaygının temelini oluşturan neden hakkında çalışılarak, sosyal ortamlarda başarı hedeflenir.⁴⁹

⁴⁸ Türkçapar, a.g.e., s.250.

⁴⁹ Dilbaz, a.g.e., s.12.

2.2.5. Sosyal Kaygı ile Eş tanıli Bozukluklar

Sosyal kaygı bozukluğunda ikinci bir psikiyatrik rahatsızlık oldukça yüksek düzeydedir. Sosyal kaygı bozukluğunda yaşam boyu komorbidite çok yüksek düzeyde olup; depresyon, diğer kaygı bozuklukları ve madde kullanım bozukluğu, sosyal kaygı ile birlikteliği yüksek düzeydedir.

Alanyazında sosyal fobiye en sık eşlik eden tanı basit fobi (%59) ve agorafobi (%44.9) olarak bildirilmektedir ve sosyal fobiye eşlik eden rahatsızlıkların %19'un madde kullanımı, %17'sinde ise majör depresyon olduğu bulunmuştur.

Sosyal kaygı bozukluğunda eş tanı almak hastalığın gidişini ve tedavi sürecini olumsuz yönde etkilemektedir. Kişi kendi kendine baş etme stratejileri olarak madde kötüye kullanımı geliştirebilir.

Kişilik bozukluklarından biri olan çekingen kişilik bozukluğu sosyal kaygı bozukluğu ile beraber geliştiğinde, kaygı düzeyi, bellek kaybı ve ikincil psikiyatrik rahatsızlık riski daha fazladır.⁵⁰

2.2.6. Sosyal Kaygı Bozukluğu Alt Tipleri

2.2.6.1. Özgül Tip

Kişi içinde bulunduğu toplumsal durumda ya da birkaç performans sergileme durumlarında aşırı korku ve kaygı besler, kendine özgü birtakım fiziksel belirtiler gösterir. Bu fobi, özgül sosyal fobi olarak tanımlanmaktadır.

2.2.6.2. Yaygın Tip

Kişinin bulunduğu sosyal durumların hemen hemen hepsinde aşırı kaygı ve fiziksel belirtilerin ortaya çıktığı, sosyal kaygı bozukluğu alt tipidir. Birçok toplumsal durumda kaygı gözlenmektedir.

⁵⁰ Dilbaz, a.g.e., s.7.

Yaygın tip sosyal kaygısı olan bireyler diğer alt tiplere oranla daha çok sosyal ortamlarda görülür, daha fazla ikincil psikiyatrik bozukluk geliştirebilir, bozukluğun süreci daha uzun ve daha ağırdır. Bu alt tip tüm sosyal kaygısı olan bireylerin 1/3'ünü kapsamaktadır.

2.2.6.3. Sınırlı Tip

Bireyin sosyal kaygı duyduğu sosyal durum en fazla iki ya da bir durum şekliyle sınırlandırılmıştır. Sınırlı tipte işlevsellikteki kayıp daha az ortaya çıkmaktadır. Sınırlı tip, sosyal kaygı bozuklukları arasında en nadir görülen alt tiptir.⁵¹

2.2.7. Sosyal Kaygı ve Cinsiyetle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Sübaşı (2007), üniversite öğrencilerinde yaptığı sosyal kaygıyı yordayıcı değişkenlerin incelendiği çalışmasında, cinsiyet değişkeni ve sosyal kaygı arasında anlamlı farklılıklar elde etmiştir.⁵²

Pisaruk (1992), sosyal kaygı ve yalnızlık faktörünü incelediği çalışmasında, erkekler de sosyal kaygıya yalnızlığın etkisinin negatif, kadınlarda ise pozitif bir sonuç olduğunu tespit edilmiştir.⁵³

Kaya ve ark. (1997) tarafından yapılan, 1963 ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinin yer aldığı çalışmada; öğrencilerin %24.2 sinde fobi belirtileri gözlemlenmiştir. Bu verilere göre sosyal fobi belirtileri kızlarda erkeklere oranla daha fazla görülmüştür.⁵⁴

Turk ve arkadaşlarının (1998) 108 erkek ve 104 kadına uyguladığı Liebowitz Sosyal Kaygı ölçeği puanlarına göre kadınlar, erkeklere oranla sosyal durumlarda daha fazla kaygılandıkları ortaya çıkmıştır.⁵⁵

⁵¹ Nagihan Yeniçktı, Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyal Sorumluluk Projeleri ile Giderilmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2010, s.48 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁵² Güzin Sübaşı, "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler", **Eğitim ve Bilim Dergisi**, 2007, Cilt:32, Sayı 144, 3-15, s.6.

⁵³ Heidi Pisaruk vd., "Correlates of Loneliness in Midadolescence", **Journal Of Youth And Adolescence**, 1992, 21(2), ss.151-167.

⁵⁴ Nazmiye Kaya vd., "Orta ve Yükseköğrenim Öğrencilerinde Sosyal Fobik Belirti Yaygınlığı", **Genel Tıp Dergisi**, 1997, 7(3), 133-137.

⁵⁵ Cynthia Turk vd., "An Investigation of Gender Differences in Social Phobia", **J Anxiety Disord**, 1998, 209-223.

Essav ve Peterman (1999) 12-17 yaş ergenlerde sosyal fobi ve sosyal korkuları araştırmışlar ve kız ergenlerin, erkek ergenlere göre daha fazla sosyal fobi tanısı aldığını bulmuşlardır.⁵⁶

Gültekin ve Dereboy (2011) ise yapılan araştırmada kadınların erkeklere oranla daha çok kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir.⁵⁷

Eğitim düzeyi düşük olan insanlarda, patolojik rahatsızlığı olanlarda ve kadın cinsiyetinde sosyal fobi varlığı daha yüksek bulunmuştur.⁵⁸

Baltacı (2010) ise yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkileri incelerken, araştırmanın sonucuna bakıldığında erkek ve kız öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin farklı olduğunu tespit etmiştir.⁵⁹

İzgiç ve ark. (2000), 1003 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan çalışmada sosyal fobi sıklığını kadınlarda erkeklere oranla daha fazla bulmuştur.⁶⁰

“Çağlar, Dinçyürek, Arslan (2012) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarını değerlendirmişler ve sosyal kaygı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklar bulmuşlardır.”⁶¹

Bıyıklı (2019) yetişkin bireylerde depresyon ve sosyal kaygı düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği yüksek lisans çalışmasında cinsiyet ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir fark bulmamıştır.⁶²

⁵⁶ Rümeyza Nur Yılmaz, Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyi ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Entitüsü, Çağ Üniversitesi, Mersin, 2019, s.13 (**Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁵⁷ Gültekin ve Dereboy, a.g.e.,s.153.

⁵⁸ Joseph Walsh, “Syhness and Social Phobia: A Social Work Perspective on a Problem in Living”, **Healt & Social Work**, 27(2), 2002, 137-144.

⁵⁹ Önder Baltacı, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Entitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2010, s.57 (**Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁶⁰ Ferda İzgiç vd., “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı”, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 2000 1(4):207-214.

⁶¹ Mehmet Çağlar vd., “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Analizi”, **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2012, 43, 106-116.

⁶² İsmail Bıyıklı, Yetişkin Bireylerde Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyi ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Entitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, 2019, s.42 (**Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

2.3. İletişim

İnsanların bir probleme çözüm üretmek, fikir alışverişinde bulunmaları, sosyal bağlar kurmaları için iletişim kurmaları gerekmektedir.⁶³

İnsanların toplum içinde sürekli olarak bağ kurmaları, iletişim halinde olmaları kişilerin arasında ki problemleri de beraberinde getirmektedir. Kişilerin yaşadığı bu problemlere çözüm üretmek ve çözüm yolları aramak, yaşanan huzursuzluk, anlaşmazlık perspektifinden önemlidir.

İletişimi; Dökmen (1997) “bilgiyi üretme, karşıya aktarma ve anlamlandırma süreci” olarak adlandırmıştır.

Cüceloğlu (2011) ise “iletişim hem kişisel hem de toplumsal bir mekanizma olarak görmüş, iki bireyin karşılıklı olarak etkileşimi ve psikososyal süreçleri” olarak adlandırmıştır.⁶⁴

Anık'a (2006) göre “ iletişim; toplumsal bütün içindeki işleviyle tasarımılandığı zaman daha bir yerli yerince konumlanmaktadır.”⁶⁵

İletişimi oluşturan ana unsurlar; kaynak, alıcı ve mesajdır. Fakat kaynaktan çıkan mesaj, alıcıya uygun bir şekilde ulaşırsa iletişim gerçekleşmiş olur.

Genel anlamda iletişim toplumsal süreçlerin temel ihtiyaçlarından olup, toplumun en önemli koşulu durumundadır.⁶⁶ İletişim süreci ise, bireyin genel faaliyetlerini kapsayan (öğrenme, duygular, inanışlar, hedefler, anlamlandırılanlar, dürtüler) toplum olayları ile bağdaşmaktadır.⁶⁷

⁶³ Doğan Cüceloğlu, *Keşkesiz Bir Yaşam İçin İletişim*, 17. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002, 199s.

⁶⁴ Koç vd., a.g.e., s.372.

⁶⁵ Cengiz Anık, "İletişim Sosyolojisi için Bir Kavram Önerisi: Temsiliyet Mekanizması ", *Kamuda Sosyal Politika*, 2006, 1(1), 73-80.

⁶⁶ Özcan Özgür Dursun ve Cengiz Hakan Aydın, "İletişimci Biçimleri Ölçeğinin Türkçeye Çevirisi, Uyarlanması, Geçerlik ve Güvenirliğinin Sağlanması", *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2011, 6(2), 263-286.

⁶⁷ Ahmet Haluk Yüksel, *İletişimin Tanımı ve Temel Bileşenleri*, (ed. Uğur Demiray), Etkili İletişim, 3. Baskı, Pegem Akademi, Ankara, 2010.

Etkili iletişim kurabilmek için, toplumda yaşayan bireylerin farklılıklarını kabul etme, toplumdaki her bireye saygı duyma, özgürlüklerini kabul görme, toplumun değerli olduğunu, her bir bireyi ise oldukları gibi kabul etme ve özel yaşantılarına saygı duyma şeklinde açıklanabilir.

Kişilerin kurduğu samimi ilişkilerdeki problemlerin çoğu etkili olmayan iletişimden kaynaklanır.⁶⁸ Bu bağlamda etkili iletişim kurmak, bu iletişimi başarılı bir şekilde oluşturmak, iletişim becerilerinin var oluşuyla ilgilidir.⁶⁹

2.3.1. İletişim Becerileri

Etkili iletişim kurmak için birçok faktör vardır. İletişimi kuran bireylerin kişilik örüntüleri, iletişimin olduğu çevre, iletilen mesajın içeriği, kültürel yapı, iletişim kurallarını yerine getirme ve iletişim becerileri kullanma bunlardan birkaçıdır.⁷⁰

İletişim becerilerinin genel tanımı yapılacak olursa, birçok kabiliyetin alt yapısını oluşturmakla beraber sözlü olan ya da sözsüz iletişime duyarlılık, iyi dinleme ve tepki verme örüntüleri olarak tanımlanabilir.⁷¹

Toplumda olan her bireyin iletişim becerilerine sahip olması olanaksız olsa da, insan ilişkilerinin yoğun ve gerekli olduğu ortamlarda, bu becerileri doğru kullanmaları beklenir.⁷²

İletişim gerçekleşirken, diğer bireyleri anlama, duygudaşlık kurma gibi durumlar iletişim becerilerinin önemli bir rolüdür.⁷³

İletişim becerileri gönderilen mesajları da algılayabilmeyi kapsar.⁷⁴İletişim sürecinde gönderilen iletiler çok önemlidir. Bu mesajlar sözel ve sözel olmayan

⁶⁸ Fidan Korkut ve Aslı Bugay, " İletişim Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması ", *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2014, 10 (2), 51-64.

⁶⁹ Sercan Sungur, "Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri Algısı İle Kişilerarası İlişki Boyutları Arasındaki İlişki Boyutları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi", *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 2018, 11 (2): 126-138.

⁷⁰ Korkut, Bugay, a.g.e., s.52.

⁷¹ Gülay Bingöl ve Ayşen Demir, "Amasya Sağlık Yüksekokulu "Öğrencilerinin İletişim İçeriğini", *Göztepe Tıp Dergisi*, 26 (4), 2011, 152-159.

⁷² Özden Tepeköylü vd., "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2009, 7(3), 115-124.

⁷³ Hale Künüçen, *Etkili İletişim, Genel İletişim*, 3.Baskı, Pegem Yayınları, Ankara, 2007, 55-70.

⁷⁴ Koç vd., a.g.e.,s.372.

şeklindedir. Sözel olmayan mesajlar, jest, mimik, ses tonu, bireyin dış görünümünü kapsamaktadır. Bu iki öge zaman zaman birbirleri ile beraber kullanılsa da bazen ters düşer. Sözel olmayan iletilerin, iletişimde önemli role sahiptir.⁷⁵

İletişim sürecinde, iletişim becerileri ve sosyal becerilerin yeri de oldukça önemlidir. Çünkü iletişim becerilerinin ilerletilmesi ev geliştirilmesi, sosyal ilişkileri de bir adım öne taşımaktadır.⁷⁶

İletişim becerilerinin, genetik rolünü vurgulayanlar olsa da, iletişimin öğrenmeyle ortaya çıktığı birçok çalışmada göstermektedir.⁷⁷

İletişim konusunda cinsiyet de önemli bir değişkendir. Araştırma sonuçlarına göre kadın ve erkek cinsiyeti arasında kadınların daha iyi iletişim becerilerine sahip olduğu ifade edilmiştir.⁷⁸

Kadın ve erkekler arasında olan cinsiyet rolü farklılıkları, toplumda cinsiyetlere yüklenen basmakalıp yargılardır.⁷⁹

2.3.1.1. İletişim Becerileri ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Kılıçgil ve ark., (2009) yürüttükleri çalışmada aynı bölümde ancak iki farklı üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmişler ve her iki üniversitedeki öğrencileri iletişim becerileri ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.⁸⁰

Görmüş, Aydın, Ergin (2013) yaptığı işletme bölümü öğrencilerinin, iletişim becerilerinin cinsiyet rolleri bağlamında yaptıkları çalışmada cinsiyetlere göre, iletişim becerilerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.⁸¹

⁷⁵ Korkut, Bugay, a.g.e., s.52

⁷⁶ Alev Önder vd., "5-6 Yaş Çocukları İçin İletişim Becerileri Ölçeği Geçerlik-Güvenirlik Çalışması", *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2015, 4(1), 1-13.

⁷⁷ Korkut, Bugay, a.g.e., s.51.

⁷⁸ Korkut, Bugay, a.g.e., s.60.

⁷⁹ Derya Gül Ünlü, "Kişilerarası İletişim Sürecinde Toplumsal Cinsiyet Kimliği Kalıp yargılarının Belirlenmesi: İletişim Kaynağının Beden Dili Üzerinden Bir İnceleme", *Erciyes İletişim Dergisi*, 2019, Cilt. 6 Sayı. 1, 243-262.

⁸⁰ Ertan Kılıçgil vd., "İki Farklı Üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi", *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2009, Cilt: VII, Sayı: 1, 19-28.

⁸¹ Görmüş, a.g.e., s.20.

Özşaker (2013) ise beden eğitimi ve spor yüksekokulu üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve benlik saygılarını değerlendirdiği araştırmasında, iletişim becerileri ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur.⁸²

Elkin, Karadağlı, Barut (2016) İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Meslek yüksekokulu öğrencilerinde yaptığı iletişim becerileri düzeyleri ve değişkenlerinin incelediği çalışmada kız öğrencilerin erkeklere oranla iletişim becerilerini özellikle, davranışsal iletişimi daha yüksek bulmuşlardır.⁸³

Akyol (2019) farklı fakültelerdeki öğrencilerin iletişim becerileri çalışmasında, iletişim becerileri ve cinsiyet arasında anlamlı derecede fark görmüştür ve nedeni olarak da sayısal ve sözel alanların etki ettiğini öne sürmüştür. Ayrıca kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla iletişim becerileri yüksek çıkmıştır.⁸⁴

Akgün ve Çetin (2018) üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve empati düzeylerinin incelendiği çalışmada iletişim becerileri ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre sözel olmayan iletişim yetenekleri, erkek öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur.⁸⁵

Durukan ve Maden (2010) Türkçe öğretmenlerini içeren iletişim becerileri araştırmalarında kadın öğretmenlerin lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.⁸⁶

Bingöl ve Demir (2011) sağlık yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerini ölçmek amacıyla yaptıkları çalışmada, sağlık meslek yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerileri algısının yüksek olduğu saptamışlardır fakat cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.⁸⁷

⁸² Murat Özşaker, "Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi", *International Journal Of Now Trends In Arts, Sport Ve Science Education*, 2013, 2(3):29-39.

⁸³ Nurten Elkin vd., "Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri Düzeyleri ve İlişkili Değişkenlerin Belirlenmesi", *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2016, 9(2), 70-80.

⁸⁴ Pelin Akyol, "Farklı Fakültelerdeki Öğrencilerin İletişim Becerilerinin Karşılaştırılması", *Spor Eğitimi Dergisi*, 2019, Cilt 3, Sayı 3, 71-77.

⁸⁵ Rümeyza Akgün ve Hüsamettin Çetin, "Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin ve Empati Düzeylerinin Belirlenmesi", *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2018, Cilt: 7 Sayı: 3, 103-117.

⁸⁶ Erhan Durukan ve Sedat Maden, "Türkçe Öğretmenlerinin İletişim Becerileri Üzerine Bir Araştırma", *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 2010, Cilt: 5 Sayı:1, 59-74.

⁸⁷ Bingöl ve Demir, a.g.e., s.156.

Çiçek (2018) spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin iletişim becerilerinin karşılaştırıldığı çalışmada cinsiyet değişkeni ve iletişim becerileri arasında anlamlı bir fark bulmamıştır.⁸⁸

2.4. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı ve İletişim Becerileri

Bireyin sosyalleşmesi basamaklar halinde ortaya çıkar. Kişi bulunduğu çevresel koşulların, bu çevrede yaşayan insanların, karşılaştığı birçok olayın, etkisindedir.⁸⁹ Genç erişkinlik dönemimde ise sosyalleşme temel ihtiyaçlarındandır. Bu dönemde kimlik oluşumu için sağlıklı ve sosyal ilişkiler kurmak kişinin kimliğinin oluşmasında önemli bir etkidir.⁹⁰

Genç erişkinler bu tarz sosyal ilişkiler, bağlar kuramayınca kendilerini yalnız hissetmelerine, akademik olarak ta başarılarını etkilemektedir ve olumsuz duygular yaşamalarına sebep olmaktadır.⁹¹

Üniversite öğrencileri de sosyal ilişkiler ve sağlıklı bağlar kurmakta olan, bunun yanı sıra sosyal kaygıyı sıkça yaşayan bir topluluktur.⁹²

Üniversite öğrencileri göz önünde bulundurulduğunda, sosyal kaygı, değerlendirme korkuları, bireyin gündelik hayatına, okul başarılarına etki eden bir iletişim problemidir.⁹³

Sosyal kaygı, sosyal ortamlarda sahne önünde performans göstermek, hazırlıksız bir şekilde seyirci önünde konuşmak gibi durumlarda ortaya çıktığı bilinmektedir ve iletişim becerileri ve sosyal fobi arasında bir etkileşim olduğu görülmektedir. İletişim becerileri hakkında yapılan iyileştirici bir çalışma, sosyal kaygıyı da iyileştirici etkiye sahiptir.⁹⁴

⁸⁸ Güner Çiçek, "Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin İletişim Becerileri Düzeylerinin Karşılaştırılması", *Elektronik Türkçe Çalışmaları*, 2018, Cilt. 13 Sayı 19, 835-842.

⁸⁹ Çiğdem Kağıtçıbaşı, *İnsan ve İnsanlar*, Evrim Yayınları, İstanbul, 1988.

⁹⁰ Yıldız Kurtyılmaz, vd., "Üniversite Öğrencilerinin İlişkisel Saldırganlık ile Benlik Saygısı, Sosyal Bağlılık ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2017, Cilt: 7, Sayı 47, 33-52.

⁹¹ Charles Geist and Theresa Hamrick, "Sosyal Kaçınma ve Sıkıntı: Kendine Güven ile İlişkisi ve İlişki, Değişim, Egemenlik ve Saygıya Duyulan İhtiyaçlar", *Klinik Psikoloji Dergisi*, 1983, 39 (5), 727-730.

⁹² Çağlar vd., a.g.e., s.110.

⁹³ Mehmet Palancı, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Problemlerini Giderebilmeye Yönelik Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Bir Yardım Modelinin Geliştirilmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, 2004 (*Yayımlanmış Doktora Tezi*).

⁹⁴ Bilge vd., a.g.e., s.206.

Sosyal kaygının sosyal ortamlarda oluřtuđu dűřünűldűđűnde, temel problem iletiřim kurma ve sosyal iliřkilerden kaçınuma davranıřıdır.

Sosyal kaygı, okul ortamında iyileřtirici etkiye sahip bir kaygı bozukluđudur.⁹⁵ Yapılan arařtırmalarda sosyal kaygıya sahip olan bireylerin, toplu ortamlarda dűzenli olarak bulduklarında kaygılarında azalma gűrűlmektedir. Bu nedenle sosyal kaygıya en bűyűk etki grup terapisisidir.⁹⁶

űniversite ortamları ise gençlerin, akademik bařarılarını sűrdűrdűđű, ileriye yűnelik planlar yaptıđı, duygusal bađların űnemli olduđu ortamlardır. Bu dűnemlerde gençlerin yařadıđı sosyal kaygılar azaltılmazsa planladıkları yařam istedikleri gibi olmayacaktır.

⁹⁵ Bilge vd., a.g.e., s.207.

⁹⁶ Julie Ryan and Carrie Warner, Treating Adolescents With Social Anxiety Disorder in Schools. **Child Adolesc Psychiatr Clin N Am**, 2012, 21(1):105-18.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu tez çalışması birden çok değişken arasındaki ilişkinin etkileşimini inceleyen ilişkisel tarama yöntemini kullanmış olup, bu tarama modeli korelatif araştırmalarda kullanılmaktadır.

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Bu çalışmada ki katılımcılar, İstanbul ilinde öğrenim gören, rastlantısal olarak seçilmiş, 250 gönüllü üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın evrenini İstanbul ilindeki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmamızda elde edilen veriler, aşağıda belirtilen envanterler ile sağlanmıştır:

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının düzenlemiş olduğu, tez çalışmasına katılan üniversite öğrencilerini tanımaya yönelik genel bilgiler içeren kısa bir formdur. Verilen formda bireyin cinsiyeti, yaşı, eğitim durumlarına ilişkin sosyo-demografik özellikleri belirlemek amacıyla sorular sorulmuştur.

3.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ), Liebowitz ve arkadaşları tarafından 1987' de geliştirilmiştir. Ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışması Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) tarafından yapılmıştır. Sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin, korku veya kaçınma davranışı gösterdikleri sosyal ilişki ve performans durumlarını değerlendirmek amaçlanmıştır. 24 maddeden oluşan ölçek, 11'i sosyal ilişki ve 13'ü performans olmak üzere iki alt ölçekten oluşmuştur ve klinisyen tarafından uygulanmaktadır. Toplam puan, korku ve kaçınma puanlarının toplanması ile elde edilir. Ölçekten elde edilen puan aralığı 42 ile 192 puanları arasında

değişmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar kaygı ve kaçınmanın fazla olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı $r=98$ olarak bulunmuştur (EK-B).

3.3.3. İletişim Becerileri Ölçeği

Önceki yıllarda iletişim becerilerini ölçmeye yönelik hazırlanan ölçeklerle Korkut (1996b) tarafından oluşturulan İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği temel alınarak oluşturulmuştur. Oluşturulan İletişim Becerileri Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Korkut Owen ve Bugay (2014) yapmıştır. 25 madden oluşan bu ölçekte 5'li likert tipi derecelendirme kullanılmıştır. Maddeler içinde iletişim ilkeleri ve temel beceriler, kendini ifade etme, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim, iletişim kurmaya isteklilik gibi alanlar ölçülmektedir. 25 maddelik ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $r=88$ olarak bulunmuştur.

3.4. Araştırma Verilerinin Analizi

Araştırmadan çıkan bulguların istatistiksel tahlilleri SPSS 20,0 (IBM) aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Belirleyici istatistikler olarak ortalama, standart sapma; kategorik değişkenler için ise frekans ve yüzde dağılımları kullanılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda ise T testi ve ANOVA kullanılmıştır. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

3.5. Etik Kurul

Bu tez çalışmasının onayı, etik kurulun 28.02.2020 tarih ve 2020-02 sayılı toplantısında, İGÜ Etik yönergesinin 12(1) maddesine göre alındı (EK-D).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Anket uygulanan üniversite öğrencilerine ilişkin demografik özellikler Tablo-4'te özetlenmiştir.

Tablo-4: Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	125	50,0
	Kadın	125	50,0
Yaş	16-22 yaş	140	56,0
	23-28 yaş	100	40,0
	29 ve üstü yaş	10	4,0
Eğitim Durumu	Ön Lisans	20	8,0
	Lisans	187	74,8
	Yüksek Lisans	43	17,2

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi demografik özellikleri Tablo-4'te gösterilmiştir.

Katılımcıların cinsiyet değişkeninde %50'sinin kadın, %50'sinin erkek olarak bulunduğu;

yaş değişkenine göre katılımcıların %56'sının 16-22 yaş, %40'ının 23-28 yaş, %4'ünün ise 29 ve üstü yaş olduğu;

eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde katılımcıların %8'i ön lisans öğrencisi, %74.8'i lisans öğrencisi, %17.2'sinin ise yüksek lisans öğrencisi olduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılanların yaş ortalamaları $22,68 \pm 3,4$ tür. En küçük katılımcı 16, en büyük katılımcı ise 43 yaşındadır.

Tablo-5: Çalışmaya katılanların yaş ortalamaları

	n	En Düşük Değer	En Yüksek Değer	Ortalama	Standart Sapma
Erkek	125	16	41	22,81	3,6
Kadın	125	18	43	22,55	3,1
Toplam	250	16	43	22,68	3,4

Çalışmaya katılan erkek katılımcıların yaş ortalamaları $22,81 \pm 3,6$ 'dır. En küçük erkek katılımcı 16, en büyük erkek katılımcı ise 41 yaşındadır.

Çalışmaya katılan kadın katılımcıların yaş ortalamaları $22,55 \pm 3,1$ 'dir. En küçük kadın katılımcı 18, en büyük kadın katılımcı ise 43 yaşındadır.

Tablo-6: Katılımcıların anketlerden almış oldukları puanların belirleyici istatistikleri

	En Düşük Değer	En Yüksek Değer	Ortalama	Standart Sapma
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	26	50	39,80	4,1
Kendini İfade Etme	4	20	15,90	2,6
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	13	30	24,20	3,1
İletişim Kurmaya İsteklilik	11	25	18,75	2,8
Liebowitz Kaygı Ölçeği	24	95	48,91	13,5
Liebowitz Kaçınma Ölçeği	24	96	43,20	12,1

Tablo-6 incelendiğinde, katılımcıların anketlerden almış oldukları puanlara göre, İletişim Becerileri Ölçeği alt başlıklarından İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler alt başlığı için edinebilecek en düşük puan 26 ve en yüksek puan 50'dir. Ortalama puan oranı %39,80 olarak belirlenmiştir. Kendini İfade Etme alt başlığı için edinebilecek en düşük puan 4 ve en yüksek puan 20'dir. Ortalama puan oranı %15,9 olarak belirlenmiştir. Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim alt başlığı için edinebilecek en düşük puan 13 ve en yüksek puan 30'dur. Ortalama puan oranı %24,20 olarak belirlenmiştir. İletişim Kurmaya İsteklilik alt başlığı için edinebilecek en düşük puan 11 ve en yüksek puan 25'tir. Ortalama puan oranı %18,75 olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların anketlerden almış oldukları puanlara göre, Sosyal Kaygı Ölçeği alt başlıklarından Liebowitz Kaygı Ölçeği alt başlığı için edinebilecek minimum puan 24 ve maksimum puan 95'tir. Ortalama puanın %48,91 düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Liebowitz Kaçınma Ölçeği alt başlığı için edinebilecek minimum puan 24 ve maksimum puan 96'dır. Ortalama puanın 43,18 düzeyinde olduğu belirlenmiştir.

Tablo-7: Katılımcıların İletişim Becerileri Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının sosyo-demografik özelliklere göre incelenmesi

		İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	Kendini İfade Etme	Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	İletişim Kurmaya İsteklilik	Liebowitz Kaygı Ölçeği	Liebowitz Kaçınma Ölçeği	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Durumu
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	R	1	,421**	,582**	,392**	-,165**	-,255**	,089	-,091	-,004
	P		,001	,001	,001	,009	,001	,159	,149	,950
	N	250	250	250	250	250	250	250	250	250
Kendini İfade Etme	R		1	,500**	,553**	-,288**	-,383**	,030	,079	,004
	P			,001	,001	,001	,001	,641	,214	,948
	N		250	250	250	250	250	250	250	250
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	R			1	,441**	-,188**	-,180**	,138*	-,015	-,046
	P				,001	,003	,004	,030	,819	,468
	N			250	250	250	250	250	250	250
İletişim Kurmaya İsteklilik	R				1	-,232**	-,294**	-,022	,091	-,009
	P					,001	,001	,733	,151	,883
	N				250	250	250	250	250	250
Liebowitz Kaygı Ölçeği	R					1	,671**	-,007	,079	-,116
	P						,001	,918	,213	,068
	N					250	250	250	250	250
Liebowitz Kaçınma Ölçeği	R						1	-,078	,058	,196*
	P							,221	,363	,002
	N						250	250	250	250
Cinsiyet	R							1	-,070	,186*
	P								,272	,003
	N							250	250	250
Yaş	R								1	,268*
	P									,001
	N								250	250
Eğitim Durumu	R									1
	P									
	N									250

Not: Tablo-7'de ki (*) p değeri. 05 düzeyinde anlamlıdır. Katılımcıların İletişim Becerileri leği, Sosyal Kaygı leği puanları ve sosyo-demografik özellikleri arasındaki bağlantı, korelasyon analizi ile incelenmiştir.

R: Korelasyon Değeri P: Olasılık Değeri N: Örneklem Sayısı

Tablo-7'e bakıldığında çalışmaya katılanların iletişim becerileri leği ile sosyal kaygı alt boyutları olan, kaygı ve kaçınma puanları arasında negatif yönde orta seviyede bir farklılık ($p<0,05$) bulunmuştur. Dolayısıyla katılımcıların iletişim becerileri dşke, sosyal kaygı düzeyleri artmaktadır.

Çalışmaya katılanların sosyal kaygı düzeyleri ile kaçınma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ($p<0,05$) bulunmuştur. Katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri arttıkça, kaçınma düzeylerinde de artış olduğu söylenebilir ($r= 0,679$).

Çalışmaya katılanların etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim düzeyleri cinsiyetlere göre farklılık göstermektedir. Ayrıca katılımcıların eğitim düzeyi arttıkça, sosyal kaygı oluşturabilecek ortamlardan kaçınma oranlarının da azaldığı sonucuna varılabilir ($r=0,50$).

Tablo-8: Çalışmaya katılanların İletişim Becerileri Ölçek puanları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

		n	Ortalama	Standart Sapma	p
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	16-22 yaş	140	40,06	3,9	,305
	23-28 yaş	100	39,56	4,4	
	29 ve üstü yaş	10	38,20	4,2	
	Toplam	250	39,78	4,1	
Kendini İfade Etme	16-22 yaş	140	15,71	2,6	,409
	23-28 yaş	100	16,15	2,5	
	29 ve üstü yaş	10	16,10	3,1	
	Toplam	250	15,90	2,6	
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	16-22 yaş	140	24,18	3,2	,541
	23-28 yaş	100	24,34	3,0	
	29 ve üstü yaş	10	23,20	3,7	
	Toplam	250	24,20	3,1	
İletişim Kurmaya İsteklilik	16-22 yaş	140	18,48	2,8	,188
	23-28 yaş	100	19,14	2,7	
	29 ve üstü yaş	10	18,60	2,4	
	Toplam	250	18,75	2,8	

Tablo-8 incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre, İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan ANOVA testi sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (ANOVA; $p > 0,05$).

Katılımcıların yaş gruplarına göre, Kendini İfade Etme puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan ANOVA testi sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (ANOVA; $p > 0,05$).

Katılımcıların yaş gruplarına göre Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan ANOVA testi sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (ANOVA; $p > 0,05$).

Katılımcıların yaş gruplarına göre İletişim Kurmaya İsteklilik puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan ANOVA testi sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (ANOVA; $p > 0,05$).

Tablo-9: Katılımcıların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve yaş değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

		n	Ortalama	Standart Sapma	p
Liebowitz Kaygı Ölçeği	16-22 yaş	140	47,97	12,5	0,451
	23-28 yaş	100	50,02	14,9	
	29 ve üstü yaş	10	51,00	12,1	
	Toplam	250	48,91	13,5	
Liebowitz Kaçınma Ölçeği	16-22 yaş	140	42,49	11,5	0,598
	23-28 yaş	100	44,09	13,2	
	29 ve üstü yaş	10	43,60	6,9	
	Toplam	250	43,18	12,1	

Tablo-9'a bakıldığında, katılımcıların yaş gruplarına göre Liebowitz Kaygı Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan ANOVA testi sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (ANOVA; $p > 0,05$).

Katılımcıların yaş gruplarına göre Liebowitz Kaçınma Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan ANOVA testi sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (ANOVA; $p > 0,05$).

Tablo-10: Katılımcıların İletişim Becerileri Ölçeği puanları, cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

Cinsiyet		Ortalama	Standart Sapma	p
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	Erkek	39,42	4,3	0,159
	Kadın	40,15	3,9	
Kendini İfade Etme	Erkek	15,82	2,4	0,641
	Kadın	15,98	2,7	
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	Erkek	23,78	2,9	0,03*
	Kadın	24,63	3,2	
İletişim Kurmaya İsteklilik	Erkek	18,81	2,8	0,733
	Kadın	18,69	2,8	

Tablo-10 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan t-testi sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (t-test; $p>0,05$).

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Kendini İfade Etme puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan t-testi sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (t-test; $p>0,05$).

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan t-testi sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (t-test; $p<0,05$). Buna göre kadınların Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim puanları, erkeklerin Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde fazladır.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre, İletişim Kurmaya İsteklilik puanları arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan t-testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (t-test; $p>0,05$).

Tablo-11: Katılımcıların Liebowitz Kaygı Ölçeği puanları, cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

Cinsiyet		Ortalama	Standart Sapma	p
Liebowitz Kaygı Ölçeği	Erkek	49,00	13,8	0,918
	Kadın	48,82	13,2	
Liebowitz Kaçınma Ölçeği	Erkek	44,11	12,7	0,221
	Kadın	42,24	11,4	

Tablo-11 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre Liebowitz Kaygı Ölçeği puanları arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan t-testi sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (t-test; $p>0,05$).

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Liebowitz Kaçınma Ölçeği puanları arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan t-testi sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (t-test; $p>0,05$).

Tablo-12: Katılımcıların İletişim Becerileri Ölçeği puanları ve eğitim durumu değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

Eğitim Düzeyi		n	Ortalama	Standart Sapma	p
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (IITB)	Ön Lisans	20	40,00	5,0	0,963
	Lisans	187	39,75	4,0	
	Yüksek Lisans	43	39,84	4,3	
	Toplam	250	39,78	4,1	
Kendini İfade Etme (KİE)	Ön Lisans	20	16,30	2,7	0,599
	Lisans	187	15,81	2,6	
	Yüksek Lisans	43	16,12	2,4	
	Toplam	250	15,90	2,6	
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim (EDSOİ)	Ön Lisans	20	24,75	2,9	0,695
	Lisans	187	24,18	3,1	
	Yüksek Lisans	43	24,05	3,5	
	Toplam	250	24,20	3,1	
İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ)	Ön Lisans	20	19,05	2,6	0,855
	Lisans	187	18,70	2,8	
	Yüksek Lisans	43	18,81	2,8	
	Toplam	250	18,75	2,8	

Tablo-12 incelendiğinde katılımcıların eğitim durumlarına göre İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan ANOVA testi sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (ANOVA; $p > 0,05$).

Katılımcıların eğitim durumlarına göre Kendini İfade Etme puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan ANOVA testi sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (ANOVA; $p > 0,05$).

Katılımcıların eğitim durumlarına göre Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan ANOVA testi sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (ANOVA; $p > 0,05$).

Katılımcıların eğitim durumlarına göre İletişim Kurmaya İsteklilik puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan ANOVA testi sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (ANOVA; $p > 0,05$).

Tablo-13: Katılımcıların, Sosyal Kaygı Ölçeği puanları ve eğitim durumu değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

Eğitim Düzeyi		n	Ortalama	Standart Sapma	p
Liebowitz Kaygı Ölçeği	Ön Lisans	20	52,55	10,7	0,188
	Lisans	187	49,16	13,4	
	Yüksek Lisans	43	46,14	14,8	
	Toplam	250	48,91	13,5	
Liebowitz Kaçınma Ölçeği	Ön Lisans	20	47,90	10,1	0,007*
	Lisans	187	43,73	12,5	
	Yüksek Lisans	43	38,58	9,7	
	Toplam	250	43,18	12,1	

Tablo-13'e bakıldığında katılımcıların eğitim durumlarına göre Liebowitz Kaygı Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan ANOVA testi sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (ANOVA; $p > 0,05$).

Katılımcıların eğitim durumlarına göre Liebowitz Kaçınma Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan ANOVA testi sonuçlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (ANOVA; $p < 0,05$). Bu fark, ön lisans mezunlarının Liebowitz Kaçınma Ölçeği puanları ile yüksek lisans mezunlarının Liebowitz Kaçınma Ölçeği puanları arasındaki farktan ($p = 0,011 < 0,05$) ve lisans mezunlarının Liebowitz Kaçınma Ölçeği puanları ile yüksek

lisans mezunlarının Liebowitz Kaçınma Ölçeği puanları arasındaki farktan ($p=0,030<0,05$) kaynaklanmaktadır.

Yüksek lisans mezunu katılımcıların Liebowitz Kaçınma Ölçeği puanları, ön lisans ve lisans mezunu katılımcıların Liebowitz Kaçınma Ölçeği puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha azdır.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyleri ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi cinsiyetlere göre incelemektir. Bununla birlikte çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve sosyo-demografik özellikler ile sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi hedeflenmektedir. Araştırmanın bu bölümünde çalışmadan toplanan veriler, günümüze kadar yapılan çalışmalar doğrultusunda müzakere edilmiştir.

Toplumsal bir varlık olan insan için iletişim en önemli gereksinimlerden biridir. Bireyin yaşantısında kurduğu etkileşimler, o bireyin toplumdaki yerini belirler, yaşamdaki mutluluk ve elde edeceği başarılarında rol oynar. Fakat sosyal kaygı, bireyin diğer bireylere olan iletişimini olumsuz yönde etkileyen, bireyin yaşam koşullarını olumsuz etkileyen bir durumdur. Cinsiyet sosyal kaygı için de, iletişim becerileri için de önemli bir değişken olarak alınmaktadır. Hedeflenen doğrultuda sosyal kaygının ve iletişim becerilerinin, cinsiyetlere olan etkisine dair bulguları ve değerlendirmeleri aşağıdaki kısımda belirtilmiştir.

Yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı-kaçınma ve iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiş olup, sosyal kaygı ölçeği ve iletişim becerileri ölçeği puanları arasında anlamlı negatif yönde orta seviyede bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Yani kişilerin sosyal kaygıları arttıkça, iletişim becerileri azalmaktadır. Bu durumun doğal bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Bu konuda yapılmış kaynaklar gözden geçirildiğinde bu çalışma bulgularına benzeyen birçok çalışma bulunmaktadır. Ergenlerde iletişim becerileri psiko-eğitim programının sosyal fobi üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada, ergenlerin sosyal fobilerinin azaltılmasında iletişim becerileri grup rehberlik programının yararlı olduğu sonucuna varılmıştır.⁹⁷

Üniversite öğrencilerinin İBÖ alt boyutları olan, "İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, Kendini İfade Etme, Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim, İletişim Kurmaya İsteklilik" 'ten elde edilen puan ortalamalarının yaş değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir

⁹⁷ Bilge vd., a.g.e., s.208.

çalışmada ise sınıf düzeyi yükseldikçe iletişim becerilerinin arttığını göstermiştir.⁹⁸ Bir başka üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda 1.sınıf ve 3.sınıfa kadar dâhil olan sürede iletişim becerilerinin arttığını, fakat 4.sınıfta azaldığını göstermiştir. Yapılan diğer çalışmalarda ise 20-24 yaşları arasındaki gençlerin iletişim becerileri ile 15-19 yaşları arasındaki gençlerden daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır.⁹⁹ Bunun nedeni olarak ergenlik döneminde bilişsel, zihinsel ve dış dünyayı algılamadaki değişiklikler ileri sürülmektedir. Ve kimlik gelişimi devam eden bireyler çevrelerini gözlemleyip, yeni bir kimlik oluşumuna giderler. Bu çatışmaları yaşarken, iletişimde aksaklıklar yaşadıkları düşünülmektedir. Kimlik gelişimini tamamlamış bireyler ise iletişim becerilerini daha aktif kullanmaktadır, bu durumun ise yetişkinlerin dış dünyada daha fazla vakit geçirmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.¹⁰⁰

Yılmaz, Üstün ve Odacı (2009) tarafından yapılan okul öncesi öğretmenlerde, iletişim becerilerinin incelendiği çalışmada yaş değişkeninin iletişim becerilerine etkisinin olmadığını görülmüştür.¹⁰¹ Eriğüç ve Eriş (2013) yaptıkları çalışmada iletişim becerilerinin 18-20 yaş grubundaki öğrencilerde daha etkin kullanıldığı görülmüştür.¹⁰² Razi ve arkadaşları da (2009) gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme konusunda yaptıkları çalışmada yaş ile iletişim becerileri arasında yaş sınıflandırmalarına göre anlamlı farklılıklar bulmuşlardır.¹⁰³ Görmüş, Aydın ve Ergin (2013) ise üniversite öğrencilerinde iletişim becerileri ve cinsiyet değişkenlerini inceledikleri çalışmada yaş ve iletişim becerileri arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığı görülmüştür.¹⁰⁴ Yaş ile iletişim becerileri arasında ilgili literatür incelendiğinde birbirleriyle çelişen araştırma sonuçları bulunmaktadır. Bu çalışmada çıkan sonuçların değişkenlik göstermesinin sebebi katılımcıların bireysel özellikleri ve öğrenim gördükleri bölümlerle ilgili olduğu düşünülmektedir.

⁹⁸ Fidan Korkut Owen ve Nur Demirbaş Çelik, "Yetişkinlerin Cinsiyetlerine, Yaşlarına ve Kişilik Özelliklerine Göre İletişim Becerilerinin İncelenmesi", *International Journal of Human Sciences*, 2018, Cilt:15, Konu:4, 2305-2321, s.2307.

⁹⁹ Owen ve Çelik, a.g.e.,s.2308.

¹⁰⁰ Hakan Atak, "Kimlik Gelişimi ve Kimlik Biçimlenmesi: Kuramsal Bir Değerlendirme", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2011, 3(1), 163-213, s.164.

¹⁰¹ Müge Yılmaz vd., "Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının İletişim Becerileri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Giresun Üniversitesi Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 2009, 1 (1): 8-19.

¹⁰² Gülsün Eriğüç vd., "İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi: Bir Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Örneği", *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 2013, 16 (1), 57- 62.

¹⁰³ Gülcem Sala Razi vd., "Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme". *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2009, Cilt.8, Sayı 1, 17-26.

¹⁰⁴ Görmüş vd., a.g.e., s.20.

Yapılan çalışmalarda sosyal fobinin erken yaşta başladığı ve rahatsızlık süresinin uzun sürdüğü sonucuna varılmıştır.¹⁰⁵ Çalışmamız kapsamında üniversite öğrencilerinin LSAÖ alt ölçekleri olan kaygı-kaçınma ve yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Keskin ve Orgun (2007)'nin bir grup üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirildiği çalışmalarında yaş değişkeni ve LSAÖ'dan aldıkları kaygı-kaçınma puanları arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır.¹⁰⁶ Buna göre genç yaşta ki üniversite öğrencilerinin ölçekten aldığı puan daha fazladır. Uzdu (2016), 18-60 yaş arasında sedef hastalığı tanısı almış bireylerde kaygı ve depresyon değişkenlerinin incelendiği çalışmada kaygı ölçeği ve yaş değişkeni arasında anlamlı fark bulmamıştır. Bizim çalışmamızda da yaş ile sosyal fobi arasında bir ilişki bulunmamıştır. Çalışmamızda ki 250 katılımcının 240'ı, 16-29 yaşları arasında ilk yetişkinlik döneminde yer almaktadır. Benzer gelişim dönemlerine denk gelindiğinden belirgin bir farklılığın çıkmaması beklenir. İlgili literatür incelendiğinden de çalışma sonucumuzu destekler niteliktedir.¹⁰⁷

Bu tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinin İBÖ alt boyutları olan, "İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, Kendini İfade Etme ve İletişim Kurmaya İsteklilik" 'ten aldıkları ortalama puanlar ile cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat İBÖ alt boyutlarından olan Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim arasında anlamlı bir fark vardır. Buna göre kadınların "Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim" puanları erkeklerin "Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim" puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde fazladır. Yapılan araştırmalarda sözel olmayan iletişimin kişilerarası etkileşimde önemli olduğu vurgulanmaktadır.¹⁰⁸ Bazı çalışmalarda cinsiyetler arasında farkların bulunduğu bazıları ise fark bulunmadığı görülmektedir. König (1992) çalışmasında kadın ve erkeklerin toplumsal ortamda farklı iletişim becerileri geliştirdiklerini açıklamıştır.¹⁰⁹ Literatüre bakıldığında ağırlıklı olarak kadınların erkeklere oranla daha iyi iletişim becerilerine sahip olduğunu

¹⁰⁵ Jonathan Davidson vd., "Magnetic Resonance Spectroscopy in Social Phobia: Preliminary Findings", *J Clin Psychiatry*, 1993, 54(Suppl 12):19-25.

¹⁰⁶ Gülseren Keskin ve Fatma Orgun, "Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Fobi Yaşama Durumlarının ve Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2007, 8, 262-270.

¹⁰⁷ Uzdu, a.g.e., s.38.

¹⁰⁸ Owen ve Çelik, a.g.e.,s.2306.

¹⁰⁹ Güray Çağlar König, "Dil ve Cins: Kadın ve Erkeklerin Dil Kullanımı", *Dilbilim Araştırmaları Dergisi*, 1992, 25-36, s.27.

görülmektedir.¹¹⁰ Owen ve Çelik (2018) yetişkinlerdeki demografik özelliklerinin iletişim becerilerine olan etkisinin incelendiği çalışmada kadınların erkeklere oranla Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim becerilerinin daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır. Kadınların erkeklere oranla daha empatik dinlediklerine ilişkin bulgular elde edilmiştir.¹¹¹ Buna göre yapılan çalışmanın bulguları, ilgili araştırmalarla örtüşmektedir. Kadınların “Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişimdeki” lehine olan bu fark kültürel yapıda kadından beklenen iletişim becerileri olarak yorumlanabilir.

Üniversite öğrencilerinin LSAÖ alt testleri “Kaygı-Kaçınma” ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bizim çalışmamıza benzer olarak Erkan ve arkadaşları (2002) ergenlerin sosyal kaygılarının anne-baba tutumu ve cinsiyetler açısından değerlendirildiği çalışmalarında kadın ve erkeklerdeki sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark bulmadığını tespit etmişlerdir.¹¹² Bulduğumuz sonuçlarla ilgili literatür incelendiğinde araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir.

Araştırmaların bazılarının da ise kadınların erkeklere oranla daha fazla sosyal kaygı duyduğu bazı çalışmalarda ise erkeklerin kadınlara oranla daha fazla sosyal kaygı duyduğu tespit edilmiştir.¹¹³

İçinde yaşadığımız toplumun kültürel ve demografik özelliklerinin cinsiyet rolü üzerine etkisi büyüktür. Bu sonuçlara bakılarak araştırma sonuçları hakkında genelleme yapmak zordur. Kadınların iş ve sosyal yaşamda fazla yer almamaları kadınların aleyhine olduğu gibi, erkeklerin iş ve sosyal yaşamda daha fazla ön planda olmaları sosyal kaygılarının erken bir şekilde fark edilmesine yol açmıştır.¹¹⁴ Bizim araştırmamızda üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasının nedeni olarak aynı sosyal ortamlarda olmaları ve interaktif bir eğitim sisteminden kaynaklanması sayılabilir. Ayrıca sosyoekonomik seviyesi daha iyi olan ailelerden gelen bu öğrencilerin kaygı beslemeyen bir çevreden yetiştikleri öngörülebilir.

¹¹⁰ Owen ve Çelik, a.g.e., s.2309.

¹¹¹ Owen ve Çelik, a.g.e., s.2312.

¹¹² Zülal Erkan vd., “Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Ana Baba Tutumları ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi”, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2002, 10, 64-75, s.70.

¹¹³ Baltacı, a.g.e., s.74.

¹¹⁴ Umut KERMEN vd., “Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı”, *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2016, Cilt 2, Sayı 2, 01-29, s.21.

Araştırmamızda İBÖ alt boyutları olan, “İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, Kendini İfade Etme, Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim, İletişim Kurmaya İsteklilik” ’ten elde edilen puan ortalamalarının eğitim değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Literatüre incelendiğinde eğitim düzeyinin iletişim becerilerine olumlu etkisinin olduğunu gösteren çalışmalar vardır.¹¹⁵ Erözkan (2005) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı iletişim becerilerini etkileyen faktörleri inceleyen çalışmasında, sınıf düzeyleri ve iletişim becerileri arasında anlamlı herhangi bir ilişki bulunmamıştır.¹¹⁶ Benzer şekilde Korkut (1997) eğitim fakültesi öğrencileriyle yaptığı çalışmasında sınıf düzeyinin iletişim becerilerine etkisi olmadığını göstermiştir.¹¹⁷ Bizim araştırmamızda da eğitim düzeyleri arasında bir farkın bulunmaması üniversitelerde verilen eğitimin iletişim becerileri açısından fark yaratmaması olarak açıklanabilir. Ayrıca üniversite ortamında benzer yaşam olayları da iletişim becerilerine önemli bir fark yaratmayacağı düşünülmektedir. Daha olumsuz bir yorum yapmak istersek ise lisansüstü öğrencilerin eski lisans eğitimlerinden yeterince beceri kazanmamış oldukları da ileri sürülebilir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin LSAÖ alt testleri Kaygı-Kaçınma ölçeğinden aldıkları ortalama puanlardan kaygı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı fark bulunmamıştır ancak kaçınma ve eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bektaş (2018) çalışan kadınların internet ve sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı ile ilişkisini incelediği çalışmasında kaygı ve kaçınma alt ölçeklerini eğitim düzeyiyle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur. Aynı çalışmada lise mezunu katılımcıların kaygı ve kaçınma puan ortalaması, lisansüstü mezunu katılımcıların ortalamasından anlamlı bir şekilde yüksektir. Wittchen ve arkadaşları (2001) tarafından 1047 ergen ve aileleri içeren çalışmalarında; işsizlik, düşük eğitim düzeyinin sosyal kaygı için risk olduğunu ileri sürmüşlerdir.¹¹⁸ Kılıç (2019) öğrencilerin ve ebeveynlerindeki sosyal fobi düzeyini arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada ebeveynler, sosyal fobi ve eğitim düzeyi arasında anne baba eğitim düzeyi arttıkça sosyal fobi puanlarının da düştüğünü belirlemiştir.¹¹⁹ Bizim çalışmamızda kaygı ve eğitim düzeyi arasında fark bulunmamasının nedeni olarak üniversite düzeyindeki

¹¹⁵ Brian Hodges vd., “İletişim Becerilerinin Objektif Yapılandırılmış Klinik Muayene Formatında Değerlendirilmesi: Güvenilirlik ve Genelleştirilebilirlik”, *Tıp Eğitimi*, 1996, 30 (1), 38-43.

¹¹⁶ Atılgan Erözkan, “Üniversite Öğrencileri İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler”, *VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2005.

¹¹⁷ Fidan Korkut, “Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Neler”, *IV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, Bildiriler, 10-12 Eylül 1997, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 208-218.

¹¹⁸ Wittchen, a.g.e., s.628.

¹¹⁹ Ahmet Kılıç, “Öğrenciler ve Ebeveynlerdeki Sosyal Fobi Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Sosyal Bilimler Entitüsü, Çağ Üniversitesi, Mersin, 2019, s.33 (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*).

bireylerin seviyelerinin çok farklı olmamasıdır. Benzer şekilde yükseköğretim eğitimi almaktadırlar. Fakat kaçınma bir davranış ve gözlemlenebilen bir eylem olduğu için, çalışmamızda eğitim düzeyi ve kaçınma arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Bunun sebebi olarak, üniversite, öğrencilerin yoğun olarak performans sergilediği eğitim kurumudur. Öğrencinin istemsiz olarak bulunduğu, kaygı yaratacak durumlar, eğitim seviyesi düşük bireylerin, kendini ifade etme ve iletişim boyutunda yetersiz hissedeceklerinden kaynaklandığı ileri sürülebilir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin, iletişim becerilerine olan etkisinin cinsiyetlere göre ilişkisi incelenmiştir. Bunun yanı sıra çalışma değişkenleri, sosyal kaygı ve iletişim becerileri düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlerle olan ilişkisi incelenmiştir.

Çalışmanın bu bölümünde hem literatür çalışmaları hem de toplumsal yaşam içerisinde iletişim becerileri ile ilgili problemlerin azaltılmasına katkı sunabilecek önerilere yer verilmektedir.

Hayatımıza anlam veren ve bizi biz yapan canlılarla kurduğumuz iletişimdir. İnsanların her anları iletişim ile iç içedir. Bu ortamlardan biri de bireylerin eğitim aldığı üniversitelerdir. Kişi iletişimi doğru kurmak adına, belirli iletişim becerilerine sahip olması gerekir.

Çalışma sonucunda iletişim becerileri ve sosyal kaygı arasında negatif yönde orta seviyede bir ilişki olduğu elde edilmiştir. Yani kişilerin iletişim becerileri arttıkça sosyal kaygıları azalmaktadır sonucu çıkarabiliriz. Çalışmamızda kadın cinsiyetinin erkeklere oranla sözel olmayan ve empati becerilerini daha iyi kullandıkları belirlenmiştir. Her iki cinste de iletişim düzeylerinin belirlenmesi, küçük yaşlardan itibaren eğitim sisteminde yer verilerek gerekli etkinlik ve çalışmaların faydalı olacağı düşünülmektedir. Çalışmamızda eğitim düzeyi ve iletişim becerileri arasında da olumlu ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre eğitim düzeyi arttıkça, iletişim becerilerini kullanmadaki yetkinlik de artmaktadır. Sosyal kaygı ve iletişim becerilerini farklı değişkenlerle incelenmesi de literatüre katkı sağlayacaktır. Farklı ve daha geniş örneklem gruplarıyla çalışılmasının ve hem istatistiksel yöntem hem de örneklem seçimi konusunda kontrol teknikleri kullanarak daha fazla çalışmanın yapılmasının sonuçların genellenebilmesi açısından katkı sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ, **DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri El Kitabı**, (Çev. E. Köroğlu), 4.Baskı, Hekim Yayın Birliği, Ankara, 2000.

AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ, **Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı**, 5. Baskı (DSM 5), Çev. Ed., Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.

BECK Aaron and EMERY Gary, **Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler**, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2011.

BUDAK Selçuk, **Psikoloji sözlüğü**, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2005.

BURGER Jerry, **Kişilik**, Kaknüs Psikoloji, İstanbul, 2006.

CÜCELOĞLU Doğan, **İletişim Donanımları 'Keşke' siz Bir Yaşam İçin İletişim**, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2008.

CÜCELOĞLU Doğan, **Keşkesiz Bir Yaşam İçin İletişim**, 17. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.

DAYHOFF Signe, Diagonally-parked in a parallel universe. Working through social anxiety. New Mexico: **Effectiveness-Plus Publications**, 2006.

DÖKMEN Üstün, **İletişim Çatışmaları ve Empati**, 20.Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1994.

DÖKMEN Üstün, **İletişim Çatışmaları ve Empati**, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1989.

DÖKMEN Üstün, **İletişim Çatışmaları ve Empati**, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1997.

DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ, **ICD-10 Tanı Ölçütleri Kitabı**, İsviçre, 2003.

KAĞITÇIBAŞI Çiğdem, *İnsan ve İnsanlar*, Evrim Yayınları, İstanbul, 1988.

KRING Ann and JOHNSON Sheri, *Anormal Psikoloji*, Çev. Muzaffer Şahin, Nobel Yayıncılık, 2015.

KÜNÜÇEN Hale, *Etkili İletişim, Genel İletişim*, 3.Baskı, Pegem Yayınları, Ankara, 2007.

LEARY Mark and KOWALSKI Robin, *Social Anxiety*, The Guilford Press, New York, 1995.

MASH Eric and WOLFE David, *Anxiety Disorders. Abnormal Child Psychology* (2.Ed).Belmont: Thomson Learning, 2013.

RAMAİAH Savitri, *Endişe - Anksiyete Hakkında Bilmek İstediklerimiz*, Bileşim Yayınları, Ankara, 2005.

TRENHOLM Sarah and JENSEN Arthur *Interpersonal Communication*, Wadsworth, USA, 1996.

YALOM İrvin, *Anksiyete Terapisi*, Prestij Yayınları, İstanbul, 2007.

YÜKSEL Ahmet Haluk, *İletişimin Tanımı ve Temel Bileşenleri*, (ed. Uğur Demiray), Etkili İletişim, 3. Baskı, Pegem Akademi, Ankara, 2010.

MAKALELER

AKGÜN Rümeyza ve ÇETİN Hüsamettin, "Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin ve Empati Düzeylerinin Belirlenmesi", *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2018, Cilt: 7 Sayı: 3, 103-117.

AKYOL Pelin, "Farklı Fakültelerdeki Öğrencilerin İletişim Becerilerinin Karşılaştırılması", *Spor Eğitimi Dergisi*, 2019, Cilt 3, Sayı 3, 71-77.

ANIK Cengiz, "İletişim Sosyolojisi için Bir Kavram Önerisi: Temsiliyet Mekanizması ", *Kamuda Sosyal Politika*, 2006, 1(1), 73-80.

BİLGE Yusuf, BİLGE Yıldız, ERTEKİN Gülşah, "Ergenlerde İletişim Becerileri Psiko-eğitim Programının Sosyal Fobi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", **Çekmece İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi**, 2016, 4(8-9), 199-214.

BİNGÖL Gülay ve DEMİR Ayşen, "Amasya Sağlık Yüksekokulu "Öğrencilerinin İletişim İçeriğini", **Göztepe Tıp Dergisi**, 26 (4), 2011, 152-159.

CEYHAN Aydoğan Aykut, "An investigation of adjustment levels of Turkish university students with respect to perceived communication skill levels", **Social Behavior and Personality An International Journal**, 2006, 34(4), 367-380.

ÇAĞLAR Mehmet, DİNÇYÜREK Sibel, ARSAN Nihan, "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Analizi", **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2012, 43, 106-116.

ÇİÇEK Güner, "Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin İletişim Becerileri Düzeylerinin Karşılaştırılması", **Elektronik Türkçe Çalışmaları**, 2018, Cilt. 13 Sayı 19, 835-842.

DAVIDSON Jonathan, KRISHNAN Krr, CHARLES Cecil, BOYKO Orest, "Magnetic Resonance Spectroscopy in Social Phobia: Preliminary Findings", **J Clin Psychiatry**, 1993, 54(Suppl 12):19-25.

DİLBAZ Nesrin, "Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı", **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 2000, 2-3, 21.

DİLBAZ Nesrin, "Sosyal Kaygı Bozukluğu Cinsiyet Farklılıkları", **Nöropsikiyatri Arşivi**, 2002, 39(2-3-4), 79-86.

DURSUN Özcan Özgür ve AYDIN Cengiz Hakan, "İletişimci Biçimleri Ölçeğinin Türkçeye Çevirisi, Uyarlanması, Geçerlik ve Güvenirliğinin Sağlanması", **Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi**, 2011, 6(2), 263-286.

DURUKAN Erhan ve MADEN Sedat, "Türkçe Öğretmenlerinin İletişim Becerileri Üzerine Bir Araştırma", **Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi**, 2010, Cilt: 5 Sayı:1, 59-74.

ELKİN Nurten, KARADAĞLI Funda, BARUT Yüksel "Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri Düzeyleri ve İlişkili Değişkenlerin Belirlenmesi", **Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi**, 2016, 9(2), 70-80.

ERDOĞAN Dilay, "Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Alt Tipleri: Heterojen Bir Tanı Kategorisi", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2018, 10(2), 212-227.

ERİGÜÇ Gülsün, ŞENER Tolga, ERİŞ Hüseyin, "İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi: Bir Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Örneği", **Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi**, 2013, 16 (1), 57- 62.

ERKAN Zülal, GÜÇRAY Sonay, ÇAM Sabahattin, "Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Ana Baba Tutumları ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi, **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2002, 10, 64-75.

ERÖZKAN Atılgan, "Üniversite Öğrencileri İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler", **VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi**, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2005.

FRESCO David, COLES Meredith, HEIMBERG Richard, "The Liebowitz Social Anxiety Scale: A Comparison of the Psychometric Properties of Self-report and Clinicianadministered Formats", **Psychological Medicine**, 2001, 31(06),1025-1035.

GABBARD Glan, "State Fright", **The International Journal of Psychoanalysis**, 1979, 60: 383-392.

GEİST Charles and HAMRICK Theresa, "Sosyal Kaçınma ve Sıkıntı: Kendine Güven ile İlişkisi ve İlişki, Değişim, Egemenlik ve Saygıya Duyulan İhtiyaçlar", **Klinik Psikoloji Dergisi**, 1983, 39 (5), 727-730.

GÖRMÜŞ Alparslan Şahin, AYDIN Serdar, ERGİN Gülfiz, “İşletme Bölümü Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Cinsiyet Rollerini Bağlamında İncelenmesi”, **Sosyal Bilimler Dergisi**, 2013, Cilt: 15, Sayı: 1, 109-128.

GÜLTEKİN Bülent Kadri ve DEREBOY Ferhan, “Üniversite Başarıda Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Çalışma”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2011, 22 (3), 150-58.

GÜMÜŞ Aynur Eren, “Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi”, **Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences**, 2000, 99-108.

HODGES Brian, COHEN Ronnie, BIENENSTOCK Arthur, NORMAN Geoff, “İletişim Becerilerinin Objektif Yapılandırılmış Klinik Muayene Formatında Değerlendirilmesi: Güvenilirlik ve Genelleştirilebilirlik”, **Tıp Eğitimi**, 1996, 30 (1), 38-43.

İZGİÇ Ferda, AKYÜZ Gamze, DOĞAN Orhan, KUĞU Nesim, “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı”, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 2000 1(4):207-214.

KARAMUSTAFALIOĞLU Oğuz ve AKPINAR Abdullah, **Anksiyete Bozuklukları, Aile Hekimleri İçin Psikiyatri**, MT Uluslararası Yayıncılık, İstanbul, 2010, 71-88.

KASHDAN Todd, “Social Anxiety Spectrum and Diminished Positive Experiences: Theoretical Synthesis and Meta-analyss”, **Clinical Psychology Review**, 2007, 27, 348-365.

KAYA Nazmiye, ÇİLLİ Ali, AŞKIN Rüstem, HERKEN Hasan, TURAN Metin, HERKEN Hasan, KUCUR Rahim, “Orta ve Yükseköğrenim Öğrencilerinde Sosyal Fobik Belirti Yaygınlığı”, **Genel Tıp Dergisi**, 1997, 7(3), 133-137.

KERMEN Umut, İLÇİN TOSUN Nurcan, DOĞAN Uğur, “Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı”, **Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi**, 2016, Cilt 2, Sayı 2, 01-29.

KESKİN Gülseren ve ORGUN Fatma, "Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Fobi Yaşama Durumlarının ve Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2007, 8, 262-270.

KESSLER Ronald, "Lifetime Prevalence and Age-onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication", *Arch Gen Psychiatry*, 62, 2007, 593-602.

KILCIGİL Ertan, "İki Farklı Üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi", *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2009, Cilt: VII, Sayı: 1, 19-28.

KILIÇ Cengiz, "Türkiye'nin Ruh Sağlığı Profili: Ruh Sağlığı Hizmeti Kullanımı", Önder M. Bahar Sempozyumları I, Antalya. *Ankara Psikiyatri Derneği Yayınları*, 1997, 38-39.

KILIÇARSLAN Suat ve PARMAKSIZ İzzet, "Ergenlerde Şiddet Eğiliminin Yordayıcıları Olarak Sosyal Kaygı ve Duygusal Özerklik", *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2020, 1-14.

KOÇ Bozkurt ve BÜYÜKGÖZE KAVAŞ Ayşenur "Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ile Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki ", *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 2015, Sayı:4, s.369-390.

KORKUT Fidan ve BUGAY Aslı, " İletişim Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması ", *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2014, 10 (2), 51-64.

KORKUT Fidan, "Yetişkinlere Yönelik İletişim Becerileri Eğitimi", Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2005, 143-149.

KÖNİĞ Güray Çağlar, "Dil ve Cins: Kadın ve Erkeklerin Dil Kullanımı", *Dilbilim Araştırmaları Dergisi*, 1992, 25-36.

KURTYILMAZ Yıldız, CAN Gürhan, CEYHAN Aykut Ceyhan, "Üniversite Öğrencilerinin İlişkisel Saldırganlık ile Benlik Saygısı, Sosyal Bağlılık ve Sosyal Kaygı

Düzeyleri Arasındaki İlişkiler”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2017, Cilt: 7, Sayı 47, 33-52.

LİEBOWİTZ Michael, RİCHARD Heimberg, FRESCO David, “Social phobia or social anxiety disorder: What’s in a name?”, **Archive of General Psychiatry**, 2000, 57, 191-192.

OWEN Korkut Fidan ve ÇELİK DEMİRBAŞ Nur, “Yetişkinlerin Cinsiyetlerine, Yaşlarına ve Kişilik Özelliklerine Göre İletişim Becerilerinin İncelenmesi”, **International Journal of Human Sciences**, 2018, Cilt:15, Konu:4, 2305-2321.

ÖNDER Alev, DAĞAL Asude, ŞALLI Duygu, “5-6 Yaş Çocukları İçin İletişim Becerileri Ölçeği Geçerlik-Güvenirlik Çalışması”, **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**, 2015, 4(1), 1-13.

ÖZŞEKER Murat, “Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi”, **International Journal Of Now Trends In Arts, Sport Ve Science Education**, 2013, 2(3):29-39.

PİSARUK Heidi, SOLANO Cecila, CLARK M.L, “Correlates of Loneliness in Midadolescence”, **Journal Of Youth And Adolescence**, 1992, 21(2), 151-167.

RAZI Gülcem Sala, “Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme”. **TAF Preventive Medicine Bulletin**, 2009, Cilt.8, Sayı 1, 17-26.

RYAN Julie and WARNER Carrie, “Treating Adolescents With Social Anxiety Disorder in Schools”, **Child Adolesc Psychiatr Clin N Am**, 2012, 21(1):105-18.

SCHNEİER Franklin, JOHNSON Jim, HORNİG Christopher, “Social Phobia. Comorbidity and Morbidity in an Epidemiologic Sample”, **Arch Gen Psychiatry**, 1992, 49: 282-288.

SUNGUR Sercan, “Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri Algısı İle Kişilerarası İlişki Boyutları Arasındaki İlişki Boyutları Arasındaki İlişkinin

Değerlendirilmesi”, **Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi**, 2018, 11 (2): 126-138.

SÜBAŞI Güzin, “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler”, **Eğitim ve Bilim Dergisi**, 2007, Cilt:32, Sayı 144, 3-15.

TEPEKÖYLÜ Özden, SOYTÜRK Mümine, ÇAMLIYER Hatice, “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, **Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 2009, 7(3), 115-124.

TURK Cynthia, HEIMBERG Richard, ORSILLO Susan, HOLT Craig, “An Investigation of Gender Differences in Social Phobia”, **J Anxiety Disord**, 1998, 209-223.

TÜRKÇAPAR Hakan, “Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı”, **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 1999, 2: 247-253.

ÜNLÜ Derya Gül, “Kişilerarası İletişim Sürecinde Toplumsal Cinsiyet Kimliği Kalıp yargılarının Belirlenmesi: İletişim Kaynağının Beden Dili Üzerinden Bir İnceleme”, **Erciyes İletişim Dergisi**, 2019, Cilt. 6 Sayı. 1, 243-262.

WALSH Joseph, “Syhness and Social Phobia: A Social Work Perspective on a Problem in Living”, **Healt & Social Work**, 27(2), 2002, 137-144.

WİTTCHEN Hans, STEİN Murray, KESSLER Ronald, “Social Fears and Social Phobia in Acommunity Sample of Adolescents and Young Adults: Prevalence, Risk Factorsand Comorbidity”, **Psychol Med**, 1999, 29: 309-23.

YAZICI ÇELEBİ Gülin, “Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 2017, 25(5), 1729-1736.

YILMAZ Müge, ÜSTÜN Ahmet, ODACI Hatice, “Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının İletişim Becerileri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Giresun Üniversitesi Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 2009, 1 (1): 8-19.

TEZLER

BALTACI Önder, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2010 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

BIYIKLI İsmail, Yetişkin Bireylerde Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyi ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, 2019 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

KILIÇ Ahmet, Öğrenciler ve Ebeveynlerdeki Sosyal Fobi Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çağ Üniversitesi, Mersin, 2019, s.33 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÖZTÜRK Abdülkadir, Sosyal Kaygıya İlişkin Kendini Sunma Modeli, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2004 **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

PALANCI Mehmet, Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Problemlerini Giderebilmeye Yönelik Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Bir Yardım Modelinin Geliştirilmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, 2004 **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

UZDU Yasemin Serap, 18-60 Yaş Arası Sedef Hastalığı Tanısı Almış Bireylerin; Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyi ile 18-60 Yaş Arası Sedef Hastalığı Tanısı Almamış Bireylerin; Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

YANG Seok, Effects of Cognitive Control and Coping Relationship Between Stressful Circumstances and Somatic and Psychological Symptoms Among Korean Immigrants in the United States: A Structural Equation Modeling Approach, Texas University, Austin, 1997 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

YENİÇIKTI Nagihan, Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyal Sorumluluk Projeleri ile Giderilmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2010 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

YILMAZ Rümeyza Nur, Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyi ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çağ Üniversitesi, Mersin, 2019 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

KONFERANSLARDA SUNULAN TEBLİĞLER

KORKUT Fidan, “Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Neler”, **IV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi**, Bildiriler, 10-12 Eylül 1997, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 208-218.

PALANCI Mehmet ve ÖZBAY Yaşar, “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyetenin Kontrol Algısı Sosyal Yeterlik İncelenebilirlik ve Başa Çıkma Davranışları ile Yordanabilirliği”, **VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi**, Bildiriler.

EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Aşağıda bulunan soruları cevaplayarak, bir araştırmaya ışık tutacak verilerin toplanmasına katkı sağlamış olacaksınız. Araştırmaya katılmama ve katıldıktan sonra herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılma hakkı size aittir. Alınan bilgiler ve cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmada kullanılacaktır. Araştırma sırasında sizden alınan bilgiler grup halinde değerlendirilecek olup sizden kimliğinizi belirleyici bir bilgi istenmeyecektir. Çalışmanın sonunda sağlıklı bilgiler çıkabilmesi için soruları samimi bir şekilde doldurmanız ve mümkün olduğu kadar tüm soruları eksiksiz olarak cevaplamanız çok önemlidir.

GÖKÇE TOLUÇ

1. Yaşınız ?

16 - 22 23 - 28 28 ve üstü

2. Cinsiyetiniz ?

K E
İ)

3. Üniversite Eğitim Seviyeniz ?

Ön Lisans Lisans Yüksek Lisans

4. Mesleğiniz ?

.....

LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

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

KAÇINMA

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

ÖZGEÇMİŞ**Kişiler Bilgiler**

Adı Soyadı : Gökçe TOLUÇ
Doğum Yeri ve Tarihi : 01.05.1995 / ELAZIĞ

Eğitim Durumu

Lise : Bilgem Koleji
Lisans : Beykent Üniversitesi – Psikoloji Bölümü (2014-2018)
Yüksek Lisans : İstanbul Gelişim Üniversitesi – Klinik Psikoloji Bilim Dalı
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce (orta seviye)

İş Deneyimi - Stajlar

*İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi (2017 / Haziran)
*Türkiye Alzheimer Derneği-Mersin (2017 / Ağustos)
*Beylikdüzü Devlet Hastanesi (2018 / Nisan)

İş Deneyimi

*Özel İstanbul Dilkonist Dil ve Konuşma Bozuklukları Merkezi (16.07.2019 – 28.02.2020)

İletişim Bilgileri

gokcetoluc@hotmail.com

gokcetolucp@gmail.com



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 28.02.2020
TOPLANTI SAYISI : 2020-06

KARAR NO: 2020-06-09: Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 180624214 numaralı öğrencisi Gökçe TOLUÇ'un "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkilerin Cinsiyetlere Göre İncelenmesi" konulu tezi hakkında yapacağı anket çalışmasının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 28.01.2020 tarih ve 2020-02 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR

Prof.Dr.Nuri KURUOĞLU
Rektör Yardımcısı