

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

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL  
ANKSİYETE DÜZEYİNİN BENLİK SAYGISINA  
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**İlkay KAHYAOĞLU**

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

**İstanbul-2021**



## TEZ TANITIM FORMU

**YAZAR ADI SOYADI** : İlkay KAHYAOĞLU

**TEZİN DİLİ** : Türkçe

**TEZİN ADI** : Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete Düzeyinin Benlik Saygısına Etkisinin İncelenmesi

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

**ANABİLİM DALI** : Psikoloji Anabilim Dalı

**TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans Tezi

**TEZİN TARİHİ** :16.07.2021

**SAYFA SAYISI** :79

**TEZ DANIŞMANI** : Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

**DİZİN TERİMLERİ** : Sosyal Anksiyete, Benlik Saygısı

**TÜRKÇE ÖZET** : Yaptığımız araştırmanın amacı; Üniversite öğrencilerinde görülen Sosyal Anksiyete düzeyinin benlik saygısına etkisinin olup olmadığını incelenmesi amaçlanmaktadır.

**DAĞITIM LİSTESİ**

1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İlkay KAHYAOĞLU

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

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL**  
**ANKSİYETE DÜZEYİNİN BENLİK SAYGISINA**  
**ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**İlkay KAHYAOĞLU**

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

**İstanbul-2021**

## BEYAN

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

İlkay KAHYAOĞLU  
.../.../2021



**T.C.**

**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ  
EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

İlkay Kahyaoğlu'nun "Üniversite Öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyinin benlik saygısına etkisinin incelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan \_\_\_\_\_

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY  
(Danışman)

Üye \_\_\_\_\_

Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

Üye \_\_\_\_\_

Dr.Öğr. Üyesi Fatih BAL

**ONAY**

Yukarıda imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2021  
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Sosyal anksiyete, kişinin küçük duruma düşeceği veya utanç duyabileceği bir şekilde davranacağı gerekçesiyle, diğer insanların dikkatli bakışlarıyla karşılaşacağı, sosyal veya belli bir eylem gerçekleştirmesi gerektiği durumlarda yoğun ve sürekli korku duymasıdır. Başkalarının yanında yeme, içme, konuşma, yazma ya da kusma korkusu olarak da tanımlanan sosyal anksiyetenin temel özelliği başkalarının gözünde küçük duruma düşme korkusudur. Sosyal anksiyetenin varlığı kişinin benlik saygısını da etkileyebilmektedir. Bu kapsamda araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal fobi düzeyinin benlik saygısına etkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın örneklemini 18-30 yaş arasındaki(129 kadın,70 erkek) 199 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. İlişkinin belirlenmesi amacıyla genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline göre yapılacaktır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre sosyal anksiyete düzeyinin cinsiyet yönünde erkek katılımcıların kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, kaçınma düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Yaş, medeni durum, kardeş sayısı, gelir düzeyi ve anne baba eğitim durumunun sosyal anksiyete alt boyutlarında, kaygı ve kaçınma puanlarıyla pozitif yönde bir ilişki saptanamamıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre benlik saygısı düzeylerinin yaş, medeni durum, cinsiyet, kardeş sayısı ve anne baba eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Katılımcıların gelir düzeyi ve benlik saygısı düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyi düşük olan katılımcıların benlik saygısı düzeyi, gelir düzeyi orta, iyi ve çok iyi olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinden daha fazladır. Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile sosyal anksiyete kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı düzeyi arttıkça kaygı düzeyleri de artmaktadır. Katılımcıların benlik saygısı ve katılımcıların kaçınma düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Katılımcıların benlik saygısı düzeyi arttıkça kaçınma düzeyleri de artmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Anksiyete, Benlik Saygısı

## SUMMARY

Social anxiety is an intense and persistent fear a person feels on the account of the fact that he will feel humiliated or embarrassed in the cases that he will be exposed to gazes of other people in the situations he needs to take social or specific actions. The main characteristic of social anxiety, also defined as the fear of eating, drinking, speaking, writing or vomiting in front of others, is the fear of being humiliated in front of others. The presence of social anxiety can also affect a person's self-respect. In this context, it is aimed to determine the effect of social anxiety level on self-respect among university students. The study's sample consists of 199 university students between the ages of 18-30 (129 female, 70 male). It will be done in accordance with the relational screening model, one of the general screening models in order to identify the relationship. According to the findings obtained from the research, it has been seen that the anxiety levels of the male participants are higher, that no significant difference in avoidance levels in terms of social phobia and gender. Age, marital status, number of siblings, level of income and parents' educational level are not positively correlated with anxiety and avoidance scores in the social phobia sub-dimensions. No significant relationship has been found between self-respect levels, age, marital status, gender, number of siblings and parents' educational level in accordance with the findings obtained in the study. It has been concluded that there is a significant relationship between level of income and self-respect level. Self-respect levels of those with low income levels are higher than those with medium, good and very good income. It was found that there was a positive and significant relationship between the self-esteem levels of the participants and their social phobia anxiety levels. As the level of self-esteem increases, the level of anxiety also increases. A significant relationship was also found between the participants' self-esteem and avoidance levels. As the self-esteem level of the participants increases, their avoidance level increases

**Keywords:** Social anxiety, Self-respect



# İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
KISALTMALAR .....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ .....	ix
GİRİŞ .....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1.Araştırmanın Problemi.....	3
1.2.Araştırmanın Hipotezleri .....	3
1.3.Araştırmanın Amacı.....	6
1.4.Araştırmanın Önemi.....	7
1.5.Araştırmanın Sayıtları.....	7
1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları .....	7
1.7 Tanımlar.....	8

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1Fobi.....	9
2.2Sosyal anksiyete tanı.....	9
2.3Sosyal anksiyete tanı ve sınıflandırma.....	11
2.4Sosyal Anksiyete Etiyoloji.....	13
2.4.1Kalıtımsal Faktörler .....	13

2.4.2 Davranışsal Ketlenme .....	13
2.4.3 Ailesel Faktörler.....	14
2.5 Epidemiyolojisi .....	15
2.6 Sosyal Anksiyetenin Kuramsal Olarak İncelenmesi.....	16
2.6.1 Bilişsel Yaklaşım .....	16
2.6.2 Davranışçı Yaklaşım .....	16
2.6.3 Psikanalitik Yaklaşım .....	17
2.7 Sosyal Anksiyete Ayırıcı Tanı .....	18
2.7.1 Utangaçlık .....	18
2.7.2 Çekingen Kişilik Bozukluğu.....	18
2.7.3 Panik Bozukluk .....	19
2.8 Sosyal Anksiyete Alt Tipleri.....	19
2.8.1 Özgül Tip .....	19
2.8.2 Yaygın Tip .....	20
2.8.3 Sınırlı Tip .....	20
2.9 Sosyal Anksiyete Tedavisi .....	20
2.9.1 Psikolojik Tedavi .....	20
2.9.2 Farmakolojik Tedavi .....	21
2.10 Benlik.....	21
2.11 Benlik Saygısı .....	21
2.11.1 Düşük Benlik Saygısı.....	22
2.11.2 Yüksek Benlik Saygısı .....	23
2.11.3 İdeal Benlik .....	23
2.12 Benlik Kavramının Boyutları.....	24
2.12.1 Duygusal Benlik Boyutu .....	24
2.12.2 Sosyal Benlik Boyutu.....	24

2.12.3Fiziksel Benlik Boyutu.....	24
2.12.4Akademik Benlik Boyutu.....	24
2.13Sosyal Anksiyete ve Benlik Saygısının İlişkisi .....	25

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

### **YÖNTEM VE TEKNİKLER**

3.1Araştırmanın Modeli.....	26
3.2Araştırmanın Örneklemi .....	26
3.3Veri Toplama Araçları .....	26
3.3.1Kişisel Bilgi Formu.....	27
3.3.2Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği .....	27
3.3.3Lieobowitz Sosyal Kaygı Ölçeği .....	27
3.4Verilerin Toplanması ve Analizi.....	28

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR**

## **BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA VE SONUÇ**

<b>ÖNERİLER .....</b>	<b>52</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>53</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>60</b>

## KISALTMALAR

**LSKÖ** : LİEOBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

**RBSÖ** : ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ



## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> DSM-5 Sosyal Fobi Tanı Kriterleri .....	12
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	30
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonuçları.....	31
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Sosyal Fobi Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonuçları.....	31
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılığına Ait Analiz Sonuçları.....	33
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Sosyal Fobi Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılığına Ait Analiz Sonuçları .....	33
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonuçları.....	34
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların Sosyal Fobi Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonuçları.....	35
<b>Tablo 9.</b> Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonuçları.....	36
<b>Tablo 10.</b> Katılımcıların Sosyal Fobi Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonuçları.....	36
<b>Tablo 11.</b> Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonuçları.....	37
<b>Tablo 12.</b> Katılımcıların Sosyal Fobi Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonuçları.....	38
<b>Tablo 13.</b> Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeylerinin Anne Eğitim Durumunun Farklılığına Ait Analiz Sonuçları.....	39
<b>Tablo 14.</b> Katılımcıların Sosyal Fobi Düzeylerinin Anne Eğitim Durumunun Farklılığına Ait Analiz Sonuçları.....	39
<b>Tablo 15.</b> Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyinin Farklılığına Ait Analiz Sonuçları.....	40

<b>Tablo 16.</b> Katılımcıların Sosyal Fobi Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonuçları .....	41
<b>Tablo 17.</b> Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeyleri ile Sosyal Fobi Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Analiz Sonuçları.....	43
<b>Tablo 18.</b> Katılımcıların Sosyal Fobi Düzeylerinin Benlik Saygısı Düzeyleri Üzerindeki Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları .....	44
<b>Tablo 19.</b> Regresyon Analizi.....	45



## EKLER LİSTESİ

**EK-A** KİŞİSEL BİLGİ FORMU

**EK-B** LİEOBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

**EK-C** ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ



## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın yürütülmesi sırasında yardımları ve desteklerinden dolayı danışmanın Dr. Öğr.Üyesi Necmettin Aksoy'a ve hayatım boyunca sevgilerini ve desteklerini bir gün olsun esirgemeyen anne ve babama minnet ve teşekkürlerimi sunarım.





## GİRİŞ

Sosyal anksiyete kişinin yaşamını birçok alanda olumsuz etkileyen, insanlarla ilişkilerine ket vuran yaşam kalitesini oldukça düşüren bir davranış bozukluğudur. Sosyal fobisi olan kişiler için sosyal ortamlarda olmak demek eleştirilecek ve küçük düşecek olma riskinin artmış olması demektir bu yüzden de bu tür ortamlardan kişi olabildiğince uzak durmaya çalışır ancak bu kaçınma davranışı aslında kaygının beslenmesine neden olmaktadır.

Sosyal anksiyetesi olan kişiler için bu durumu başkalarına anlatmak zordur, anlaşılamayacağı inancıyla kişi bu durumu anlatmak yerine buna sebep olacak her türlü ortamdan kendini soyutlamayı ve saklanmayı tercih eder. Toplum içinde bir şeyler yiyip içmek, kalabalık karşısında sunum yapmak, yeni bir ortamda başkalarıyla tanışmak, alışverişte satış temsilcisinin ısrarlarına karşı koymak ve umumi bir tuvaleti kullanmak bile kişide yoğun bir kaygıya sebep olmaktadır.

Üniversite çağındaki çoğu genç için arkadaşlık ilişkileri, iletişim ve sosyal ilişkilerde iyi olma oldukça önemlidir. Yeni insanlarla tanışıldığı ve yeni bir ortama girildiği üniversite döneminde sosyal fobinin varlığı kişi için bu yeni başlangıcı oldukça zor bir hale getirebilmektedir. Özellikle bu çağdaki kişiler sosyal ortamlarda küçük düşecek bir şey yapmaktan, rezil olmaktan ve hata yapmaya karşı aşırı bir endişe duymaktadırlar. Bu gibi durumlarda bu kişilerin sosyal fobiyle karşılaşmaları daha yüksektir. Sosyal anksiyetenin varlığı korku ve kaygı durumunun artmasına sebep olarak kaçınma davranışların görülmesine sebep olmaktadır. (Kılıçaslan ve Parmaksız,2020)

Daha önce yapılan çalışmalara bakıldığında sosyal fobinin son yıllarda oldukça arttığı ve özellikle bu artışın kadınlarda daha fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre sosyal fobinin üniversite öğrencilerinde oldukça yaygın olarak görülen bir bozukluk olduğu öne sürülmüştür.(İzgiç, Akyüz,

Doğan ve Kuğu,2000)

Her bireyde farklı özellik gösteren sosyal fobi bireyin işlevselliğini bozmaktadır. İşlevsellikte ve sosyal ilişkilerde azalmaya neden olan sosyal fobi benlik saygısını da olumsuz etkilemektedir. Benlik kişinin kendisi hakkında düşündüklerini oluşturmaktadır. Sağlıklı bir benlik saygısı için kişinin kendini ne başkalarından daha

üstün ne de daha alçak görmesi gerekmektedir. Şuanda olduğu haliyle mutlu ve hoşnut olması kişinin benlik saygısını oluşturmaktadır.

Yapılan araştırmalar benlik saygısı gerektiği kadar yüksek olan bireylerin özgüveni yüksek, pozitif düşünen, azimli ve zorluklar karşısında daha mücadeleci olduklarını göstermektedir. Benlik saygısı düşük olan bireylerin ise yeterli özgüveni olmayan, kolay pes eden, sosyal ilişkileri iyi olmayan, suçluluk ve değersizlik duygularına kapılma gibi özellikler gösterdiği görülmüştür. (Cevher ve Buluş,2006)

Benlik saygısının düzeyi kişinin her alanda beceri ve başarısını, stresli durumlarda bunlarla baş edebilme becerisini ve arkadaşlık ilişkilerinin gelişimini etkilemektedir. (Ünsar ve İşsever,2003)

Ergenlikle beraber tam olarak şekil almaya ve oturmaya başlayan benlik saygısı aslında yaşam boyu gelişir ve öğrenilir. Bu dönem içerisinde sosyal fobi gibi bir psikolojik rahatsızlığın varlığı kişinin benlik saygısına olumsuz etki edebilmektedir. Sosyal fobi bireyin diğer insanlarla etkileşimi kısıtlamakta ve soyutlanmasına sebep olmaktadır. Kendinden hoşnut olmayan, kendisi hakkında olumlu bir tutum içerisinde olmayan kişinin benlik saygısında da düşüş görülebilmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde görülen sosyal fobinin benlik saygısına ne gibi etkileri olduğunu tespit etmek hedeflenmiştir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

### 1.1. Araştırmanın Problemi

Sosyal fobi bir diğer adıyla sosyal anksiyete, kişinin küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağı gerekçesiyle başkalarının dikkatli bakışlarıyla karşılaşacağını düşündüğü, sosyal ya da belirli bir eylemin gerçekleştirildiği durumlardan belirgin ve sürekli olarak korku duymasıdır. Kişiler toplum içinde sürekli olarak başkaları tarafından denetlendiklerini, gözlendiklerini düşünür ve genellikle kötü şekilde eleştirilmekten korkarlar. Sosyal fobinin başlangıcı 18 yaşın altında sıklıkla 13-19 yaşları arasındadır. Benlik saygısı, kişinin kendisini olduğundan aşağı ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olması ve kendini değerli, olumlu beğenilmeye ve sevmeye değer görmesidir. Sosyal fobi düzeyi yüksek bazı bireylerde benlik saygısı yitirilmiş, azalmış ya da suçluluk duyguları nedeniyle tehlikeye girmiş olabilir. Bu nedenle bu araştırmanın temel problem sorusu üniversite öğrencilerinde görülen sosyal fobinin benlik saygısına etkisi var mıdır?

### 1.2. Araştırmanın Hipotezleri

**H0:** Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir.

**H1:** Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir.

### Hipotez 2

**H0:** Katılımcıların sosyal fobi belirtileri düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir.

**H2:** Katılımcıların sosyal fobi belirtileri cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir.

### **Hipotez 3**

**H0:** Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri yaşlarına göre farklılık göstermemektedir.

**H3:** Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri yaşlarına göre farklılık göstermektedir.

### **Hipotez 4**

**H0:** Katılımcıların sosyal fobi belirtileri düzeyleri yaşlarına göre farklılık göstermemektedir.

**H2:** Katılımcıların sosyal fobi belirtileri düzeyleri yaşlarına göre farklılık göstermektedir.

### **Hipotez 5**

**H0:** Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermemektedir.

**H5:** Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermektedir.

### **Hipotez 6**

**H0:** Katılımcıların sosyal fobi belirtileri düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermemektedir.

**H6:** Katılımcıların sosyal fobi belirtileri düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermektedir.

### **Hipotez 7**

**H0:** Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri gelir düzeylerine göre farklılık göstermemektedir.

**H7:** Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri gelir düzeylerine göre farklılık göstermektedir.

### **Hipotez 8**

**H0:** Katılımcıların sosyal fobi belirtileri düzeyleri gelir düzeylerine göre farklılık göstermemektedir.

**H8:** Katılımcıların sosyal fobi belirtileri düzeyleri gelir düzeylerine göre farklılık göstermektedir.

#### **Hipotez 9**

**H0:** Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri anne eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir.

**H9:** Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri anne eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.

#### **Hipotez 10**

**H0:** Katılımcıların sosyal fobi belirtileri düzeyleri anne eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir.

**H10:** Katılımcıların sosyal fobi belirtileri düzeyleri anne eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.

#### **Hipotez 11**

**H0:** Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri baba eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir.

**H11:** Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri baba eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.

#### **Hipotez 12**

**H0:** Katılımcıların sosyal fobi belirtileri düzeyleri baba eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir.

**H12:** Katılımcıların sosyal fobi belirtileri düzeyleri baba eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.

#### **Hipotez 13**

**H0:** Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri kardeş sayısına göre farklılık göstermemektedir.

**H13:** Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir.

#### **Hipotez 14**

**H0:** Katılımcıların sosyal fobi belirtileri düzeyleri kardeş

sayısına göre farklılık göstermemektedir.

**H14:** Katılımcıların sosyal fobi belirtileri düzeyleri kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir.

### **Hipotez 15**

**H0:** Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile sosyal fobi belirtileri arasında ilişki yoktur.

**H15:** Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile sosyal fobi belirtileri arasında ilişki vardır.

### **Hipotez 16**

**H0:** Katılımcıların sosyal fobi belirtilerinin benlik saygısı düzeyleri üzerinde etkisi yoktur.

**H16:** Katılımcıların sosyal fobi belirtilerinin benlik saygısı düzeyleri üzerinde etkisi vardır.

## **1.3. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın genel amacı, üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyinin benlik saygısına etkisini incelemektir. Üniversite dönemi kişinin yaşamının şekillenmesinde büyük rol oynamaktadır. Bu dönemde sosyal anksiyetenin varlığı elbette ki bireyin yaşam kalitesine ve işlevselliğine olumsuz etkileri olabilmektedir. Benlik saygısı da sosyal anksiyeteye birlikte olumsuz etkilenebilmektedir. Bu araştırma ile sosyal anksiyete ve benlik saygısının arasındaki ilişkiyi saptanarak ve bazı değişkenler açısından incelenerek bundan sonraki araştırmalara örnek bir veri kaynağı sağlanmıştır.

#### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Sosyal anksiyete görülme sıklığı yüksek bir rahatsızlıktır. Sosyal anksiyetenin kişinin hayatına olan olumsuz etkileri birçok araştırma tarafından kanıtlanmıştır. Literatür tarandığında sosyal anksiyete ve benlik saygısı hakkında birçok araştırma olsa da birbirlerine olan etkisi hakkında çalışma sayısı yeterli değildir. Bu araştırma üniversite öğrencilerinde görülen sosyal anksiyetenin benlik saygısına etkisinin incelenmesi ile yapılacak diğer çalışmalara yardımcı bir kaynak oluşturabilecek ve sosyal anksiyetenin benlik saygısı düzeyine olan etkisinin ne olduğunun görülmesine yeni bir bakış açısı kazandıracaktır.

#### **1.5. Araştırmanın Sayıltıları**

Araştırmanın sayıltıları aşağıda belirtildiğı gibidir:

1. Araştırmaya katılan 199 kişilik örneklem grubunun evreni temsil ettiğı varsayılabilmektedir.
2. Uygulanan “Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeğı” ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin “ geçerliliğinin ve güvenilirliğinin olduğı varsayılmaktadır.
3. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Kişisel Bilgi Formu, “Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeğı” ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğı”nde “ var olan sorulara samimi ve dürüstçe cevap verdikleri varsayılmaktadır.

#### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırmaya bazı katılımcıların sorulara içtenlikle ve doğru cevaplamayacak olması bu araştırmanın sınırlılıklarındandır.
2. Araştırmanın verileri katılımcılara uygulanan Kişisel Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeğı ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

## 1.7 Tanımlar

**Sosyal Anksiyete:** Bireyin başka insanlar tarafından gözlenebileceği ve değerlendirileceği topluluklarda yoğun kaygı ve korku hissetmesidir. (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014)

**Benlik Saygısı:** Bireyin var olduğu haliyle kendini beğenmesi ve kendini değerli bulmasıdır. Benliğin duygusal yönünü temsil eder. (Cengil,2009)





## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1 Fobi

Fobi kelimesi Yunancada kaçış, sizin için korktuğunuz anlamına gelen “Phobas” kelimesine dayanmaktadır. (Öztürk, Uluşahin, 2010)

Fobi, normal şartlarda korkulmayacak belli bir durum veya bir nesne karşısında ortaya çıkan korkudur. Aslında kişi korkmasına gerek olmadığını farkındadır ancak engellenemeyen, kontrol edilemeyen, bir endişe duyar ve bu endişeyi bastırmak için kaçınmacı davranışlar gösterir. Birey kaçınmacı davranış gösterdikçe kaygı azalır ancak tamamen geçmez bu da kaygının beslenmesine ve tedavisinin zorlaşmasına sebep olmaktadır. Fobilerin belli başlı üç özelliği vardır;

- Fobinin en belirgin semptomu anksiyetedir. Fobilerde anksiyetenin sebebi bir obje veya durumdur.
- Hissedilen korkunun şiddeti fobiyi gün yüzüne çıkaran durum ya da obje ile mantıklı bir orantıda değildir.
- Kişi korkusunun mantıklı olmadığını farkındadır ancak kendini engelleyemez. (Özdemir,2014)

#### 2.2 Sosyal anksiyete tanımı

Sosyal fobi terimi ilk olarak başkalarının yanında yeme, içme, kızarma, konuşma, yazma ya da kusma korkusu olarak tanımlanmıştır. En belirgin özelliği aslında başkalarının gözünde gülünç duruma düşme ve alay konusu olma korkusudur. Birey bu yüzden kendini kısıtlamakta ve bunlara sebep olabilecek her türlü ortamdan kendini soyutlamaktadır. Son yıllarda üzerinde daha çok çalışılan sosyal fobi kişinin yaşamında belirgin bir yeti yitimine neden olan anksiyete bozukluğudur. (Solmaz Gökalp,1999)

Sosyal anksiyete sahip kişiler başka insanlar tarafından sürekli olarak gözlemlendiklerini, her hareketlerinin denetlendiklerini düşünürler ve bunun sonucunda kötü bir eleştiri almaktan yoğun bir endişe duyarlar. Sosyal anksiyete ile ilgili yapılan diğer araştırmalarda yalnızca olumsuz değerlendirilme korkusunun değil, olumlu ya da olumsuz olarak her iki şekilde de değerlendirilmenin sosyal anksiyete düzeyini yükselttiği görülmektedir. (Noyan ve Sertel, 2007). Kişi sadece olumsuz değerlendirmekten değil hakkında bir değerlendirme yapılmasından bile yoğun endişe duyabilmektedir, iyi ya da kötü bir fikir söylenecek olması düşüncesi kişide kaygıya sebep olabilmektedir.

Sosyal anksiyeteyi üç bileşen üzerinde incelemek gerekirse bunlar; kaçınma, kişinin kendine dair olumsuz atıfları ve korkulu bir bekleyiştir. Kaçınma, sosyal ilişkilerden ve iletişim gerektirecek her türlü durumdan, konuşma sırasında başkaları tarafından olumsuz değerlendirilebilecek durumlarda yoğun kaygı yaşamak bu nedenle de buna sebebiyet verebilecek şeylerde uzak durmaktır.(Özbay ve Palancı, 2001)

Kendine dair olumsuz atıflar; kişinin kendisinden memnun olmama durumu, kendini yetersiz ve değersiz hissetmesidir. Sosyal fobisi olan bireyler kendilerini kusurlu olarak görürler ve daima eleştirilme korkusu yaşarlar. (Roth & Yalom, 2016) Korkulu bekleyiş içerisinde olması ise bireyde diğer insanlara göre daha fazla kontrol altında olma isteğinin olması, eleştirilmekten ve yanlış bir durumda olmaktan korkma ve yoğun endişe duymaktır. (Roth & Yalom, a.g.e, 2016)

Sosyal fobiye tam olarak neyin sebep olduğu bilinmemekle birlikte insan yaşamında oluşan ve denetlenemeyen, stresli olaylara maruz kalmak sosyal fobinin oluşmasında ve ilerlemesinde önemli bir rol oynayabilir.(Şahin, 2019). Kendini sosyal ortamlardan uzaklaştıran kişi yalnızlaşır ve kaygısını besleyecek her türlü davranışla kendini daha büyük bir çıkmazın içine sokabilir.

Sosyal fobisi olan bireyler sürekli tedirgin ve kaygılıdırlar. Sosyal fobi fiziksel belirtiler ile de kendini gösterebilir. Fiziksel belirtiler; elde titreme, kızarma, mide

bulantısı, aşırı terleme, sık idrara çıkmadır. Kişi bazen bu belirtilerin verdiği rahatsızlıktan dolayı tedavi isteyebilir ve sosyal fobi tanısı bu şekilde de konulabilir. (Öz, 2018)

Son yıllarda yapılan sosyal fobiyle alakalı çalışmalarda toplumda sosyal fobinin yaygınlığının arttığı görülmektedir ve sosyal fobiye sahip olan kişilerin yaşamında önemli zorluklara sebep olmaktadır.(Memik, Yıldız, Tural ve Ağaoğlu,. 2011)

### **2.3 Sosyal anksiyete tanı ve sınıflandırma**

Sosyal fobi, ilk olarak Janet(1903) tarafından topluluk önünde gözlenme korkusu yaşayan hastaları tanımlamak için kullanılmıştır. Daha sonraki araştırmalarda Marks ve Gelder (1966) tarafından sosyal fobi bir bozukluk olarak tanımlanarak DSM-3 'te (1980) yer almıştır. (Dilbaz,1997)

ICD-10'a bakıldığından sosyal anksiyetenin temel özelliğinin kişinin kalabalık olmayan topluluklarda dikkatleri daha kolay üzerine çekeceğini düşünmesi ve bu nedenle diğer insanlar tarafından inceleneceği korkusu olarak tanımlanmıştır. (WHO,1993)

DSM-5 de (1994) belirtilere kişinin belli anksiyete belirtileri göstermesinden endişe duyması koşulu eklenmiştir ve sosyal kaygı bozukluğu olarak adlandırılmıştır .(Dilbaz, a.g.e 1997)

DSM-5'e göre tanı kriterleri Tablo-1'deki gibidir

**Tablo 1.** DSM-5 Sosyal Fobi Tanı Kriterleri

<p><b>A.</b> Kişinin başkaları tarafından gözlenebileceği bir durum ya da eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve yoğun korku duymasıdır.</p> <p><b>B.</b> Kişi olumsuz olarak değerlendirileceği şekilde davranmaktan ya da bu korkusunun başkaları tarafından fark edilmesinden korkar.</p> <p><b>C.</b> Kişi korkusunun mantıksız ve gerekli olmadığını bilir ancak kendini engelleyemez.</p> <p>Korkulan durumla karşı karşıya gelme neredeyse her zaman anksiyete yaratır buda duruma bağlı olarak panik atağı biçimini alabilir.</p> <p><b>D.</b> Kaçınma, anksiyete beklentisi ya da sıkıntı yaratan bir eylemin gerçekleştirildiği durumlarda sıkıntı duyma kişinin günlük hayatında, arkadaşlık ilişkilerinde, iş hayatında işlevselliğini oldukça kötü etkiler.</p> <p><b>E.</b> Korku ve kaçınma sürekli bir durum halini alır ve süresi en az 6 ay ya da daha uzundur.</p> <p><b>F.</b> Sosyal fobi belirtileri bir maddenin ya da başka bir sağlık probleminin belirtilerinden bağımsızdır.</p> <p><b>G.</b> Genel tıbbi bir hastalık ya da başka bir ruhsal mental bozukluk varsa bile A tanı ölçütünde bahsedilen korku bununla ilişkisizdir.</p>
---

(Köroğlu,2013)

## **2.4 Sosyal Anksiyete Etiyoloji**

### **2.4.1 Kalımsal Faktörler**

Sosyal anksiyete ile ilgili yapılan daha önceki araştırmalarda, diğer birçok davranış bozukluğunda olduğu gibi sosyal anksiyete de kalımsal faktörlerin etkisinin olduğuna dair bulgular bulunmuştur. (Demir,2009)

Yapılan çalışmalara bakıldığında Kendler ve arkadaşlarının (1992) yapmış olduğu araştırmalarda 200'den fazla çift ve tek yumurta ikizi kadın incelenmiş olup sosyal fobinin ve diğer fobilerin kalımsal faktörler kadar çevresel faktörlerden de etkilendiğini belirtmişlerdir aynı zamanda oran olarak %21 gibi bir oranla kalımsal faktörlerin etkili olduğu bulunmuştur. Hem evresel hem de genetik durumların bir arada bulunduğu durumlarda sosyal fobi görölme olasılığı da artmaktadır.

Sosyal anksiyetenin en çok birlikte göröldeğü majör depresyon ve alkol bağımlılığıyla da kalımsal benzerlik görölmektedir. (Demir,2009)

Sosyal anksiyeteye sahip kişilerin beyin ile ilgili görüntüleme sonuçları incelendiğinde kişilerde kaygıya neden olan durumlar olduğunda sol amigdoloid-hipokompal bölgede, sol inferior kortekste ve sağ dorsalateral prefrontal kortekste kan akımında artış olduğu saptanmıştır. Bunun yanında sol temporal bölgede ise kan basıncında düşüklük olduğu görölmüştür. (Tilfors, Furmark, Marteinsdattir ve Fredrikson, 2002)

### **2.4.2 Davranışsal Ketlenme**

Davranışsal ketlenme; kişinin yeni bir durumla karşılaştığında davranışlarında tutukluk ve fizyolojik olarak aşırı uyarılmasıdır. (Dilbaz a.g.e, 1997)

Yapılan alışmalar davranışsal ketlenmenin, kaygı bozukluğu semptomları ile benzerlik göstermesiyle bunlar; konuşmaktan çekinme, geri çekilme, sosyal ortamlarda bulunmak istememe, farklı ortam ve insanlarla bir arada olmaktan çekinme gibi durumlar bu iki durumun birlikte incelenmesine neden olmuştur. ( Turner,Beidel ve Wolff , 1996).

Davranışsal ketlenme ile ilgili yapılan bir çalışmada çocuklar 21 aylıktan 7

yaşına kadar aileleriyle birlikte incelenmiş, çalışma sonucunda ise yüksek ketlenme gösteren çocukların ailelerinde sosyal fobi görülme olasılığının daha fazla olduğu görülmüştür. (Rosenbaum vd., 1991)

Davranışsal ketlenmenin devamlılığına bakmak için yapılan çalışmalarda 8-12 yaş arası çocukların davranışsal ketlenmelerine bakılmış ve bu çocuklara 17-24 yaş arasında tekrar ölçüm yapılmıştır. Ölçümler davranışsal ketlenmenin yaş büyüdükçe devamlılığının da olduğunu göstermiştir. (Gest,1997)

Yapılan bir başka araştırmada çocukluk döneminde görülen utangaçlığın ergenlik döneminde kaygı bozukluğunu yordama da rolü olduğu görülmüştür. (Prior,Smart,Sanson ve Oberkloid,2000)

### **2.4.3 Ailesel Faktörler**

Aile, çocuğun gelişimde temel yapı taşlarının oluşmasına katkı sağlayan en önemli kurumdur. Çocukta bir nevi ayna görevi gören aile üyelerinin davranışları, alışkanlıkları, tutumları çok önemlidir. Bu nedenle sosyal fobiyi araştırırken ailenin de etkisini araştırmak amacıyla çalışmalar yapılmıştır.

Sosyal anksiyetenin ailesel etkisini araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmada ebeveyni sosyal anksiyete sahip çocukların sosyal anksiyeteye sahip olma riskini arttırdığı görülmüştür. (Mancihı vd, 1996)

Sosyal anksiyetenin kalıtımsal geçiş oranı araştırıldığında %30 oranında olduğu, sosyal fobisi olan kişilerin akrabalarında, kontrol grubunun akrabalarında bakıldığında 2,5 kat daha fazla olduğu söylenmiştir. ( Dilbaz,2000; Kılıç,2006)

Yapılan çalışmalar ebeveyn tutumlarının sosyal fobinin meydana gelmesinde önemli rol oynadığını göstermiştir. Bir araştırmada anne-babanın ilgisiz tutumları ve dışlayıcı tavırlarının çocukta yoğun bir şekilde onaylanma ve kabul görme ihtiyacının artmasına neden olduğunu göstermiştir. Ebeveynlerin çocuğun ihtiyaçlarına önem vermemesinin çocukta yanlış değerlendirilme korkusuna sebep olabilmektedir. (Erhan ve ark., 2002)

## 2.5 Epidemiyolojisi

Son yıllarda sosyal anksiyetenin görülme sıklığının artmış olması sosyal anksiyete hakkında yapılan araştırmaları da arttırmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda sosyal anksiyete görülme sıklığında artış olduğu ve bunun sonucunda kişilerin yaşamında hem iş hem de sosyal yönden olumsuz etkilerinin olduğu ortaya çıkmıştır.

Sosyal anksiyete ile ilgili yapılan çalışmalar ile sosyal anksiyetenin yaşam boyu görülme oranı %2,4-13 arasında değişen oranlarda olduğu görülmüştür.

Epidemiyolojik alışmalar sosyal fobinin başlangıç yaşının genel olarak 13 ile 18 yaş arasında görüldüğu, 25 yaşından sonra ise görülme sıklığının azaldığını göstermiştir.(Judd,1994)

Sosyal fobi ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada ise sosyal fobi görülme sıklığının kadınlarda erkeklere oranla daha sık olduğunu, eğitim seviyesi ve gelir durumu düşük olan kişilerde ve bekar kişilerde daha fazla görüldüğu belirtilmiştir.(Kulaksızoğlu,Tükel, Üçok, Yargıç, ve Yazıcı, 2009)

ABD’de yapılan Ulusal Eştani Taraması ile sosyal fobinin %13’lük yaygınlık ile, alkol bağımlılığı ve majör depresif epizod’dan sonra en sık görülen üçüncü psikiyatrik bozukluk olduğu bildirilmiştir.(Dereboy ve Gültekin,2011).

Sosyal fobinin alt tiplerinin araştırılması için yapılan epidemiyolojik çalışmalarda üç kişiden birinin genellenmiş alt tipi kapsadığı görülmüştür. Genellenmiş alt tip, pek çok sosyal ortamda ve etkileşim gerektiren durumlarda yoğun kaygı yaşanmasıdır. (Wittchen, Stein, Kessler,1999)

1988 yılında ölkemizde yapılan Türkiye Ruh Sağlığı profil araştırmasına göre sosyal fobinin görülme oranı son 12 ayda %1,8 olarak bulunmuştur. (Gültekin ve Dereboy a.g.e, 2011)

## **2.6 Sosyal Anksiyetenin Kuramsal Olarak İncelenmesi**

Sosyal anksiyetenin kuramsal incelenmesi; bilişsel yaklaşım, psikianalitik yaklaşım ve davranışçı yaklaşım olarak üç başlık altında incelenebilir.

### **2.6.1 Bilişsel Yaklaşım**

Sosyal anksiyetesi olan kişiler kalabalık ve sosyal etkileşim gerektiren ortamlarda rahat olamazlar. Sosyal performansla ilgili standartları oldukça yüksektir. Hata yapmaktan ve küçük düşmekten oldukça korkarlar. Bu kişiler sosyal ortamlarda sıkıcı olduklarının düşünüleceğinden ve kendilerinin beğenilmeyeceği yönünde endişe duyarlar. (Türkçapar,1999)

Bilişsel yaklaşım, sosyal anksiyetenin meydana gelmesinde kişinin çevresinde olan bitenleri anlamlandırma ve algılamada diğer psikolojik rahatsızlıklar gibi bilişsel çarpıtmaların etkisi olduğunu öne sürmektedir. Bu yaklaşıma göre kişi kendini, çevresini ve gelecek yıllarını olumsuz ve yanlış algılar. ( Karahan ve Sardoğan,2004)

Bilişsel yaklaşıma göre sosyal fobiyi oluşturan aslında düşüncenin kişiyi yanlış yönlendirmesidir. Yanlış inançlar sonucunda yaşanan bir takım deneyimler ve bu deneyimlerden çıkarılan sonuçlarla birey kendini tehdit altında hisseder ve bu da sosyal fobinin oluşmasına zemin hazırlar. (Beck ve Emery,1985)

Bilişsel kurama göre, kaygı düzeyi yüksek olan bireyler ile kaygı düzeyi düşük olan bireyler arasında belirli farklar olmaktadır. Yoğun kaygı içinde olan bireyler belleklerinde üzüntü ve strese daha fazla yer ayırmaktadır. Yaşadıkları olayları daha olumsuz yorumlayan bireyin bu yanlış inançlar sonucunda diğer insanlara göre daha kaygılı ve stres dolu olmasına neden olmaktadır. (Strongman,1995 )

### **2.6.2 Davranışçı Yaklaşım**

Davranışçı yaklaşıma göre sosyal anksiyete daha önceki durumlardan öğrenilmiş davranışların sonucudur. Davranışçı model sosyal anksiyetenin oluşmasına neden olan üç durum olduğunu söylemektedir. Bunlar; doğrudan koşullanma, bilgi yoluyla öğrenme ve gözlem yoluyla öğrenmedir. Doğrudan



koşullanma, kişinin yaşadığı sosyal ortamlarda kişide travma yaratacak olayların yaşanmasıyla oluşur. Daha önce yapılan araştırmalarda sosyal anksiyeteye sahip bireylerin %50'lik bir kısmında daha önce yaşadıkları travmaların etkisi olduğu görülmüştür.

Sosyal anksiyetenin oluşmasında anne baba tutumlarının da etkili olduğu araştırmalarca ortaya konulmuştur. Kimi anne- baba sevgilerini açıkça gösterip huzurlu bir ortamda çocuk yetiştirirken kimi ebeveynlerde bazen bilerek bazen de bilmeyerek baskılarla, yasaklarla dolu bir ebeveyn tutumu takınmaktadır. Bu tür bir ebeveyn tutumu çocuğun hem ruhsal hem de kişilik gelişimini etkilemektedir.(Ümmet,2007)

Bilgi aktarımında bireye sosyal durumların tehlikeli olduğu öğretilir ve bu şekilde sosyal korkular edinilir. Gözlem yoluyla oluşan öğrenmede ise olumsuz bir olayı kişi kendisi yaşamış olmasa bile bulunduğu ortamda yaşamış olması kişide kaygı durumunu ortaya çıkarabilir. (Türkçapar.a.g.e., 1999)

Sosyal fobi yaşayan kişilerin bazıları daha önce yaşadıkları küçük düşürücü bir olay sonucu sosyal fobi yaşamaya başlamakta ya da var olan sosyal fobi daha da ilerlemektedir. (Beidel ve Turner,1998)

### **2.6.3 Psikanalitik Yaklaşım**

Psikanalitik yaklaşıma göre kaygılar yasak olan cinsel ya da saldırganlık dürtülerinin bilince gelmesiyle kişinin bu düşünceleri sonucu cezalandırılacağı fikri oluşur. Ortaya çıkan bu durum kişide kaygı durumunu oluşturur. Sosyal anksiyete üzerinde suçluluk duygusu, ayrılık anksiyetesi ve utanç yaşantılarıyla birlikte üç temel dinamik etkilidir. Sosyal anksiyete durumu yaşayan bireylerde diğer insanlara göre daha çok dikkat çekme ve onay alma isteği vardır. Kişiler bu istekleri karşılanmadığında utanç ve eleştirilme korkusu yaşamaktadır. (Türkçapar,a.g.e, 1999)

Psikanalitik kurama göre, bilinçdışı korkuların, motivasyonların ve tutku yaratan şeylerin, düşünce, davranış ve kişilik yapısının ileride oluşabilecek psikiyatrik rahatsızlıklar üzerinde oldukça büyük etkileri vardır. (Plotnik, 2017)

Psikanalitik kurama göre kaygı 3 türdür. Bunlar; gerçeklik, nörotik ve ahlaki kaygıdır. Gerçeklik kaygısı, dışarıda oluşabilecek tehlikelere duyulan korkudur.

Nevrotik, kişinin içgüdülerinin kontrolünü kaybedeği ve bu yüzden cezalandıracağı korkusudur. Ahlaki kaygı ise süper egonun yaşatmış olduğu korkudur. ( Murdock,2012,Corey,2008)

## **2.7 Sosyal Anksiyete Ayırıcı Tanı**

### **2.7.1 Utangaçlık**

Utangaçlık ve sosyal anksiyete belirtilerinin birbirine benzer olması nedeniyle çoğu zaman sosyal anksiyete tanısı alan kişileri utangaç bireyler olarak adlandırılmış ve tanı konulmamıştır. Utangaçlık, bir ortama girmekte ve insanlarla iletişim kurmakta zorlanma bu nedenle de bu ortamlardan kişinin kaçınmasıdır.(Kimmel ve Weiner,1985) Utangaç kişilerde sosyal anksiyetesi olan bireyler gibi sosyal ortamlara girmede zorluk çekerler, iletişimi başlatmayı ve devam ettirmeyi diğer insanlar gibi kolaylıkla yapamazlar. Sosyal anksiyetesi olan kişilerde de olduğu gibi olumsuz olarak değerlendirilme korkusu yaşarlar ve bunun sonucunda fiziksel belirtiler kendini gösterebilir.

Çok fazla utangaç olan kişiler, yeni ortamlara girmekten, arkadaş edinmekte, duygusal ilişki içerisinde olmaktan ve sorumluluk gerektirecek her türlü işe başlamaktan yoğun kaygı duyarlar bu yüzden de kendilerini bu durumlarda uzak tutarlar. (Stein ve Walker,2001)

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada utangaçlık prevalansının %20-40 arası olduğu görülmüştür.(Kessler, Mcgonagle, Zhoa,1994)

### **2.7.2 Çekingen Kişilik Bozukluğu**

Çekingen kişilik bozukluğu ve sosyal anksiyete belirtilerinin birçoğunun ortak olması nedeniyle ayırt etmek bir hayli zor olmaktadır. Belirtiler birbirine benzediği için DSM'ye göre eksen I ve II tanılarını koymanın daha faydalı olacağına karar verilmiştir. (Dilbaz,1997)

Çekingen kişilik bozukluğuna sahip olan kişiler küçük düşeceği ve alay konusu olacaklarını düşündükleri için yakın ilişki kurmak istemezler, iletişim kurmada yetersiz ve beceriksiz olduklarını düşünürler. Yeni kişilerin olduğu ortamlarda ketlenme yaşadıkları gözlemlenmektedir.(Dilbaz, a.g.e)

Araştırmalara göre çekingen kişilik bozukluğuna sahip kişilerin, sosyal fobisi olan kişilere göre kaygı seviyeleri ve işlev kayıplarının daha fazla olduğu grlmektedir. Çekingen kişilik bozukluğuna sahip kişilerin belirtileri ile sosyal fobi belirtileri birbirine çok benzerdir ve ayırt edilmesi zordur. ( Dilbaz.a.g.e, 2000)

Sosyal anksiyetesi olan kişilere göre çekingen kişilik bozukluğu olanlar kaygı ve depresyon düzeyleri daha fazla ve işlev kaybı daha çok olmaktadır. (Sevinçok ve ark., 1998)

### **2.7.3 Panik Bozukluk**

Sosyal anksiyete ve panik atağın birbirinden ayırt edilmesi bazı durumlarda zor olabiliyor ancak ikisini kıyasladığımızda sosyal anksiyete genel olarak sosyal ortamlarda oluşur ve kızarma, terleme, gibi fiziksel belirtilerle kendini gösterir. Panik bozuklukta da belirli fiziksel belirtiler vardır bunlar; aşırı çarpıntı, nefes almakta güçlük çekme, kalp krizi geçiriyor olduğunu düşünmez. Panik bozukluğun nerede, ne zaman ve nasıl başlayacağı belirsizdir. (Dilbaz,1997)

Sosyal anksiyete genel olarak panik bozukluğundan daha erken yaşlarda başlamaktadır. (Dilbaz. a.g.e,1997)

Yapılan bir araştırmada sosyal anksiyetesi olan kişilerde panik bozukluğunun görülme oranı %17-50 arasında değiştiği görülmüştür.(Halkacıoğlu,2019).

Her iki hastalıkta anksiyete bozukluğuna girmesine rağmen panik bozukluğunun kişiye vermiş olduğu rahatsızlığın sosyal fobinin vermiş olduğu rahatsızlıktan daha fazla olduğu düşünülmektedir. (Dilbaz, Gz,2003)

## **2.8 Sosyal Anksiyete Alt Tipleri**

### **2.8.1 zgl Tip**

Özgül sosyal fobi, bir veya birden fazla sosyal ortamlarda belli sınırları olan korkuları tanımlamaktadır. Genellikle kişi topluluk önünde ve performans sergilemesi gerektiği durumlarda yoğun korku ve kaygı duyar. Terleme, kızarma, nefes alıp vermede zorluk gibi fiziksel belirtiler kendini gösterebilir. Bu durum özgül tip sosyal fobi olarak adlandırılmaktadır.

## **2.8.2 Yaygın Tip**

Diğer sosyal fobi alt tiplerine göre daha sık görülen yaygın tip sosyal fobide, birey sosyal durumların neredeyse tamamında korku duyar. Daha fazla eş tanısı olan ve özgül tipe göre yeti yitimi daha fazla olan yaygın tip genetik özellik daha fazla gösterir. Yaygın sosyal fobi diğer fobilerin üçte birini oluşturmakta ve kişideki belirtilerine bakıldığında çekingen kişilik bozukluğu ile %70-80 oranında benzerlik göstermektedir. (Sungur,2006)

## **2.8.3 Sınırlı Tip**

Kişinin kaygı duyduğu ortamlar en fazla iki ortamla sınırlı kalmışsa sınırlı tip sosyal fobiden bahsedilmektedir. Diğer tip sosyal fobilere göre işlevsellikte en az etkilenme sınırlı tip sosyal fobide olmaktadır. (Lampe,2000)

## **2.9 Sosyal Anksiyete Tedavisi**

### **2.9.1 Psikolojik Tedavi**

Sosyal anksiyete tedaviye başvurulduğunda olumlu geri dönüşü olan bir psikiyatrik bozukluktur. Sosyal anksiyetenin tedavisinde birçok farklı psikoterapi yöntemi kullanılmaktadır ama genel olarak en çok tercih edilen terapi yöntemi bilişsel davranışçı terapidir.(Lopes ve Albano,2013). Sosyal anksiyetenin tedavisinde bilişsel davranışçı terapi, kişinin sosyal durumlara yönelik maruz bırakma ve sosyal beceri eğitimiyle kaygının azalması istenmektedir. Bilişsel modele göre sosyal fobisi olan bireyler kendi davranışlarından ve diğer insanların bu davranışları yargılama biçimleriyle ilgili endişe duyarlar. Bilişsel tedavinin hedefi sorunun bilişsel, davranışsal, ve duygusal olarak her yönüyle değerlendirerek üzerine gitme ve yanlış inanışları düzeltme ve bu sürece olumsuz etki sağlayanların değiştirilmesi hedeflenmektedir. Korku duyulan sosyal durumlara karşı göz teması kurma, iletişimi başlatma ve sürdürme gibi sosyal beceri eğitimi verilir. Sosyal beceri eğitimi; bireyin problemleri yanlış inanç ve düşüncelerini anlayıp, değiştirmeyi hedefler. Bu eğitimde genel olarak sosyal teşvik, düzelme sağlayan geri bildirim ve sosyal davranış yöntemleri uygulanmaktadır. (Dilbaz,1997)

## 2.9.2 Farmakolojik Tedavi

Sosyal anksiyetenin tedavisinde kullanılan farklı gruplarda olan psikiyatrik ilaç tedavi seçenekleri vardır. Seçici serotonin geri alım inhibitörleri sosyal anksiyetenin tedavisinde en fazla başvurulan psikofarmakolojik ajanlardır. (Beidel ve Turner,2007, Lopes ve Albano,2013, Wagner ve ark 2004, Compton ve ark 2001)

Yapılan başka bir araştırmada sertralin tedavisinin de sosyal fobide etkili olduğu görülmüştür. (Blomhoff ve ark. 2001)

## 2.10 Benlik

Benlik konusunda psikoloji bilminde ilk çalışmaları yapmış kişi William James'tir. William James benliği tanımlarken kişinin kendisi hakkında söyleyebileceklerinin bütünü benliği oluşturduğunu söylemiştir. (William,1963)

Benlik kavramı bireyleri diğer insanlardan ayıran, kendilerine biçtikleri değerdir. Benlik ergenlik dönemine geçişle kişi için daha fazla önem kazanmaya başlar ve yaşam boyu da gelişmeye devam eder. (Öz ve Altunay,2006)

Her kişi kendi benliği ile diğer insanlardan ayrılır ve kendine ait özel bir bölge oluşturur. Yaşam boyu kişinin içinde "ben olma savaşı" vardır. Benliği geliştirmek ve diğer insanlarla etkileşim halinde olabilecek bir yere getirebilmek için de oldukça fazla uğraş gösterir. (Cüceloğlu,2005)

## 2.11 Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kişinin kendini ne olduğundan daha fazla ne de daha aşağı görmeden kendinden hoşnut olmasıdır. Birey kendini kıymetli, beğenilmeye ve diğer insanlar tarafından sevilmeye layık görmektedir.(Yavuzer,2003).Birey kendini olduğu gibi, bütün kusurlarıyla kabul etmiş ve özüne güvenmeyi sağlayan önemli bir ruh hali içerisindedir. ( Yörükoğlu, 2000)

Benlik saygısı yaşam içerisinde öğrenilir ve kişinin yaşamı boyunca devam eder. Benlik saygısının ilk şekillenmesi anne baba tarafından olur ama en önemli değişim ve gelişim ergenlik çağında olmaktadır. (Tözün,2010)

Benlik saygısı benliğin duygusal boyutunu oluşturmaktadır. Birey kendisi

hakkında bazı duygulara da sahiptir. Benlik saygısı kişinin benliğinin hoşnut olması ve kendini kıymetli bulma derecesidir. ( Adams,1995)

Benlik saygısı hayatın her alanında kişinin değerinin farkında olmasıdır. Hayata karşı ayakta durmamıza katkı sağlayan tutum ve inançların bütünüdür. (Duclas,2010).

Benlik saygısı denince akla ilk gelen kişilerden biri olan Rosenberg benlik saygısını tanımlarken bireyin kendisi hakkında olumlu veya olumsuz tutumu olarak ayırmıştır. Kişi kendisi hakkında olumlu bir tutum içerisindeyse benlik saygısı yüksek, tam tersi olarak olumsuz bir tutum içerisinde olduğu zaman ise benlik saygısı düşük denilmektedir. (Tanrıverdi, Savaş, Gönüllüoğlu, Kurdal, Balık, 2011)

### **2.11.1 Düşük Benlik Saygısı**

Benlik saygısı kişinin hissettiği benlik kavramıyla şekillenir ve düşük benlik saygısına sahip kişiler kendilerini yetersiz, sevgisiz, değersiz ve güvensiz hissederler.(Berent,1994)

Düşük benlik saygısına sahip bireyler diğer insanlarla kıyaslandıklarında daha utangaç, çekimsiz ve özgüven olarak düşük bireylerdir. Kişinin benliği hakkında şikayeti varsa ve kendini bu yönde çok fazla eleştiriyorsa benlik saygısında düşüklük olduğu görülmektedir. Benlik saygısına etki eden birçok faktör vardır bunlar; ailesel faktörler, fiziksel ve sosyal faktörler ve ahlaki özellikler sıralanabilir.(Avanoğlu,2004)

Düşük benlik saygısına sahip kişiler önlerine çıkan en ufak problemleri bile çözmekte güçlük çekerler ve dışa bağımlı kişilerdir. (Oktan, Şahin, 2010). Düşük benlik saygısına sahip olan kişiler kendilerini öylesine değersiz görürler ki edilen iltifatların bile doğruluğundan şüphe duyarlar. Gözlem altında çalışma ve performans sergileme durumlarında yüksek kaygı duymaktadırlar.

Benlik saygısını incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada; gelir düzeyinin az olması, ailede gösterilen ilginin yeterli olmaması ve ailenin eğitim düzeyinin düşük olmasının düşük benlik saygısına neden olduğu saptanmıştır. (Özkan,1994)

Düşük benlik saygısı bireyin içsel olarak sıkıntı yaşamasına sebep olurken, sosyal hayatında işlev kaybına ve psikiyatrik bazı bazı bozukluklara da yol açmaktadır. (Karahan, Sardağ, Kaya,Ersanlı, Kumcağız, 2004)

### **2.11.2 Yüksek Benlik Saygısı**

Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendilerini tanımlarken olumlu yönlerine ağırlık verirler ve değerli oldukları düşüncesi hâkimdir. Özgüven yönünden eksiklikleri yoktur ve üretkenlerdir. Araştırmacılar yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin kendilerini özel ve diğer insanlardan farklı gördüklerini ve risk almada korkusuz olduklarını söylemişlerdir. Daha gerçekçi ve hedef odaklıdır. (Corlock,1999)

Benlik saygısı yüksek olan kişilerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı benlik saygısı düşük bireylere göre daha iyidir. Sosyal ilişkilerde daha girişken ve dışadönüklüdür. Benlik saygısının yüksek olması demek kusursuz olmak demek değildir ama kişi kusurlarına karşı daha az kaygılı ve depresiftir. (Yavuzer,1993)

Yapılan araştırmalarda cinsiyet yönünden kızların erkeklere göre benlik saygısının daha düşük olduğu saptanmıştır. Yapılan başka bir araştırmada sosyoekonomik düzeyin benlik saygısına etkisinin oldukça yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırmaya göre ekonomik yönden yüksek olan kişilerin, ekonomik yönden daha düşük olan kişilere kıyasla benlik saygısının daha yüksek olduğu görülmüştür. (Yıldırım,2017)

### **2.11.3 İdeal Benlik**

Her bireyin ulaşmak istediği bir benlik kavramı vardır. İnsan mutlu olmadığı özelliklerinden kurtulmak ve daha fazla olumlu özellik geliştirmek isteyebilir ve bunun içinde çaba gösterir. Bu özelliklere yaklaştıkça birey hayattan daha fazla haz almaya başlar aslında kişinin ulaşmak istediği ideal benliğidir. İdeal benlik ve gerçek benlik arasında çok fazla fark olması durumunda savunma mekanizmaları devreye girer. Bu durum çok fazla olduğunda kişinin sosyal yaşamında kurduğu iletişim gerçeklikten uzaklaşır ve uyumsuzluk görülmeye başlar. (Cüceloğlu,2006)

## **2.12 Benlik Kavramının Boyutları**

### **2.12.1 Duygusal Benlik Boyutu**

Benlik kavramını incelediğimizde karşımıza çok boyutlu bir kavram çıkmaktadır. Benliğin duygusal boyutu benlik saygısıdır. Kişinin kendisi hakkında fikirleri ve kendisi hakkında duygularını içermektedir. Kişinin benliğine karşı duyduğu hoşnutluk, değer, öz şefkat yani bireyin kendisini değerli, önemli, saygıdeğer bulması benlik saygısı olarak nitelendirmektedir bu da benliğin duygusal yönüdür.(Arıca,1999).

### **2.12.2 Sosyal Benlik Boyutu**

Sosyal benlik boyutu, kişinin benliğine etkisi olan ırksal, kültürel ve dinsel benliğini kapsamaktadır. Kişinin benliğinin oluşmasında ve şekillenmesinde yaşadığı aile ortamının, eğitim aldığı öğretmenlerinin ve arkadaş çevresinin etkisi oldukça fazladır. (Kapıkıran,2001). Yapılan bazı araştırmalarda ekonomik yönden artışın kişinin kendini başkalarına karşı daha güçlü, rahat ve özgüvenli olmasına sebep olmaktadır. Kültürel yönden yüksek aile bireyleri ile yetişen kişilerin benlik saygısının yüksek olduğu görülmüştür.

### **2.12.3 Fiziksel Benlik Boyutu**

Fiziksel benlik boyutu, kişinin psikomotor becerilerini ve kendisini algılaması ve değerlendirme yapabilmesidir. Kişinin kendini motorsal beceri olarak ne boyutta gördüğü ve bunun değerlendirmesini yapabilmesi de benliğin fiziksel boyutudur.(Aşçı,2004)

### **2.12.4 Akademik Benlik Boyutu**

Akademik benlik kavramı, kişinin yeteneği, yeteneğini ifade etme yolu, başarı ve güdülenmeyle ilişkilidir. (Guay, Marsh ve Boivin,2003). Matematik, dil vb. özel alanlara ayrılmaktadır. İlk olarak ebeveyn tutumlarıyla şekil almaya başlayan benlik saygısı okul öncesi dönemde akademik benlik saygısının oluşmaya başlamasıyla daha da şekillenir. Kişinin akademik yeteneklerini ve bu yeteneklere ilişkin farkındalığını



ifade eden akademik benlik saygısının gelişmesinde anne-babanın önemi olduğu kadar öğretmenlerin tutumu da çok önemlidir. (Cevher,Buluş,2006)

### **2.13 Sosyal Anksiyete Ve Benlik Saygısının İlişkisi**

Sosyal anksiyete hakkında daha önce yapılmış olan birçok araştırmada sosyal anksiyetenin varlığının benlik saygısında düşüşe neden olduğu görülmüştür. Köknel (1999) sosyal anksiyetenin genel olarak gençlik döneminde oluşmaya başladığını söylemiş ve sosyal anksiyetenin mantık dışı ve gerçekten uzak korkular olarak nitelendirmiştir. Sosyal ortamlara girmekten ve eleştirilmekten aşırı korku duyan sosyal anksiyeteli bireylerin benlik saygısının etkilendiği görülmüştür. Benlik saygısında meydana gelen bu düşüşle birlikte kişi daha fazla içe kapanır ve işlevsellikte düşüşler meydana gelir.

Kişinin kendi hakkındaki olumsuz inançları daha sonra sosyal yaşamındaki baş edilmesi gereken durumlarda başa çıkma yeterliliğini olumsuz etkilemektedir ve bu durumlarda yaşanan olumsuzluklarında benlik saygısına geri dönüşü olumsuz olmaktadır. (Gruber ve Heimberg,1997)

# ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

## YÖNTEM VE TEKNİKLER

### 3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde görülen sosyal fobi düzeyinin benlik saygısına etkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma “ilişkisel tarama modeli” ne uygun olarak hazırlanmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim varlığını ya da derecesini betimlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. Bu model nedensellik içermez yalnızca ortaya çıkan değişimi ortaya koymaktadır.(Karasar,2009). Araştırmanın örneklem seçimi ise basit-rastgele örneklem seçimi türüne göre yapılmıştır.

### 3.2 Araştırmanın Örnekleme

Bu araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde yaşayan 18-30 yaş arası üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın ulaşılabilir evrenini basit tesadüfî yöntemle seçilen İstanbul ilindeki 18-30 yaş arası 199 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” , “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” , “Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekler 4’lü likert formunda hazırlanmıştır. Benlik Saygısı Ölçeği 10 maddeden oluşmaktadır. Bu ifadeler için “Çok yanlış” ,”yanlış” ,”doğru” ,”çok doğru” gibi maddeler bulunmaktadır. Maddelere verilen tepkiler sırasıyla 1, 2, 3 ve 4 puan olarak puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen en düşük puan 22 puan ve en yüksek elde edilen puan ise 34 puandır.

Sosyal fobi belirtileri ölçeği iki boyut 48 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kaygı boyutunda “yok ya da çok hafif”, “hafif”, “orta derecede”, “şiddetli” ifadeleri kullanılmıştır. Ölçeğin kaçınma boyutunda “ kaçınma yok ya da çok ender” “zaman zaman kaçınırım” “çoğunlukla kaçınırım” “ her zaman kaçınırım” ifadeleri kullanılmıştır. Maddelere verilen tepki sırasıyla 1,2,3, ve 4 puan olarak puanlanmaktadır. Kaygı boyutunda alınan en az puan 24 ve en yüksek puan ise 85’dir. Kaçınma boyutunda alınan en az puan ise 24 ve en yüksek puan ise 73’tür.

### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının düzenlemiş olduğu anket, tez çalışmasına katılan üniversite öğrencileri hakkında genel bilgiler içeren kısa bir formdur. Verilen formda bireyin cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, kardeş sayıları, gelir düzeyleri, anne ve babalarının eğitim durumlarını ölçümleme amacıyla 7 sorudan oluşan öz bildirim dayalı bir anket uygulanmıştır.

### 3.3.2 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Araştırmada bireylerin benlik saygısını ölçmek amacıyla Rosenberg benlik saygısı ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçek 1963 yılında Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 1986 yılında Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır. RBSÖ'nün Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında 0-1 puan yüksek benlik saygısını, 2-4 puan orta benlik saygısı, 5-6 puan düşük benlik saygısı olarak puanlandırılmıştır. RBSÖ on iki alt alandan oluşur ve ilk 10 maddesi benlik saygısını ölçer. Rosenberg benlik saygısı ölçeğinde olumlu yüklü maddeler ve olumsuz yüklü maddeler ardışık olarak sıralanır. 1.2.4.6.7. maddeler olumlu, 3.5.8.9.10.maddeler olumsuz yüklüdür. Ölçek puanlamasında düşük puan alan bireylerin benlik saygısının yüksekliğini, yüksek puan alan bireylerin ise benlik saygısının düşüklüğünü gösterir. (Çuhadaroğlu,1986)

### 3.3.3 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz'in 1987 yılında gerçekleştirdiği ölçek 13 performans ve 11 sosyal etkileşim durumunu içeren 24 maddeden oluşmuştur. Ölçekten sosyal fobik korku ve sosyal kaçınma toplam puanları elde edilmektedir. Her madde korku ya da kaygı ( 0 = yok ile 3 = şiddetli ) ve kaçınma davranışı ( 0 = yok ile 3 = şiddetli ) için ayrı ayrı puanlanır. Ölçeğin korku ya da kaygı ve kaçınma davranışları alt ölçekleri bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 0 ile 144 arasında değişir ve puanın artması belirtilerin şiddetlendiği anlamına gelir. Bu ölçeğin sosyal fobi için geçerliliği ve güvenilirliği çalışması Heimberg ve ark.(1999) tarafından yapılmıştır. Ülkemizde geçerlilik çalışması Dilbaz ve arkadaşları tarafından(2001) ve aynı zamanda Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesinde görev yapan Dr. Psk. Çiğdem Soykan ve arkadaşları

tarafından (2003) Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği saptanmıştır. Araştırmada Türkçe formunun geçerlilik çalışmasını Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesinden Dr. Çiğdem Soykan ve arkadaşlarının yapmış olduğu Liebowitz sosyal Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır. Sosyal fobi tanısı için kesme puan 48 sosyal fobi korku tanısı için 26 sosyal kaçınma tanısı için kesme puan 20dir.

### 3.4 Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu araştırmada verilerin analizi IBM SPSS 25.0 programı ile yapılmıştır. Normallik varsayımları için kolmogrov smirnov analizi kullanılmıştır. Çalışmada veri toplama araçlarının normal dağılım hipotezine uyup uymadığını belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılarak, veri seti aykırı değerlerden arındırılmış olup normal dağılımına uygunluk gösterdiği için parametrik test yöntemlerinin kullanılması uygun görülmüştür. Daha sonra veri toplama araçlarının güvenilirliği değerlendirilmiş ve tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. En son olarak da hipotez değerlendirmesi yapılmıştır. Hipotez değerlendirilmesi dört yöntemle yapılmıştır. Bunlar;

**1.** Araştırmaya katılan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ve sosyal fobi belirtileri düzeylerinin cinsiyet yönünden farklılık olup olmadığı tespit etmek amacıyla normal dağılım varsayımını sağladığı için “bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır.

**2.** Araştırmaya katılan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ve sosyal fobi belirtileri düzeylerinin yaş, medeni durum, kardeş sayısı, gelir düzeyi, anne – baba eğitim düzeyleri gibi değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla bakıldığında normal dağılım varsayımını sağladığı için “tek yönlü varyans analizi” testleri uygulanmıştır.

**3.** Araştırma katılım gösteren kişilerin benlik saygısı düzeyleri ile sosyal fobi belirtileri düzeyleri arasındaki ilişkinin tespitinde normal dağılım varsayımını sağladığından dolayı için pearson korelasyon analizi” ile değerlendirilmesi tercih edilmiştir. Elde edilen sonuçlarda istatistiki anlamlılık  $p<0,01$  ve  $p<0,05$  seviyesinde değerlendirilmiştir.

**4** Araştırma kapsamındaki kişilerin sosyal fobi belirtilerinin benlik saygısı düzeyleri üzerinde etkisinin incelenmesi amacıyla bakıldığında normal dağılım varsayımını elde ettiği için “ regresyon analizi” ile değerlendirilmiştir.

Elde edilen sonuçlarda istatistiki anlamlılık  $p<0,05$  seviyesinde değerlendirilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde gösterilmiştir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

**Tablo 2.** Katılımcıların Demografik Özellikleri

		N	%			N	%	
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	12	64,80	<b>Medeni Durum</b>	Bekar	17	87,40	
		9	%			4	%	
	Erkek	70	35,20		Evli	16	8,00%	
			%					
<b>Yaş</b>	18-20	64	32,20		Boşanmış	9	4,50%	
			%					
	20-24	53	26,60	<b>Kardeş Sayısı</b>	Tek çocuk	24	12,10	
	24-28	55	27,60			1 kardeş	67	33,70
	28-32	19	9,50%			2 kardeş	36	18,10
			%			3 kardeş ve üzeri	72	36,20
	33 ve üzeri	8	4,00%				%	
			%					
<b>Anne Eğitimi Durumu</b>	İlkokul	10	52,50	<b>Baba Eğitimi Durumu</b>	İlkokul	91	46,90	
		4	%					%
	Lise	68	34,30			Lise	61	31,40
			%					%
	Ön lisans	1	0,50%		Ön lisans	3	1,50%	
	Lisans ve üzeri	25	12,60		Lisans ve üzeri	39	20,10	
			%				%	
<b>Gelir Düzeyi</b>	Düşük	15	7,50%					
	Orta	10	50,30					
		0	%					

İyi	62	31,20%
Çok iyi	22	11,10%

Araştırma kapsamındaki kişilerin demografik özelliklerinin dağılımı incelendiğinde, %64,8'i kadın, %35,2'si erkektir. Katılımcıların %87,4'ü bekâr, %8'i evli , %4,5'i boşanmıştır; %32,2'si 18-20 , %26,6'sı 20-24 ,%27,6'sı 24- 28 , %9,5'i 28-32 ve %4'ü 33 ve üzeri yaş grubundadır. Katılımcıların %12,1'i tek çocuk , %33,7'sinin 1 , %18,1'inin 2 , %36,2'sinin ise 3 ve üzeri kardeşi olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların gelir düzeyi incelendiğinde; %7,5'i düşük , %50,3'ü orta,%31,7'si iyi , %11,1'i ise çok iyi gelire sahiptir. Katılımcıların ebeveynlerinin eğitim düzeyi incelendiğinde çoğunun ilkökul ve lise eğitim düzeyinde olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3.** Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	t	Df	P
Benlik Saygısı	Kadın	129	2,76	0,25	0,882	197	0,379
	Erkek	70	2,72	0,25			

\*p<0,05

Katılımcıların benlik saygısı ölçeğine katılım düzeylerinin cinsiyete göre incelendiğinde değişiklik olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $t=.88$ ,  $p=.38$ ,  $p>.05$ ).

**Tablo 4.** Katılımcıların Sosyal Fobi Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	t	Df	P
Kaygı	Kadın	129	2,05	0,57	-2,617	120,637	*0,01
	Erkek	70	2,30	0,68			
Kaçınma	Kadın	129	42,05	12,06	-0,301	197	0,763
	Erkek	70	42,61	13,33			

\*p<0,05

Katılımcıların sosyal fobi belirtisi ölçeği kaygı düzeyi ve kaçınma düzeylerinin katılımcıların cinsiyetlerine göre değişiklik olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Yapılan bağımsız örneklem t-testine göre katılımcıların kaygı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (**t=-2.62, p=.01, p<.05**).Erkek katılımcıların kaygı düzeyleri kadın katılımcılardan daha yüksektir.

Katılımcıların kaçınma düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir (**t=-.3, p=.76, p>.05**).





**Tablo 5.** Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılığına Ait Analiz Sonuçları

	Yaş	N	Ortalama	Ss	F	P
<b>Benlik Saygısı</b>	18-20	64	2,78	0,23	0,867	0,485
	20-24	53	2,74	0,26		
	24-28	55	2,70	0,24		
	28-32	19	2,77	0,30		

\*p<0,05

Katılımcıların benlik saygısı ölçeğine katılım düzeylerinin yaşa göre değişiklik olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü Anova testi yapılmıştır. Yapılan tek yönlü Anova testi sonucuna göre katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin yaşlarına göre farklılığı istatistiksel olarak %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir (**F=.86, p=.48, p>.05**).

**Tablo 6.** Katılımcıların Sosyal Fobi Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılığına Ait Analiz Sonuçları

	Yaş	N	Ortalama	Ss	F	P	LSD
<b>Kaygı</b>	18-20	64	2,27	0,64	2,498	<b>*0,044</b>	1>3
	20-24	53	2,16	0,61			
	24-28	55	1,94	0,60			
	28-32	19	2,11	0,54			
	33 ve üzeri	8	2,38	0,55			
<b>Kaçınma</b>	18-20	64	45,66	13,18	2,003	0,096	
	20-24	53	41,60	11,23			
	24-28	55	39,56	12,52			
	28-32	19	41,42	10,85			
	33 ve üzeri	8	39,75	14,93			

\*p<0,05

Katılımcıların sosyal fobi belirtisi ölçeği kaygı düzeyi ve kaçınma düzeylerinin yaşa göre değişiklik olup olmadığını incelemek amacıyla tek yönlü Anova testi yapılmıştır. Yapılan tek yönlü Anova testinden elde edilen sonuca göre katılımcıların

kaygı düzeylerinin yaşa göre farklılığı istatistiksel olarak incelendiğinde %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir (**F=2.49, p=.04, p<.05**). 18-20 yaş grubunda olan katılımcıların kaygı düzeyleri, 24-28 yaş grubunda olan katılımcıların kaygı düzeylerinden daha fazla olduğu görülmüştür.

Katılımcıların kaçınma düzeylerinin yaşa göre farklılığına bakıldığında istatistiksel olarak %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir (**F=2.03, p=.09, p>.05**).

**Tablo 7.** Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonuçları

	Medeni Durum	N	Ortalama	Ss	F	P
Benlik Saygısı	Bekar	174	2,746	0,24907	1,56	0,213
	Evli	16	2,675	0,18074		
	Boşanmış	9	2,8556	0,27889		

\*p<0,05

Katılımcıların benlik saygısı ölçeğine katılım düzeylerinin medeni hallerine göre değişiklik olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü Anova testi yapılmıştır. Yapılan tek yönlü Anova testinden elde edilen sonuca göre katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin medeni durumlarına göre farklılığı istatistiksel olarak incelendiğinde %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir (**F=1.56, p=.21, p>.05**).

**Tablo 8.** Katılımcıların Sosyal Fobi Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonuçları

	Medeni Durum	N	Ortalama	Ss	F	P
Kaygı	Bekar	174	2,11	0,62	1,03	0,359
	Evli	16	2,33	0,65		
	Boşanmış	9	2,24	0,63		
Kaçınma	Bekar	174	41,76	12,27	1,948	0,145
	Evli	16	48,13	15,34		
	Boşanmış	9	41,33	9,27		

\* $p < 0,05$

Katılımcıların sosyal fobi belirtileri ölçeği kaygı düzeylerinin ve kaçınma düzeylerinin medeni durumlarına göre değişiklik olup olmadığını belirlemek için tek yönlü Anova testi yapılmıştır. Yapılan tek yönlü Anova testi sonucuna göre katılımcıların kaygı düzeylerinin medeni durumlarına göre farklılığı istatistiksel olarak incelendiğinde %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $F=1.03, p=.35, p>.05$ ).

Katılımcıların kaçınma düzeylerinin medeni durumlarına göre farklılığı incelendiğindeyse %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $F=1.94, p=.14, p>.05$ ).

**Tablo 9.** Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonuçları

	Kardeş Sayısı	N	Ortalama	Ss	F	P
<b>Benlik Saygısı</b>	<b>Tek çocuk</b>	24	2,73	0,19	2,258	0,083
	<b>1 kardeş</b>	67	2,70	0,26		
	<b>2 kardeş</b>	36	2,82	0,25		
	<b>3 kardeş ve üzeri</b>	72	2,76	0,25		

\*p<0,05

Katılımcıların benlik saygısı ölçeğine katılım düzeylerinin kardeş sayısına göre değişiklik olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü Anova testi yapılmıştır.

Yapılan tek yönlü Anova testi sonucuna göre katılım gösterenlerin benlik saygısı düzeylerinin kardeş sayısına göre farklılığı istatistiksel olarak incelendiğinde %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı görülmüştür. (**F=2.25, p=.08, p>.05**)

**Tablo 10.** Katılımcıların Sosyal Fobi Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonuçları

	Kardeş Sayısı	N	Ortalama	Ss	F	P
<b>Kaygı</b>	<b>Tek çocuk</b>	24	2,02	0,56	1,104	0,349
	<b>1 kardeş</b>	67	2,09	0,69		
	<b>2 kardeş</b>	36	2,28	0,63		
	<b>3 kardeş ve üzeri</b>	72	2,15	0,56		
<b>Kaçınma</b>	<b>Tek çocuk</b>	24	44,21	12,89	0,892	0,446
	<b>1 kardeş</b>	67	40,70	13,31		
	<b>2 kardeş</b>	36	44,36	12,85		
	<b>3 kardeş ve üzeri</b>	72	41,99	11,36		

\*p<0,05

Katılımcıların sosyal fobi belirtisi ölçeği kaçınma düzeyi ve kaygı düzeyine ait verilerin katılım düzeylerinin kardeş sayısına göre değişiklik olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü Anova testi yapılmıştır. Yapılan tek yönlü Anova testi

sonucuna göre katılım gösterenlerin kaygı düzeyinin kardeş sayısına göre farklılığı istatistiksel olarak bakıldığında %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir (**F=1.10, p=.35, p>.05**).

Katılımcıların kaçınma düzeylerinin kardeş sayısına göre farklılığı %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir (**F=.89, p=.45, p>.05**).

**Tablo 11.** Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonuçları

	Gelir Düzeyi	N	Ortalama	Ss	F	P	LSD
<b>Benlik Saygısı</b>	<b>Düşük</b>	15	2,84	0,29	4,58	0,004	1>2>3>4
	<b>Orta</b>	100	2,79	0,23			
	<b>İyi</b>	62	2,70	0,25			
	<b>Çok iyi</b>	22	2,61	0,23			

\*p<0,05

Katılımcıların benlik saygısı ölçeğine katılım düzeylerinin gelir düzeyine göre değişiklik olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. Yapılan tek yönlü Anova testinden çıkan sonuca göre katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin gelir düzeyine göre farklılığı istatistiksel olarak incelendiğinde %95 güven düzeyinde anlamlı olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. (**F=4.58, p=.004, p<.05**). Gelir düzeyi düşük olan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri gelir düzeyi orta, iyi ve çok iyi olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinden daha fazladır.

**Tablo 12.** Katılımcıların Sosyal Fobi Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonuçları

	Gelir Düzeyi	N	Ortalama	Ss	F	P
Kaygı	Düşük	15	2,13	0,63	1,598	0,191
	Orta	100	2,19	0,63		
	İyi	62	2,15	0,63		
	Çok iyi	22	1,87	0,48		
Kaçınma	Düşük	15	44,93	15,24	1,311	0,272
	Orta	100	43,37	13,39		
	İyi	62	41,10	10,80		
	Çok iyi	22	38,59	10,12		

\*p<0,05

Katılımcıların sosyal fobi belirtisi ölçeği kaygı düzeyleri ve kaçınma düzeylerine ait verilerin katılım düzeylerinin gelir düzeyine göre değişiklik olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. Yapılan tek yönlü Anova testinden çıkan sonuca göre katılımcıların kaygı düzeylerinin gelir düzeyine göre farklılığı istatistiksel olarak incelendiğinde %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı görülmüştür. (**F=1.59, p=.19, p>.05**).

Araştırmaya katılım gösterenlerin kaçınma düzeylerinin gelir düzeyine göre farklılığı %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir (**F=1.31, p=.27, p>.05**).

**Tablo 13.** Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeylerinin Anne Eğitim Durumunun Farklılığına Ait Analiz Sonuçları

	Anne Eğitim Düzeyi	N	Ortalama	Ss	F	P
Benlik Saygısı	İlkokul	104	2,72	0,26	0,762	0,516
	Lise	68	2,77	0,23		
	Ön lisans	1	2,70	.		
	Lisans ve üzeri	25	2,77	0,25		

\*p<0,05

Katılımcıların benlik saygısı ölçeğine katılım düzeylerinin anne eğitim durumuna bakıldığında değişiklik olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. Yapılan tek yönlü Anova testinden elde edilen sonuca göre katılımcıların benlik saygısı düzeyinin anne eğitim düzeyine göre farklılığı istatistiksel olarak incelendiğinde %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı görülmüştür. (**F=.76, p=.51, p>.05**).

**Tablo 14.** Katılımcıların Sosyal Fobi Düzeylerinin Anne Eğitim Durumunun Farklılığına Ait Analiz Sonuçları

	Anne Eğitim Düzeyi	N	Ortalama	Ss	F	P
Kaygı	İlkokul	104	2,24	0,60	2,175	0,092
	Lise	68	2,02	0,63		
	Ön lisans	1	1,88	.		
	Lisans ve üzeri	25	2,00	0,64		
Kaçınma	İlkokul	104	42,63	11,84	0,264	0,851
	Lise	68	42,03	14,07		
	Ön lisans	1	34,00	.		
	Lisans ve üzeri	25	41,00	10,88		

\*p<0,05

Katılımcıların sosyal fobi belirtisi ölçeği kaygı düzeyi ve kaçınma düzeyine ait verilere göre katılım düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre değişiklik olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. Yapılan tek yönlü Anova testinden elde edilen sonuca göre katılımcıların kaygı düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre farklılığı istatistiksel yönden %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir (**F=2.17, p=.09, p>.05**).

Araştırmaya katılım gösterenlerin, kaçınma düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre farklılığı istatistiksel olarak incelendiğinde %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı görülmüştür. (**F=.26, p=.85, p>.05**).

**Tablo 15.** Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyinin Farklılığına Ait Analiz Sonuçları

	Baba Eğitim Düzeyi	N	Ortalama	Ss	F	P
<b>Benlik Saygısı</b>	<b>İlkokul</b>	91	2,73	0,24	0,425	0,735
	<b>Lise</b>	61	2,75	0,26		
	<b>Ön lisans</b>	3	2,60	0,10		
	<b>Lisans ve üzeri</b>	39	2,75	0,23		

\*p<0,05

Katılımcıların benlik saygısı ölçeğine katılım düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre değişiklik olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü Anova testi yapılmıştır. Yapılan tek yönlü Anova testinden elde edilen sonuca göre katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre farklılığı istatistiksel olarak incelendiğinde %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir (**F=.42, p=.73, p>.05**).



**Tablo 16.** Katılımcıların Sosyal Fobi Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılıklarına Ait Analiz Sonuçları

	Baba Eğitim Düzeyi	N	Ortalama	Ss	F	P
Kaygı	İlkokul	91	2,25	0,65	2,073	0,105
	Lise	61	2,06	0,59		
	Ön lisans	3	1,78	0,40		
	Lisans ve üzeri	39	2,02	0,60		
Kaçınma	İlkokul	91	42,41	12,61	0,558	0,643
	Lise	61	43,25	13,12		
	Ön lisans	3	37,00	8,89		
	Lisans ve üzeri	39	40,51	11,46		

\*p<0,05

Katılımcıların sosyal fobi belirtisi ölçeği kaygı düzeyi ve kaçınma düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre değişiklik olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. Yapılan tek yönlü Anova testinden elde edilen sonuca göre katılımcıların kaygı düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre farklılığı istatistiksel olarak incelendiğinde %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı görülmüştür. (**F=2.07, p=.11, p>.05**).

Katılımcıların kaçınma düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre farklılığı istatistiksel olarak incelendiğinde %95 güven düzeyinde anlamlı olmadığı görülmüştür (**F=.56, p=.64, p>.05**).

**Tablo 17.** Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeyleri ile Sosyal Fobi Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Analiz Sonuçları

		<b>Benlik Saygısı</b>	<b>Kaygı</b>	<b>Kaçınma</b>
<b>Benlik Saygısı</b>	R		,171*	,241**
	P		0,016	0,001
	N		199	199
<b>Kaygı</b>	R	,171*		,616**
	P	0,016		0,00
	N	199		199
<b>Kaçınma</b>	R	,241**	,616**	
	P	0,001	0,00	
	N	199	199	

\*p<0,05 \*\*p<0,01

Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile katılımcıların sosyal fobi belirtisi kaçınma düzeyi ve kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson korelasyon kat sayısı incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucundan elde edilen sonuca göre katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile katılımcıların kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. (**r=.171, p=.000 , p<.05**)

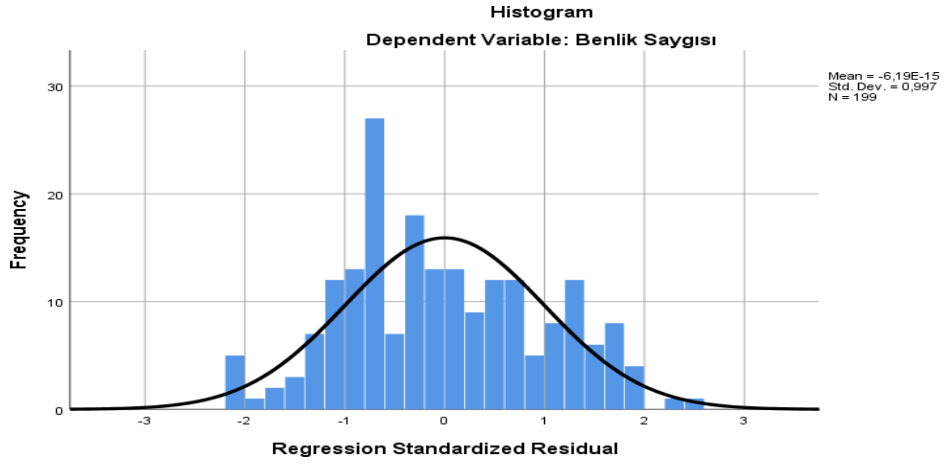
Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile katılımcıların kaçınma düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak incelendiğinde bu ilişkinin pozitif yönde düşük kuvvette anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. (**r=.241, p=.00 , p<.01**)

Regresyon analizi için modelde yer alan değişkenler arasındaki korelasyon varsayımının sağlandığı tespit edilmiştir. Regresyon için standart hale getirilmiş artığın normal olasılık grafiği (P-P) ve analizin bir parçası olan Scatter-Plot (saçılım grafiği) incelenmiştir. Normal P-P grafiğinde elde edilen noktaların sol kısımdan üst sağa doğru oldukça diyagonal bir çizgi biçiminde uzandığı gözlemlenmiştir. Bu dağılım, normallikten önemli sapmaların olmadığını kanıttır. Standart hale getirilmiş olan artıkların saçılım grafiğinde ise puanların çoğunun merkezde toplanması (0 noktası boyunca) ve artıkların kabaca bir dikdörtgen biçiminde dağıldığı görülmektedir. Ayrıca uç değerlerin varlığı da saçılım grafiğinden belirlenebilir. Uç değerleri 3,3'ten büyük ve -3,3'ten küçük değerlerde standart bir artığa sahip olan

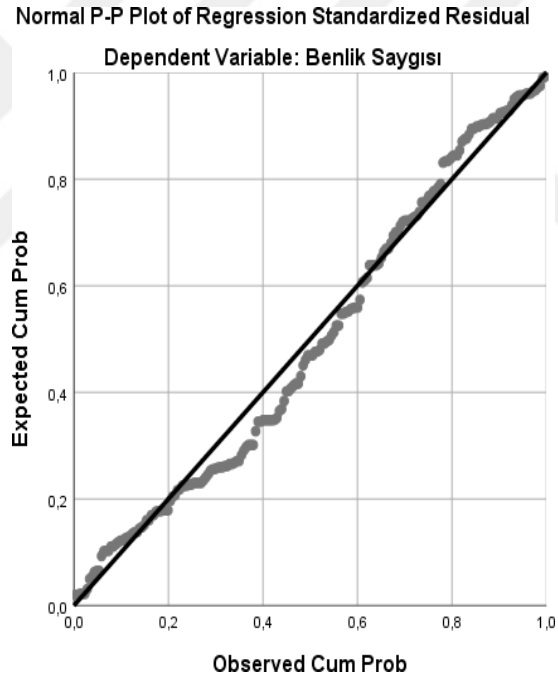
katılımcılar olarak belirlenmektedir. Normallik varsayımları kontrolünde veri setini etkileyen uç değerlerin kontrolü sağlandığı için saçılım grafiğinde bulunan uç değerlerin verilen aralıkta olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla veri setimiz regresyon modeli için tüm varsayımları s

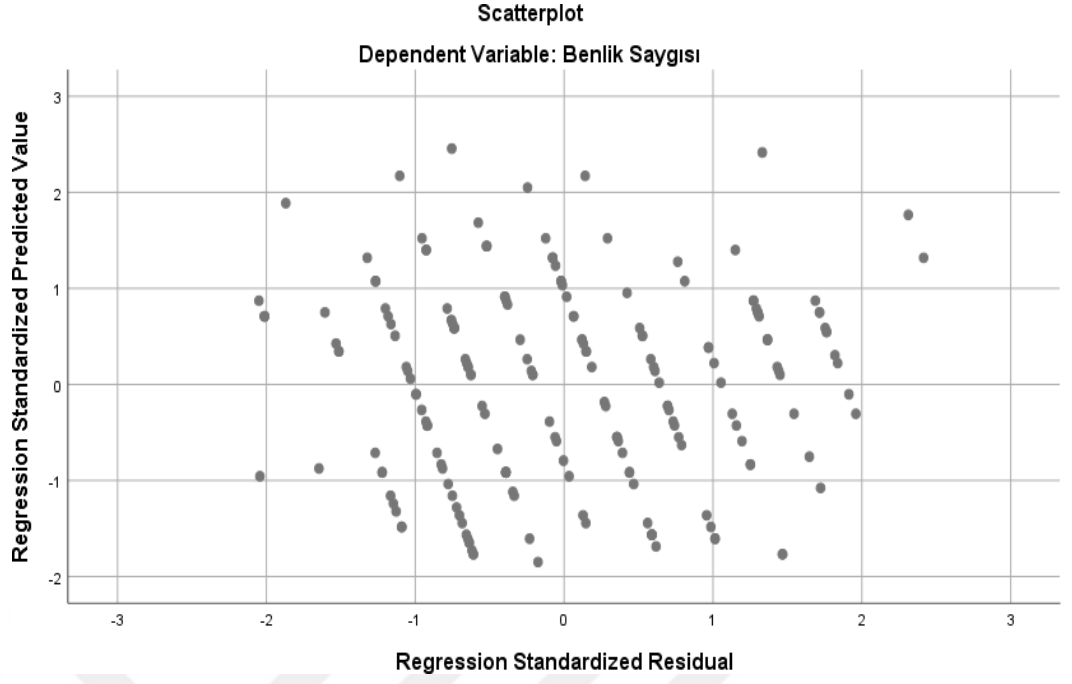
ağlamaktadır.





**Tablo 18.** Katılımcıların Sosyal Fobi Düzeylerinin Benlik Saygısı Düzeyleri Üzerindeki Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları





**Tablo 19. Regresyon Analizi**

Değişken	$\beta$	Standart Hata	T	P
Sabit	2,534	0,067	37,7	0,00
Sosyal Fobi	0,108	0,033	3,251	0,001
R <sup>2</sup> =,051				
F=10,568				
	p=,000	Durbin Watson=1,948		

Yordayıcı ( bağımsız değişken) sosyal fobi değişkeninin, yordanan ( bağımlı değişken) benlik saygısı düzeyi üstündeki etkilerini belirlemek amacıyla doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Sosyal fobi ile benlik saygısı değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiş olup bu iki değişkenin arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür.(**F=10.56, p<.05 p=.00**). Bununla birlikte Durbin Watson değerinin 2'ye yakın olmasıyla modelde oto korelasyon olmadığına işaret etmektedir. Sosyal fobi düzeyinin benlik saygısı düzeyini

tek başına %5,1'ini açıkladığı belirlenmiştir. ( $R^2 = .051$ ). Benlik saygısı düzeyinin

%94,9'u modele dâhil olmayan değişkenler yönünden açıklandığı ortaya çıkmıştır.

Regresyon analizinden elde edilen sonuçlara göre benlik saygısı düzeylerinin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir.

$$\text{Benlik Saygısı} = 2,534 + 0,108 * \text{Sosyal Fobi Belirtisi}$$

Sosyal fobi bir birim artırıldığında benlik saygısı düzeyini 0,108 kuvvetle olumlu yönde etkilediği görülmektedir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyinin benlik saygısına etkisini incelemektir. Bununla birlikte çalışmaya katılım gösteren öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve sosyo demografik özellikler ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmektedir. Çalışmanın bu bölümünde araştırma ile ilgili bulgular ve literatür taraması yapılmıştır.

Yapılan çalışmada katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile katılımcıların sosyal anksiyete kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani katılımcıların benlik saygısı düzeyi yükseldikçe kaygı düzeyleri de yükselmektedir. Bir çalışmada da benlik saygısındaki düşüklüğün sosyal anksiyetede artışa neden olduğu ortaya koyulmuştur. ( Zengin, Günay ve Ersoy, 2017).

Benlik saygısı ve kaçınma düzeyleri arasında ise pozitif yönlü düşük kuvvette anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Benlik saygısı düzeyi arttıkça kaçınma düzeyi de artmaktadır. Yapılan bir çalışmada benlik saygısı yükseldikçe sosyal fobinin azaldığı görülmüştür.(Haspolat,2016). Bu tez çalışmasında çıkan sonuçlardan farklı olarak, çalışmalarda düşük benlik saygısının kaygı ve kaçınma düzeyini de arttırdığı ortaya çıkmıştır, yapılan çalışmalar da yüksek benlik saygısına sahip bireylerin özgüvenli, olduğu konumda memnun olan bireyler olarak sosyal anksiyetenin görülme sıklığının da azaldığı görülmüştür. Bu çalışmada çıkan sonuçlarla literatürün farklılık göstermesinin sebebi katılımcıların bireysel özelliklerinde olan farklılıklar olabilir.

Araştırmada benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre ilişkisi incelenmiş olup anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bununla birlikte literatür tarandığında da benlik saygısının cinsiyete göre anlamlı bir fark oluşturmadığı sonucu elde edilmiştir.(Saygın,2008). Böylece hem bizim çalışmamızda hem de literatürde kadın ya da erkek olmanın benlik saygısının gelişmesiyle ilgili bir fark oluşturmadığı sonucu elde edilmiştir. Böylece yaptığımız çalışmayla benzer sonuçlar ortaya çıktığı görülmektedir.

Bu araştırmada sosyal anksiyetenin kaçınma ve sosyal anksiyetenin kaygı yönünden cinsiyetin etkisi incelenmiş erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre kaygı düzeyleri daha yüksek olduğu grlmştir ancak kaçınma düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı grlmştir. Sosyal anksiyete ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda cinsiyetler arasında bir farklılık olmadığı belirlenirken, yapılan başka bir araştırmada kadınların erkeklere oranla daha çok kaygılı olduğu, bazı çalışmalarda ise erkeklerin daha fazla kaygılı olduğu tespit edilmiştir. (Baltacı, 2010). Temizel'in(2014) Ege Üniversitesi, Orta Doğu Teknik niversitesi ve Arel niversitesi ğrencileri ile yapmış olduğu bir çalışmada cinsiyet değişkeni ile sosyal kaygının, kaygı ve kaçınma boyutlarına göre bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Genel olarak literatür tarandığında erkeklerde sosyal anksiyete görülme oranının daha fazla olduğu ve daha fazla tedaviye başvurdukları grlmektedir ancak bu sonuçlara göre bu değişkenler açısından cinsiyet yönünden genelleme yapmak oldukça zordur.

Bu çalışmada benlik saygısı düzeyi ile yaş arasında ilişki incelenmiş olup, çalışmaya göre bu değişkenler açısından anlamlı bir fark olmadığı sonucu elde edilmiştir. Bu konuyla ilgili bir araştırmada ergen yaşlarının benlik saygısına etkisi bakıldığında yaş ilerledikçe benlik saygısının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. ( Baldwin ve Hoffmann, 2001). Bu sonuç bizim araştırmamızla paralellik göstermemektedir ancak başka bir çalışmada yaşın değişmesinin benlik saygısına etkisi olmadığı sonucu elde edilmiştir. (ifti,2018)

Sosyal anksiyetenin yaş ile ilişkisi incelendiğindeyse 18-20 yaş grubunda olan katılımcıların kaygı düzeylerinin, 24-28 yaş grubunda olan katılımcıların kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu grlmştir. Kaçınma düzeylerinde ise anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Yapılan bir çalışmada sosyal fobinin başlama yaşının erken olduğu ve rahatsızlık sresinin uzun srdğu sonucu elde edilmiştir. (Davidson, Krişnan, Charles ve Boyko, 1993).

Sosyal anksiyetenin görülme sıklığının artması bu konuda araştırmaları da arttırmıştır. Bu nedenle bir araştırmada sosyal fobininbaşlangı yaşının 15-20 yaş arasında başladığı ve 25 yaşın üzerinde başlangıcın nadir olduğu grlmştir. (Sudd,1994). Sonuçlarda ortaya çıkan bu farklılıklar araştırmaya katılan kişilerin



farklı yaş grubunda ve farklı özelliklerde olması nedeniyle değişebilmektedir.

Yapılan çalışmalarda evli olan bireylerin, bekâr olan bireylere göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. (Ceviz,2009). Çalışmamızda ise benlik saygısı düzeyi ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Çalışmamızda katılımcıların %87 sini bekar kişiler oluşturmaktadır.

Bu tez çalışmasında sosyal fobi düzeyi ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu da bekâr veya evli olmanın sosyal fobinin gelişmesinde bir etkisi olmadığını göstermektedir. Yapılan bir araştırmada sosyal fobinin sıklıkla bekar bireylerde görüldüğü ortaya çıkmıştır.(Schneir ve ark., 1992). Ancak sosyal fobi kaygı ve sosyal fobi kaçınma düzeylerinin medeni durumla ilişkisini araştıran çalışmalar oldukça azdır bu nedenle bir genelleme yapmak zorlaşmaktadır.

Çalışmamızda benlik saygısı düzeyi ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Literatür tarandığındaysa Beşer ve arkadaşlarının(1998) yapmış olduğu çalışmada kardeş sayısı az olan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin de daha yüksek olduğu görülmüştür. Kardeş sayısı azaldıkça benlik saygısının arttığı bunun nedeninde anne babanın çocuklarına ayırdıkları vaktin fazla olmasıyla çocuk kendini daha rahat ifade etme fırsatı yakalayabilmektedir bu da çocuğun benlik saygısını arttırmaktadır.

Çalışmamızda sosyal anksiyete kaygı ve kaçınma düzeylerinin kardeş sayısına göre farklılığı anlamlı bulunmamıştır. Bu konuyla ilgili literatüre bakıldığında ailede dünyaya gelen ilk çocuğun sosyal anksiyeteye yatkınlığının daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. (Bruch, 1989). Bu araştırmadaysa kardeş sayısının farklılığının sosyal fobiye etkisinin olmadığı sonucu elde edilmiştir bu da literatürle pek örtüşmemektedir. Ancak kardeş sayısının sosyal fobiye etkisiyle ilgili araştırmalarda oldukça azdır. Bu konuda araştırmalar çoğaltılması literatüre katkı sağlayacaktır.

Bu tez çalışmasında öğrencilerin gelir düzeylerine göre sosyal kaygı ve kaçınma arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Literatür tarandığında bir çalışmada gelir düzeyi düşük üniversite öğrencilerinin sosyal fobi düzeyleri, gelir düzeyi yüksek olanlarla kıyaslandığında daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Atarbay,2017). Bir başka araştırmada ise sosyal fobi düzeyinin düşük gelir ile bağlantılı olduğu görülmüştür. (Özdemir,2004)

Bu araştırmada benlik saygısı düzeyi ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Gelir düzeyi düşük olan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri, gelir düzeyi orta, iyi ve çok iyi olan katılımcıların benlik saygısı düzeyinden daha fazla olduğu görülmüştür. Amerika’da yapılan bir araştırmada yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin benlik saygısı puanları, düşük gelir düzeyine sahip olanlardan daha yüksek çıkmıştır. ( Twenge ve Campbell, 2002). Bu tez çalışmasıyla, yapılan bu araştırma sonuçları farklılık göstermektedir. Bunun nedeni olarak katılımcıların gelir düzeyine yükledikleri anlamın farklı olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Bu araştırmadan elde edilen verilere göre anne baba eğitim durumu ile sosyal fobi kaçınma ve sosyal fobi kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Başka bir araştırmadaysa babanın eğitim seviyesi ile sosyal fobi korku ve sosyal fobi kaçınma arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Düşük eğitim seviyesine sahip babaların çocuklarında sosyal fobi görülme oranı daha yüksektir. Aynı çalışmada anne eğitim durumunun da sosyal fobi görülme oranını etkilediği görülmektedir. Anne eğitim durumu daha yüksek olan öğrencilerin sosyal fobi tanısı almasının oranının daha düşük olduğu görülmüştür. (Özdemir,a.g.e, 2004)

Bulgular incelendiğinde benlik saygısı düzeyleri ile anne baba eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak bu konuyla ilgili yapılan diğer araştırmalarda ebeveyn eğitim düzeyinin benlik saygısının oluşumunda olumlu bir etkisi olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bir çalışmada anne veya babanın eğitim düzeyi arttıkça bu ebeveynlerin çocuklarının da benlik saygılarında artış olmakta ve kendine güvenleri de artmaktadır. (Demiriz ve Öğretir,2007). Yapılan başka bir çalışmada anne eğitim durumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar vardır bu çalışmaya göre annenin düşük eğitim seviyesine sahip olması bireyde düşük benlik saygısına neden olmaktadır. Baba eğitim durumunun benlik saygısına etkisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. (Dilek,2007)

Öğrencilerin ve ebeveynlerinin sosyal fobi düzeylerinin incelendiği bir çalışmada anne babanın eğitim düzeyi arttıkça sosyal fobi görülme oranının da azaldığı saptanmıştır. ( Kılıç, 2019)



## ÖNERİLER

Bu araştırma İstanbul ilinde yaşayan 18-30 yaş arası üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmadır. Benzer bir araştırma farklı illerde yaşayan üniversite öğrencileri üzerinden yapılabilir.

Araştırmada ele alınan değişkenler: cinsiyet, medeni durum, kardeş sayısı, anne-baba eğitim durumu, gelir düzeyi, yaşdır. Araştırmayı geliştirmek ve genişletmek amacıyla farklı değişkenler açısından incelenip benzer çalışmalar yapılabilir.

Sosyal anksiyete açısından yapılan birçok araştırma bulunmakla birlikte bu araştırma konusuyla ilgili tek bir cinsiyet üzerinden de araştırmalar yapılabilir.

Sosyal anksiyete ve benlik saygısı konularında yaş aralığı olarak genelde 18-30 yaş arası araştırmalar bulunmaktadır. Bu kapsamda 30-60 yaş arası bireyleri kapsayan çalışmalar literatüre katkı sağlayacaktır.

Araştırmaya 199 gönüllü üniversite öğrencisi katılmıştır. Örneklem sayısı artırılarak benzer çalışmalar yapılabilir.

Sosyal anksiyete hayatın her alanında bireyi olumsuz etkileyen hem sosyal ilişkilerde hem de işlevsellikte kayıplara yol açan bir psikolojik rahatsızlıktır. Sosyal

Fobinin benlik saygısına da olumsuz etkileri olduğu hem bizim araştırmamızda hem de başka araştırmalarda verilerle desteklenmiştir. Bu nedenle sosyal fobinin ne olduğuyla ilgili daha fazla bilgilendirmeler yapılmalı, bireylerin ruhsal gelişimi desteklenmelidir.

## KAYNAKÇA

- Adams, J., F. (1995). *Ergenliği anlamak*. Ankara: İmge Kitabevi
- Altunay, A., Öz, F. (2006). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik kavramı. *Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 49-59, s 47
- Aşçı, F., H. (2004). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktiviteye göre karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 39,48
- Atarbay, S. (2017). Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. ( Yüksek Lisans Tezi)
- Avanoğlu, Z. (2004). *Eğitim psikolojisine çağdaş bir yaklaşım*. İstanbul: Ofiset Yayınevi.
- Baltacı, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. ( Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)
- Başer, M., Boyat, M. Ve Taşçı, S. (1998). Öğrencilerin benlik saygılarının belirlenmesi. *Hemşirelik – Ebelik Eğitim ve Uygulamalarında Kalite Sempozyumu*, 145-151
- Beck, A.T., Emery, G. Ve Greenberg, R., L. (1985). *Anxiety Disorders and phobias: A cognitive perspective*, New York: Basic Books
- Beidel, D.C., Turner, S.M. (1998). Shy children, phobic adults nature and treatment of social phobia, Washington DC, *American psychological association*
- Beidel, D.C., Turner, S.M. (2007). Shy children, phobic adults: nature and treatment of social anxiety disorder, 2nd endn. Washington, *American Psychological Association*
- Berent, J. (1994). Beyond shyness how to conquer social anxieties. New York: *Freside Book*
- Birliği, A.P.(2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5). Çev.
- Ertuğrul Koroğlu,Ankara: *Hekimler Yayın Birliği*
- Birliği,A.P.(1994). *Diognastic and statistical manual of mental disorders 4th edition*.
- Washington, DC, American Psyciatric Association.
- Bloomhoof, S., Haug, T.T., Hellstroem, K. (2001). Randomised controlled general practice trial of sertroline, exposure therapy and cambined treatment in generalised social phobia . *BR J Psychiatry*, 179, 23-30
- Boldwin, S.A, Hoffmann, J.P. (2001). The Dynamics of self esteem a growth curve analsysis. *Journal Of Youth Adolescence*. 31: 101-113

- Bruch, M.A. (1989). Familial and developmental antecedents of social phobia: issues and findings. *Clinical Psychology Review*. (9): 37-47
- Cengil, M. (2009). Hitit üniversitesi ilahiyat fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin benlik saygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *H.Ü, İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8(15), 77-102
- Cevher, F. N., Buluş, M. (2006). Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş çocuklarında akademik benlik saygısı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. 20, 28-39
- Ceviz, F. H. (2009). Orta yaş ve yaşlılıkta dindarlık, mistik tecrübe ve benlik saygısı. İstanbul: Marmara Üniversite Eğitim Fakültesi. ( Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma ve uygulamaları*.(1) Çev. Ergene, T. Ankara, Mentis Yayıncılık
- Corlock, C.J. (1999). Enhancing self-esteem. Philadelphia : *Taylor & Francis Group*
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Cüceloğlu, D. (2006). *Yeniden insan insana*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çiftçi, H. (2018). Ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması meslek yüksekokulu ve meslek lisesi öğrencileri üzerine bir inceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68): 1648-1665
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adölesanlarda benlik saygısı. Ankara: Hacettepe üniversitesi Tıp Fakültesi, ( Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi).
- Davidson, J., Krishnan, K., Charles, C. Ve Boyko, D. (1993). Magnetic resonance spectroscopy social phobia: Preliminary findings. *J Clin Psychiatry*. 54(12): 19-25
- Demir, Ö., G. (2009). Sosyal fobinin etiolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen Araştırmalara genel bir bakış. *Akademik İncelemeler*. 4(1).
- Demiriz, S. Öğretir, A.D.(2007). Alt ve üst sosyo ekonomik düzeydeki 10 yaş çocuklarının anne tutumlarının incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 105-122
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1: 18-24
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: Tanı, epidemiyolojisi, etiolojisi, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik psikiyatri*. (2), 3-20
- Dilbaz, N. (2001). *Liebowitz sosyal kaygı ölçeği geçerlilik ve güvenilirliği*. 37. İstanbul: Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı, s 132
- Dilbaz, N., Güz, H. (2003). Sosyal kaygı bozukluğu ile panik bozukluğu olgularının demografik ve bazı klinik özellikler açısından karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, (6), 32-38

- Dilek, H. (2007). Farklı eğitim programlarına devam eden lise ikinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ile, anne babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. ( Yüksek Lisans Tezi)
- Duclos, G. (2010). *Benlik saygısı: yaşam için bir pasaport*. Çev. Olcay Kunal. Yapı Kredi Yayınları.
- Erkan, Z., Gürçay, S., Çam, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü enstitü dergisi*. 10(10), 64-75
- Gest, S., D. (1997). Behavioral inhibition: stability and association with adaptation from childhood to early adulthood. *Journal of personality and social psychology*, 72(2), 467-475
- Gruber, K., Heimberg, R.,G., (1997). A cognitive behavioral treatment package for social anxiety . Ed. Yalom, I.D., Walton, T.R., Treating anxiety disorders. San Francisco: *Josey- Boss Publishers*.
- Guay,E., Marsh, H., W., Baiven, M. (2003). Academic self concept and academic success: developmental perspectives an causal ordering. *Journal of educational psychology*, 95(1), 124,126
- Gültekin, K.,B., Dereboy, F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin, yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3): 50-58, s 15
- Halkacıoğlu, T. (2019). Sosyal fobi belirtileri ile problemlerli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sosyal bilimler enstitüsü, Gelişim Üniversitesi, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)
- Haspolat, N.K. (2016). Üniversite öğrencilerinde beden imajı benlik saygısı ve sosyal fobinin incelenmesi, Erzincan: Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. ( Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)
- Heimberg, R., G., Homer, K.J., Juster, H.R, Sofren, S.A., Brown, E.J., ve Schiener, F.R., (1999). Liebowitz M.R., Psychometric properties of the liebowitz social anxiety scale. *Psychol Med*, (29), 199-212
- Hudson ,J.L., Rapee, R. M. (2000). The origins of social phobia. *Behavior Modification*, 24(1): 102-12
- Jerrald, F., R., Hirshfeld, D. R., Bolduc, E.A., Forqone, S.V., Kagan, J. ve ark. (1991). Further evidence of an association between behavioral inhibition and anxiety disorders: Result from a family study children from a non. *Clinical sample journal of psychiatric research*, (1), 49-51 s 51
- Kapıkıran, N., A. (2001). İdeal ve gerçek benlik kavramı ölçeğinin güvenilirliği ve geçerliliği, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10, 14-25

- Karahan, T.F., Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*, Deniz Kültür Yayınları
- Karasar,N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınevi
- Kendler, K,S., Neale, M,C,. Kessler, R,C., Heath, A, C., ve Eaves, L,J. (1992). The genetic epidemiology of phobias in women: The interrelationship of agorophobia, social phobia, situational phobia and simple phobia. *Archives Of General Psychiatry*. 49, 273-281
- Kessler, C.R., Mcgonagle, A.,Katherine, Zhao,S., (1994). Lifetime and 12 month prevalence of DSM-3-R psychiatric disorders in the united states: Result from the national comorbidity survey, *Arch Gen Psychiatry*, 51(1), 8-19
- Kılıç, A. (2019). Öğrenciler ve ebeveynlerdeki sosyal fobi düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Mersin: Çaç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.( Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi).
- Kılıç, E.Z. (2006). *Sosyal fobi gelişimi ve ailesel özellikler, anksiyete bozukluklarında son gelişmeler*. Ed. Dilbaz, N. Ankara: Pozitif matbacılık, s: 45-53
- Kılıçarslan, S., Parmaksız, İ. (2020). Ergenlerde şiddet eğilimin yordayıcıları olarak sosyal kaygı ve duygusal özerklik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1): 1-14
- Kimmel,D.C., Weiner, I.B. (1985). *Adolescence a developmental transition*. New York: John Wiley.
- Köknel, Ö. (1999). *Günlük hayatta ruh sağlığı*. İstanbul : Alfa Yayıncılık
- Kulaksızoğlu,I.B., Tükel,R., Üçok,A., Yargıç,İ. Ve Yazıcı,O. (2009). *Psikiyatri*. İstanbul,: Gelenos Yayınevi, s 71
- Lampee, L., A. (2000). Social phobia : A rewiew of recent research trends . *Current opinion in psychiatry*. 13(2), 149-155
- Lewis. L., J.(1994). Social phobia: A cilinical overview journal of clinical psyciahtry. 55(6): 5-9 s 6
- Lopes. Albono, A., M. (2013). Pediatric social phobia, pediatric anxiety disorders: A clinical guide, current clinical psyciahtry. Ed. Vasa, R.A., Roy, A.K. *Springer*.
- Mancını, C., Ameringen, V.,M., Szatmari, P., Fugure, C. Ve Boyle, M. (1996). A high- risk pilot study of the children of adults with social phobia. *Journal of american Academy of child an adelescent psychiatry*, 35(11), 60-64
- Memik, N, Ç., Yıldız, Ö., Tural, Ü., Ağaoğlu, B.(2011). Sosyal fobinin yaygınlığı: Bir gözden geçirme. Kocaeli: Psikiyatri Anabilim Dalı, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, ( Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi)



- Mike, P.L., Paul, M.S., Cognitive. (1988). Cognitive factors in social anxiety and its treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 26, 297-302
- Murdach, N.L., (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (1). Çev.
- Akkoyun, F. Ankara, Nobel Akademi Yayıncılık
- Noyan, H., Sertel-Berk,Ö.(2007). Ergenlerde sosyal fobi, içe ve dışa dönük kişilik özellikleri ve okul başarı durumu. *Psikoloji Çalışmaları / Studies in Psychology*, 27: 31-50
- Oktan, V., Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 544-556
- Öz, F. (2018). Futbolcuların sosyal fobi düzeyleri. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)
- Özbyay, Y., Polancı, M. (2001). Sosyal kaygı ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Ankara: *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, s 5-7
- Özdemir, N.(2004). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ile benlik saygısı arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. Gaziantep: Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep Üniversitesi, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam Dergisi*, 7(3),4- 9
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 15-26
- Öztürk,O., Uluşahin, A. (2010). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Tuna Matbaacılık
- Plotnik, R. (2017). *Psikolojiye giriş*. Çev. Geniş, T. İstanbul: Kaknüş Yayınları
- Prior, M., Smart, D., Sanson, A., ve Oberkloid, F. (2000). Does shyinhibited temperament in childhood lead to anxiety problems in adalescence. *Journal of American Academy of child and Adolescent psychiatry*, 39(4), 461-468
- Roth,W.T., Yalom, I.D. (2016). *Treating anxiety disorders*, Çev. Büyükdere, B. İstanbul: Prestij Yayınları
- Saygın, Y. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).
- Schneier, F.R. ve ark. (1992). Social phobia: comorbidity and morbidity in epidemiological sample. *Arch Gen Psychiatry*. 49: 282-288
- Sevinçok, L., Dereboy, F., Dereboy,Ç. (1998). Çekingen kişilik bozukluğunun klinik özellikleri ve tedavisi. *Klinik Psikiyatri*, (1), 22-26
- Solmaz, D., Gökalp, P., Babaoğlu, A.(1999). Sosyal Fobide Klinik Özellikler ve Eş tanı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 10(3): 207-214

- Soykan, C., Özgüven, H. D., Genco, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: The turkish version. *Research on education and psychology*, 93(3), 1059-1069
- Strongman, K.T. (1995). *Theories of anxiety*. New Zeland: Journal of psychology, 24(2), 4-10
- Sudd, L.L. (1994). Social phobia: A clinical A verview. *J Clin Psycihiatry*, 55(4), 5- 9
- Sungur, M.,Z. (2006). Anksiyete bozuklukları “sosyal fobi”. Ed. Raşit Tükel. Ankara, *Çizgi Tıp Yayınevi*
- Şahin, S. (2019). Sosyal fobi belirti düzeyinin kendine yansıtma ve içgörü ile ilişkisi. İstanbul: Üsküdar üniversitesi, ( Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi)
- Tanrıverdi,D., Savaş, E., Gönüllüoğlu, N., Kurdal, E., Balık, G. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Tıp Dergisi*, 17(1), 33-39
- Tilfors, M., Furmark, T., Marteins, D., Fredrikson, M. (2002). Cerabral blood flow during anticipation of public speaking in socail phobia : A pet study. *Blol Psychiatry*, (52), 113-119
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. (52), Eskişehir: *Geniş Açı Dergisi*.
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 28, 452-456
- Twenge, J.M., Campbell, W.K. (2002). Self esteem and socia economic status: A meta analytic review. *Personality and social psycology*. 6(1): 59-71
- Uzdu, S. Y. (2016). 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 incelenmesi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü ( Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi)
- Ümmet, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi, İstanbul: Marmara Üniversitesi.( Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi)
- Ünsar, S., İşsever, H. (2003). Trakya üniversitesi sağlık hizmetleri meslek yüksek okulu öğrencilerinin benlik saygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Hemşirelik Forumu*, 6(1), 7-11
- Wagner, K.D., Berrod, R., Stein, M.B., Wetherhold, E., Corpenner, D.J., Perera,P., Gee, M., Dovy,K, Machin, A. (2004). A multicenter randomized double-blind, placebo-controlled trial of paroxetine in children and adolescents with social anxiety disorder. *Arch Gen Psychiatry*. 61, 1153-1162
- Who.(1993). *ICD-10 classifacotion of mental and behaviourol disorders: Diagnostic criteria for research*. Geneve, World health organization

William, J. (1963). The varieties of religious experince. *Universty books*.

Wittchen,H., Stein,M., ve Kessler,R.(1999). Social fears and social phobia in acommunity sample of adolescents and young adults: provanlence, risk factors and comorbidity. *Psychol Med*, 29, 309-323

Yavuzer, H. (1993). *Ana – baba ve çocuk ilişkisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi

Yavuzer, H. (2010). *Eğitim ve gelişim özellikleriyle okul çağı çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi

Yörükoğlu, A. ( 2000). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunları*. İstanbul: Özgür Yayınları

Zengin, O., Günay, G., Ersoy, A.F. (2017). Sosyal hizmet öğrencilerinin benlik saygısı ve baş etme stratejilerinin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi. *International journal of socrol science*, 59: 255-268



## **EKLER**

### **EK-A KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

CİNSİYET

YAŞ

ANNE BABA EĞİTİM DURUMU

GELİR DÜZEYİ

MEDENİ DURUM

KARDEŞ SAYISI

**EK-B**  
**LIEBOWITZ SOSYAL FOBİ BELİRTİLERİ ÖLÇEĞİ**

1. Yok ya da çok hafif
2. Hafif
3. Orta Derece
4. Şiddetli

**Kayıp puanı**

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 hazırlanmaksızın 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 biriyle telefonda 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

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

**Kaçınma puanı**

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 hazırlanmaksızın 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 biriyle telefonda 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

**EK-C**  
**ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ**

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.  
**A. ÇOK DOĞRU B. DOĞRU C. YANLIŞ D. ÇOK YANLIŞ**
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum  
**A. ÇOK DOĞRU B. DOĞRU C. YANLIŞ D. ÇOK YANLIŞ**
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.  
**A. ÇOK DOĞRU B. DOĞRU C. YANLIŞ D. ÇOK YANLIŞ**
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.  
**A. ÇOK DOĞRU B. DOĞRU C. YANLIŞ D. ÇOK YANLIŞ**
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.  
**A. ÇOK DOĞRU B. DOĞRU C. YANLIŞ D. ÇOK YANLIŞ**
6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.  
**A. ÇOK DOĞRU B. DOĞRU C. YANLIŞ D. ÇOK YANLIŞ**
7. Genel olarak kendimden memnunum  
**A. ÇOK DOĞRU B. DOĞRU C. YANLIŞ D. ÇOK YANLIŞ**
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim  
**A. ÇOK DOĞRU B. DOĞRU C. YANLIŞ D. ÇOK YANLIŞ**
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığı düşünüyorum.  
**A. ÇOK DOĞRU B. DOĞRU C. YANLIŞ D. ÇOK YANLIŞ**
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.  
**A. ÇOK DOĞRU B. DOĞRU C. YANLIŞ D. ÇOK YANLIŞ**

