

T.C.
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ERGENLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNİN ÖZ GÜVEN
VE BAZI KİŞİSEL DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE
İNCELENMESİ

GAMZE YEŞİM GÖKTÜRK

EYLÜL- 2011

T.C.
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

ERGENLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNİN ÖZ GÜVEN
VE BAZI KİŞİSEL DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Gamze Yeşim GÖKTÜRK

Danışman
Doç. Dr. Zeynep Deniz YÖNDEM

BOLU- 2011

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE,

Gamze YEŞİM GÖKTÜRK'e ait Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Özgüven ve Bazı Kişisel Demografik Özellikleri Göre İncelenmesi adlı çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim /Anasanat Dalında YÜKSEK LİSANS/ TEZİ olarak kabul edilmiştir.(27.09.2011)

Akademik Unvan ve Adı Soyadı

Üye (Tez Danışmanı) : Doç.Dr Zeynep DENİZ YÖNDEM
Üye : Doç.Dr. Yusuf CERİT
Üye : Yrd.Doç.Dr. Nuri AKGÜN

İmza 2. Değ
İmza
İmza

Eğitim Bilimleri Enstitüsünün Onayı

Prof. Dr. Soner DURMUŞ
Enstitü Müdürü

ABSTRACT

A STUDY OF SOCIAL ANXIETY OF ADOLESCENTS ACCORDING TO SELF-ESTEEM AND SOME PERSONAL AND DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS

Gamze Yeşim GÖKTÜRK

Master Thesis

Department of Counseling Psychology and Guidance

Thesis Advisor: Doç. Dr. Zeynep Deniz YÖNDEM

September 2011, xii+56 pages

The aim of this study is to identify the level of social anxiety of adolescents, the relation between social anxiety and self-esteem and to analyse the answer to the question if differences in the level of social anxiety of adolescents are related to demographic factors such as perceived social-economic status, the education level of the parents and the (non)use of psychological counseling. This study has been conducted with the use of descriptive methodology and the participants in this research consist of a total of 385 students of the 1st, 2nd, and 3rd grades of the Public High Schools. The Aydın and Tekinsav Sütçü's (2007) "Social Anxiety Scale for Adolescents" (ESKÖ/SASA) adjusted to Turkish, the "Self-Esteem Scale" developed by Akin (2007) and the "Personal Information Form" as prepared by the researcher were used as data- gathering tools. As non-parametric methods the Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H and Kendall's Tau B rank correlation methods were used in the analysis of the gathered data.

According to the results of the conducted researchl social anxiety levels of adolescents have been found to be of medium level in general but the level of %13,5 of the participants have been found to be of high level. After investigation of the

lower dimensions of social anxiety, adolescents have been found to experience social anxiety the most in new conditions in the first place, in the case of fear of negative evaluation in the second place and in the third place in common conditions. The self-esteem of the adolescent participants have been found high in general and only %3,4 of them scored low on the self-esteem scale. A low meaningful negative relation has been found between the social anxiety scales and the self-esteem scales of adolescents. Furthermore according to the aspects of personal and demographic characteristics, gender, social status, education level of the mother and perceived socio-economic level no significant differences have been observed in the social anxiety scale. On the other hand significant differences have been found in the social anxiety scales of adolescents related to the education level of the father. It has been found that the social anxiety scale of adolescents whose fathers are only graduates of the first level of Primary School are higher than adolescents whose fathers are graduates of the second level of Primary School.

Key Terms: Anxiety, Social Anxiety, Self Confidence, Adolescents

ÖZET

ERGENLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNİN ÖZ GÜVEN VE BAZI KİŞİSEL DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ

Gamze Yeşim GÖKTÜRK

Yüksek Lisans Tezi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Zeynep Deniz YÖNDEM

EYLÜL 2011, xii+56 sayfa

Bu araştırmanın amacı; ergenlerde sosyal kaygı düzeyini, sosyal kaygı ile özgüven arasındaki ilişkiyi belirlemek, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitimi ve algılanan sosyo ekonomik düzey gibi kişisel, demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Araştırma betimsel bir çalışma olup, araştırmanın katılımcılarını genel liselerin 1., 2. ve 3. sınıfında okuyan toplam 385 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında, Aydın ve Tekinsav Sütçü (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği" (ESKÖ), Akın (2007) tarafından geliştirilen "Özgüven Ölçeği" ve araştırmacının hazırladığı "Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, parametrik olmayan testlerden, Mann Whitney U, Kruskal Wallis H ve Kendall's Tau B Korelasyon Analizi teknikleri kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; ergenlerin genel olarak sosyal kaygı düzeyleri orta, ancak katılımcılardan %13.5'inin yüksek düzeyde bulunmuştur. Sosyal kaygının alt boyutları açısından incelendiğinde, ergenlerin en fazla *Yeni Durumlarda*, ikinci sırada *Olumsuz Değerlendirilme Korkusu* ile ve üçüncü sırada *Genel Durumlarda* sosyal kaygı yaşadıkları bulunmuştur. Araştırma katılımcısı ergenlerin genel olarak özgüvenlerinin yüksek, sadece %3.4'ünün özgüven düzeyinin

düşük olduğu bulunmuştur. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyi ile özgüvenleri arasında negatif yönde düşük anlamlı ilişki bulunmuştur. Yine araştırmada ele alınan kişisel ve demografik özelliklerden; cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi ve algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre sosyal kaygı düzeyinin farklılık göstermediği bulunmuştur. Ancak baba eğitim düzeyine göre ergenlerin sosyal kaygı düzeyinde anlamlı farklılık gözlenmiştir. Babasının eğitim düzeyi, okuryazar seviyesinde ve ilkokul mezunu olan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin babası ilköğretim mezunu olanlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Sosyal Kaygı, Özgüven, Ergenler.

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Öz Güven ve Bazı Kişisel Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi başlıklı çalışmanın yazılmasında, bilimsel ve etik kurallara uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin tamamının ya da bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

27/09/2011

İmza

Gamze Yeşim GÖKTÜRK

TEŞEKKÜR

Çalışmamın başlangıcından sonuna kadar bilgi ve deneyimleri ile bana yol göstermenin yanı sıra, göstermiş olduğu anlayışı için değerli hocam, tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Zeynep Deniz YÖNDEM'e teşekkürlerimi ve saygılarımı sunuyorum.

İlgili yaklaşımları ve yönlendirmeleri için Yrd. Doç. Dr. İhsan BOZANOĞLU'na, Yrd. Doç. Dr. Sefa BULUT'a, yüksek lisans öğrenimimde bana emeği geçen Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı öğretim üyelerine ve tezimi okuyarak fikirlerini paylaştıkları için jüri üyeleri Doç. Dr. Yusuf CERİT ve Yrd. Doç. Dr. Nuri AKGÜN'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Ayrıca yaşamım boyunca desteklerini esirgemeyen ailem ve arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

ABSTRACT	iii
ÖZET	v
TEŞEKKÜR	viii
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	ix
TABLolar DİZİNİ	xii

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ	1
1.1. Problem	4
1.2. Alt Problemler	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.5. Sayıtlılar	6
1.6. Tanımlar	6

BÖLÜM II

2. KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ LİTERATÜR	8
2.1. Kaygı Tanımı	8
2.2. Sosyal Kaygı Kavramı	9
2.2.1. Sosyal Kaygının Nedenleri İle İlgili Yaklaşımlar	11
<i>Kendilik sunumu (self presentation) yaklaşımı</i>	12
<i>Bilişsel model</i>	13
<i>Sosyal beceri modeli</i>	15
2.3. Sosyal Kaygı İle İlgili Araştırmalar	15
2.3.1. Yurtdışındaki İlgili Araştırmalar	15
2.3.2. Yurtiçindeki İlgili Araştırmalar	17

BÖLÜM III

3. YÖNTEM	25
-----------------	----

3.1. Araştırmanın Modeli	25
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	25
3.3. Veri Toplama Araçları	27
3.3.1. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)	27
3.3.2. Özgüven Ölçeği	28
3.3.3. Bilgi Formu	29
3.4. Verilerin Toplanması	30
3.5. Verilerin Çözümlemesi	30

BÖLÜM IV

4. BULGULAR	32
4.1. Ergenlerin Sosyal Kaygı ve Özgüven Düzeylerine İlişkin Bulgular	32
4.1.1. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerine ilişkin bulgular	32
4.1.2. Ergenlerin özgüven düzeylerine ilişkin bulgular	33
4.2. Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	35
4.3. Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Kişisel ve Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	35
4.3.1. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular	36
4.3.2. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin sınıf düzeyine göre incelenmesine ilişkin bulgular	36
4.3.3. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre incelenmesine ilişkin bulgular	37
4.3.4. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre incelenmesine ilişkin bulgular	37
4.3.5. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin algılanan sosyo ekonomik düzeğe göre incelenmesine ilişkin bulgular	38

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM	40
5.1. Ergenlerin Sosyal Kaygı ve Özgüven Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	40

5.1.1. Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	40
5.1.2. Ergenlerin Özgüven Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	41
5.2. Ergenlerin Sosyal Kaygı ve Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu	41
5.3. Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Kişisel ve Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	42
5.3.1. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu	42
5.3.2. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin sınıf düzeyine göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu	43
5.3.3. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu	43
5.3.4. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu	44
5.3.5. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin algılanan sosyo ekonomik düzeye göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu ..	44
BÖLÜM VI	
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	46
KAYNAKÇA	48
EKLER	
EK 1. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)	53
EK 2. Özgüven Ölçeği	54
EK 3. Bilgi Formu	55
EK 4. Araştırma İzni	56

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1- Araştırma Örneklemini Oluşturan Ergenlerin Ele Alınan Değişkenlere Göre Sayısal Dağılımı ve Yüzdesi	26
Tablo 2- Normallik Sınaması Sonuçları	31
Tablo 3- Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri	33
Tablo 4- Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Toplam Puan ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	33
Tablo 5- Ergenlerin Özgüven Düzeyleri	34
Tablo 6- Ergenlerin Özgüven Düzeylerinin Toplam Puan ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	34
Tablo 7- Sosyal Kaygı İle Özgüven Arasındaki Kendall's Tau B Korelasyon Analizi Sonuçları	35
Tablo 8- Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	36
Tablo 9- Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	36
Tablo 10- Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	37
Tablo 11- Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	38
Tablo 12- Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeye Göre İncelenmesine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	38

BÖLÜM I

1. Giriş

İnsanlar normal olarak tehlikeli bir durum karşısında bir miktar kaygı duyar. Kaygı, insan yapısında var olan, çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen duygusal bir tepki olarak açıklanmaktadır. Evrensel ve normal bir duygu olan bu tepki; bazen kişiyi motive ederek onu yaratıcı bazı davranışlara yöneltmekte, bazen de bu davranışları engellemektedir. Kaygı, kaynağı ve başlangıcı bilinçsiz olmasına rağmen bilinçli bir şekilde hissedilen, sonucunda bazı fizyolojik değişmelerin de görüldüğü hoş olmayan bir yaşantı şeklinde tanımlanırsa, bu duygunun normal olduğunu kabul etmek güçtür. Kaygının hoş olmama özelliği, onu normal davranışlardan çok, normal olmayan davranışlar boyutuna taşımıştır (Öner, 1977).

İnsan birçok nedenden dolayı kaygı yaşayabilir (Karacan, Şenol ve Şener, 1996). Küçük çocuklar hayvanlar ve karanlık gibi her çeşit nesne veya durumdan korkar ve kaygı duyarlar. Altı yaşından sonra gelişen, gök gürültüsü benzeri doğal olaylara ilişkin korku ve kaygıların ergenlik dönemine kadar devam ettiği belirtilmektedir. Ergenlik döneminde ise sosyal kaygının daha yaygın olarak gözlemlendiği belirtilmektedir (Güleç ve Köroğlu, 1997).

Sosyal ortamlarda bulunan birçok insan hayatının çeşitli dönemlerinde utanma, çekinme, ürkeklik ya da güvensizlik duygusu yaşamaktadır. Özellikle ergenlik döneminde yaşanan ve yetişkinlerde de sıklıkla gözlenen bu duygular hafif kaygı olarak adlandırılmaktadır. Engelleyici olmaktan çok olumlu etkisi olduğu kabul edilmektedir. Hafif düzeyde yaşanan kaygı, bir bakıma bireyin kendi ayakları üzerinde durmasını, çevresine karşı duyarlı olmasını ve davranışlarını kontrol etmesini sağlamaktadır. Oysa yetişkin yaşlarda sıklıkla kalabalık karşısında ve birçok aktiviteye katılımı ilgili olarak

yaşanan kaygı bireyin performansını ve yaşantısını olumsuz olarak etkilemektedir Bu bakımdan normal bir durum olarak kabul edilmemekte ve sosyal kaygı olarak adlandırılmaktadır (Sungur ve Dilsiz, 1995).

Amerikan Psikiyatri Birliği DSM-IV Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabında (1994) sosyal kaygı, *"....tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan, belirgin ve sürekli bir korku duyma. Kişinin küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkması"* şeklinde tanımlanmıştır. Sosyal kaygı, toplum içinde konuşma, yemek yeme, birileriyle tanıştırılma gibi bir ya da birkaç özel durumda ya da genel olarak tüm sosyal ortamlardan kaçınma şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Kişi bu durumlarda, başkaları tarafından izlendiği ve değerlendirildiği duygusunu taşır (Ekşi, 1999).

Çocuk ve ergenlerde sosyal kaygı, çoğunlukla sınıf arkadaşlarının önünde konuşma ya da tahtaya kalkma, öğretmen ya da karşı cinsiyetten arkadaşları ile konuşma, okul tuvaletlerini kullanma, toplu halde yemek yeme durumlarında ortaya çıkmaktadır (Karacan, Şenol ve Şener, 1996).

Sosyal kaygıda, kişinin en belirgin korkusu, başkalarının yanında küçük düşmek, sıkıntı ya da utanç duymaktır. Bu kişiler, başkalarıyla etkileşimde bulunmalarını gerektiren durumlardan korkarlar ve bu durumlardan olabildiğince uzak durmaya çalışırlar (Karacan, Şenol ve Şener, 1996). Diğer insanlarla daha az iletişime girerler ve dolayısıyla kişiler arası ilişki kurma ve sürdürmede sıkıntı yaşayabilirler. Ayrıca sosyal kaygısı olan bireyler genellikle eleştirilmeye, olumsuz değerlendirilmeye ya da reddedilmeye karşı aşırı duyarlıdırlar (Subaşı, 2007).

Sosyal kaygının olumsuz bir takım etkilerinden ve yaygınlığından dolayı psikoloji literatüründe bu konuda çok sayıda araştırma yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda sosyal kaygının yaygınlığı, başlangıç yılları, olası nedenleri ve sosyal kaygı ile ilişkili olabileceği düşünülen değişkenler üzerinde durulmuştur. Kaplan ve Sadock (2004) bireylerde altı ay kadar devam eden sosyal kaygının yaygınlığını %2-3 olarak

bildirmiştir.

Sosyal kaygının başlangıç yaşına ilişkin araştırmalar ergenlik dönemine odaklanmaktadır. Bruce ve Atezaz (1999), sosyal kaygının genellikle 11- 19 yaşları arasında ortaya çıktığını, 25 yaş üzerinde ise daha az görüldüğünü belirtmektedir. Bazı araştırmalar ise (Akdemir ve Cinemre, 1996) sosyal kaygının başlangıç yaşı olarak 13-14 yaşlarına işaret etmektedir. Güleç ve Köroğlu (1997) sosyal kaygının görülme sıklığı ergenlikte yaygın olsa da bu sorundan dolayı polikliniklere başvurma yaşının 15- 25 yıl kadar geciktiğini, bunun da genellikle rahatsızlık olarak değil, kişilik özelliği olarak kabul edilmesinden kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Yine sosyal kaygı ile ilgili araştırmalarda cinsiyet ile ilişkisinin ele alındığı (Subaşı, 2007; Baltacı, 2010; Erkan, Güçray ve Çam, 2002; Erözkan, 2007; İzgiç ve ark. 2000; Eren Gümüş, 2007) gözlenmektedir. Yapılan araştırmaların bazıları sosyal kaygının kızlarda erkeklere oranla daha sık görüldüğünü (İzgiç ve ark. 2000) ortaya koymaktadır. Ancak klinik çalışmalarda erkek oranının daha yüksek olması (Subaşı, 2007; Dilbaz ve Güz, 2002) tedavi arayışının erkeklerde daha yüksek olması ile açıklanmaktadır (Güleç ve Köroğlu, 1997).

Yapılan araştırmalara bakıldığında, utangaçlık (Erözkan, 2009), yalnızlık (Subaşı, 2007; Erözkan, 2009), mükemmeliyetçilik ve problem çözme (Hamarta, 2009), özsaygı (Çankaya, 2007; Subaşı, 2007) ve ana baba tutumları (Erkan, 2002), gibi psikolojik ve demografik bazı değişkenler sosyal kaygı ile ilişkili olabilecek değişkenler olarak literatürde geçmektedir.

Gelecekle ilgili kararların alındığı, kimlik gelişiminin kazanıldığı ergenlik döneminde, ergenlerin sağlıklı davranış geliştirebilmeleri açısından, kendilerine güvenleri ve çevre ile iyi iletişim kurabilmeleri oldukça önemlidir. Sosyal kaygı ve özgüven gibi psikolojik özellikler ergenlerin psikolojik iyilik halini doğrudan etkilemektedir. Bu bakımdan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin, öz güven ile ilişkisinin belirlenmesi ve kişisel ya da demografik özelliklere göre incelenmesinin alana katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

1.1. Problem

Araştırmanın problemi, ergenlerin sosyal kaygı ve özgüvenleri ne düzeydedir? Sosyal kaygı ile özgüven arasında ilişki var mıdır? Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, cinsiyet, sınıf düzeyi, ana- baba eğitim düzeyi ve algılanan sosyo- ekonomik düzey gibi özelliklere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Bu problem temelinde alt problemler aşağıda sıralanmıştır.

1.2. Alt Problemler

Araştırmada yanıt aranan alt problemler burada sıralanmıştır.

1. Ergenlerin sosyal kaygı ve özgüvenleri ne düzeydedir?
2. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile özgüven düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
3. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, kişisel ve demografik bazı değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
 - 3.1. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
 - 3.2. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
 - 3.3. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
 - 3.4. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
 - 3.5. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık göstermekte midir?

1.3.Araştırmanın Önemi

Sosyal kaygı, günümüzde önemsenmeyen bir sorun olmaktan çıkmış, yaygın

rahatsızlıklara neden olan bir kaygı bozukluğu olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Önceleri nadiren rastlandığı düşünülen sosyal kaygının, artık on kişiden en az birinde hayatının bir döneminde ortaya çıktığına inanılmaktadır (WPA, 1995).

Sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin, benlik saygılarının düşük olması, doyurucu sosyal ilişkilerinin olmaması, yalnız olmaları ve yaşam standartlarını artırabilecek çalışma ortamlarını oluşturamamaları gibi bazı olumsuzluklar nedeniyle, sosyal kaygı günümüzde önemli bir ruh sağlığı sorunu olarak görülmeye başlanmıştır (Karacan, Şenol ve Şener, 1996).

Sosyal kaygı, alternatif kişilik modellerinin test edildiği, yeni arkadaşlıkların kurulduğu, sosyal etkileşim becerilerinin geliştiği; bireyin kendini sınadığı önemli bir dönem olan ergenlik çağında da engelleyici olabilmektedir. Ergenlik döneminde ergenler kimlik arayışına girmekte bu dönem sonunda kimlik kazanımını tamamlamakta ve güvenli bir genç olmakta ya da kimlik karmaşası yaşamaktadırlar. Sosyal kaygısı düşük olan bireyler daha fazla sosyal ilişkiler kurabileceğinden ve dışa dönük olacağından, yeni deneyimler edinme ve sağlıklı bir kimlik geliştirme olasılıkları artacaktır. Sosyal ilişki gerektiren durumlardaki başarısızlık korkusu ve kaçınma eğilimi ise ergenin deneyimlerini kısıtlayacak ve gelişimini engelleyici olacaktır.

Ergenlik dönemindeki sosyal kaygının, özgüven ve bazı kişisel demografik özelliklerden cinsiyet, sınıf düzeyi, ana-baba eğitimi, algılanan sosyo- ekonomik düzey gibi değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğinin araştırılması amacıyla yapılan bu çalışmadan elde edilecek sonuçların Türkiye'deki ergenlerde sosyal kaygı literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yine araştırma sonuçlarının, okullarda psikolojik sağlığı koruma ve önlemede önemli bir işlevi olan okul rehberlik hizmetlerine katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Okul rehberlik servislerince yapılacak çalışmalarda sosyal kaygı riski taşıyan öğrencilerin belirlenmesi, kaygı ile ilişkili olabilecek özelliklerin tanınması koruyucu, önleyici çalışmalarda işlevsel olarak değerlendirilebilir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma verileri, Sakarya ili Merkez ilçesinde bulunan genel liselerin 1., 2. ve 3. sınıflarına devam eden lise öğrencilerinden toplanmıştır.
2. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ESKÖ (Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği) ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
3. Ergenlerin özgüven düzeyleri, Özgüven Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

1.5. Sayıtlar

1. Araştırma verilerinin toplandığı ergenlerin, verilerin toplanması amacıyla kullanılan ölçeklerde yer alan maddeleri kendi durumlarını yansıtacak şekilde içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

Kaygı (anksiyete): Yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan içten veya dıştan (çevresel) kaynaklanan bir tehlike, tehlike olasılığı ya da tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan bir durum karşısında yaşanan duygu durumudur (Güleç ve Köroğlu, 1997).

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK): Yaşıtları tarafından olumsuz değerlendirilmelerine ilişkin korku ve endişe olarak tanımlanmaktadır (Sütçü ve Tekinsav, 2007).

Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD): Yaşıtlardan ve sosyal ortamlardan kaçınma ve sosyal olarak ketlenmeyi ifade etmektedir (Sütçü ve Tekinsav, 2007).

Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD): Yeni ya da tanıdık olmayan yaşıtlara, kişilere ve durumlara ilişkin sosyal kaygıyı ifade etmektedir (Sütçü ve Tekinsav, 2007).

Sosyal Kaygı: Gerçek veya hayali sosyal ortamlarda kişisel değerlendirmenin var

olduğu veya ihtimalinin bulunduğu durumlarda ortaya çıkan kaygıdır (Shlenker ve Leary,1982)

Özgüven: Kendini benimseme, onaylama, değerli hissetme, kendine, yeteneklerine değer verme, başarıma duygusu olarak ifade edilmektedir (Durmuş, 2006).

İç Özgüven: Bireylerin kendilerine yönelik özgüvenleriyle ilişkili bir durumdur (Akın, 2007).

Dış Özgüven: Bireylerin dış çevre ve sosyal çevredeki yaşantılarına yönelik özgüvenleri ile ilgili bir durumdur (Akın, 2007).

BÖLÜM II

2. Kuramsal Temeller ve İlgili Literatür

Bu başlık altında kaygı ve sosyal kaygı kavramının literatürdeki tanımlarına, sosyal kaygının nedenleri ile ilgili yaklaşımlara, yurtdışında ve ülkemizde sosyal kaygı ile ilgili olarak yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Kaygı Tanımı

Hemen hemen tüm insanlar tarafından yaşanan, asıl amacı yaşamın sürdürülmesi ve uyum davranışının gelişimini sağlamak olan kaygı (anxiety), insan yaşamının devam ettirilebilmesi için var olması gerekli bir duygudur. Fakat bir noktaya kadar sağlıklı olan bu duygu, belli bir düzeyin üstünde ve belli bir sürenin üzerinde fazlaca yaşanması durumunda kişinin günlük yaşamını, kişiler arası ilişkilerini, sosyal ve iş yaşamını olumsuz etkilemektedir(Tunç, Ünlü, Ünlütürk, Sarıtaş ve Topuz, 2007).

İç sıkıntısı, anksiyete ve bunaltı gibi kavramlarla ifade edilmeye çalışılan kaygı, içsel ya da dış dünyadan kaynaklanan, yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan tehlike olasılığı veya kişi tarafından tehlike olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu durumudur (Işık ve Taner, 2003).

Kaynağı genellikle bilinmeyen bir tehlike beklentisi olarak tanımlanabilen kaygı esnasında kişilerde, somatik fizyolojik (çarpıntı, nefes almada zorluk, hızlı hızlı nefes alma, boğuluyormuş gibi hissetme, kalp hızının artması, ellerde ve ayaklarda titreme, aşırı terleme gibi vb.) belirtilerin yanı sıra psikolojik özellikleri olarak sıkıntı, heyecan, aniden kötü bir şey olacaktıymış gibi belirtiler olabilmektedir (Arkonaç, 1999).

Kaygı, bir bakıma kişinin yeni koşullara uyumunu sağlamakta, kişisel gelişiminde güdüleyici, olumlu bir işlev görmekte, ancak bunun yanında uyumu ve gelişimi engelleyici işlev görebilmektedir (Ekşi, 1999).

Kaygının hangi durumlarda normal ya da normal dışı olduğu konusundaki genel yaklaşım; kişinin verimini düşüren, kişiler arası ilişkilerde kopukluklara neden olan, sıklıkla titreme, çarpıntı ve kas gerginliği gibi fiziksel belirtilerinde eşlik ettiği kaygı durumlarının normal dışı olarak değerlendirilebileceği yönündedir (Güleç ve Köroğlu, 1997).

Literatürde birçok kaygı bozukluğu geçmektedir. Bunlar; yaygın kaygı bozukluğu, panik bozukluğu, fobi, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal kaygı gibi farklı kavramlarla nitelendirilmektedir (Ninan ve Dunlop, 2007). Burada bunlardan sadece sosyal kaygı üzerinde durulmaktadır.

2.2. Sosyal Kaygı Kavramı

Sosyal kaygı (social anxiety) kavramı ilk kez 1903'de Janet tarafından kullanılmıştır. Janet bu kavramı, kalabalık yerlerde konuşmaktan, başkalarının önünde performans sergilemekten ve yazı yazmaktan çekinme durumları için kullanmıştır. Bu tür belirtiler önceleri normal olarak kabul edilmiş, psikolojik bir bozukluk olarak görülmemiştir (Papp, 1988; Akt. Karakaş, 2008).

Morris (2002)'e göre sosyal kaygı; sosyal durumlarda ya da diğer insanların önünde performans göstermeyle ilgili aşırı ve uygunsuz kaygılara korkulara karşılık gelmekte ve bir topluluğa konuşmaktan yoğun korku duymak sosyal kaygının en yaygın biçimi olarak ortaya çıkmaktadır (Morris, 2002).

Literatürdeki sosyal kaygı tanımlarına bakacak olursak;

Marks (1970) sosyal kaygıyı sadece insanlar arası etkileşim durumlarıyla sınırlı

ve diğerk kişiler karşısında küçük düşme temeline dayanan yoğun korkular şeklinde tanımlamaktadır (Akt.; Savaşır, Soygüt ve Kabakçı, 2003).

Eren Gümüş (2010), sosyal kaygıyı, kişinin çeşitli sosyal ortamlarda kötü, hoş olmayan bir duruma düşeceği, karşısındaki kişilerde olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından zavallı, beceriksiz, yetersiz olarak değerlendirilebileceği gibi bazı endişeli durumları yaşatan huzursuz edici bir durum olarak tanımlamaktadır.

Yine bir başka tanımda sosyal kaygı, toplum önünde konuşma gibi çeşitli sosyal ortamlarda küçük düşme, utanma duygusu olarak tanımlanmıştır (Kaplan ve Sadock, 2004).

Sosyal ortamlarda ortaya çıkan sosyal kaygı genellikle yabancı kişilerin bulunduğu durumlarda tetiklenmekte ve kişi kaygı, korku, endişe gibi kendisi için rahatsız edici olan durumu yaşamaktadır (Koyuncu, 2011).

Ergenliğin gelişimsel aşamalarında meydana gelen biyolojik, psikolojik ve sosyal değişikliklerin tümü kaygı yaratma kapasitesine sahiptir. Özellikle beden imgesi, cinsel kimlik, kişilerarası ilişkiler ve performansa ilişkin olumsuz yüklemeler kaygı yaşantısına yoğunluk kazandırabilmektedir (Eren Gümüş, 1997).

Sosyal kaygı yaşamın her döneminde görülebilmektedir. Başlangıç yaşı, bazı durumlarda erken çocukluk döneminde, 5 yaşlarında ya da 35 yaş gibi ileri yaşlarda olabilmektedir (Ekşi, 1999). Ancak genellikle ergenlik döneminde, 13-19 yaşları arasında başladığı da vurgulanmaktadır (Eren Gümüş, 1997).

Sosyal kaygı, sosyal ortamlarda bireylerin yer edinmeye ve edindiği bu yeri korumaya çalıştığı ergenlik döneminde, daha fazla tehdit edici bir durum olarak algılanmakta ve çok daha fazla önem kazanmaktadır (Eren Gümüş, 2010).

Erken çocukluk, ergenlik ya da yetişkinlikte sosyal kaygı yaşayan insanların davranışları değişmekte, çekingenleşmekte, sonuçta da kişiler sosyal ortamlardan ve

kalabalık ortamlardan uzaklaşma davranışı içerisinde girmektedir (Öztürk, 2004).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler eleştirilmeye, olumsuz değerlendirilmeye ya da reddedilmeye karşı aşırı duyarlılık gösterir, haklarını savunmada güçlük çekerler. Benlik saygıları düşük ve kendilerine güvenleri azdır (Işık ve Taner, 2006). Dolayısıyla bunlara paralel olarak başka insanlarla daha yüzeysel ve uzak ilişki kurmak isterler. Çünkü bazen ilişkilerini sürdürüp reddedilme olasılığı ile karşılaşmaktansa, insanlarla olan ilişkilerini en aza indirerek kendilerini çok daha iyi hissetmektedirler (Öztürk, 2004).

2.2.1. Sosyal kaygının nedenleri ile ilgili yaklaşımlar

Sosyal kaygının nedenlerine yönelik çalışmalarda biyolojik ve çevresel etmenlerin sosyal kaygının gelişmesinde belirleyici rol oynadığı vurgulanmaktadır Ekşi, 1999). Biyolojik yatkınlık, doğrudan ya da dolaylı olarak geçmişte yaşanmış olumsuz sosyal yaşantılar, stres, baskı yaratan olumsuz yaşam koşullarıyla karşılaşma gibi nedenlerin sosyal kaygının oluşumunda etkili olabileceği belirtilmektedir (Eren Gümüş, 2002).

Sosyal kaygının nedenleri ile ilgili yaklaşımlardan genetik- biyolojik yatkınlık yaklaşımı, sosyal kaygının etiolojisinde genetik etkenlerin rolünü vurgulamaktadır. Aile çalışmaları ve ikizlerle yapılan çalışmalar genetik etmenlerin sosyal kaygıda orta düzeyde katkısı olduğunu ortaya koymaktadır (Güleç ve Köroğlu, 1997). Buna göre yakın akrabalarında sosyal kaygılı kişiler bulunanlarda sosyal kaygının gözlenme olasılığı diğerlerine oranla üç kat daha fazladır (Kaplan ve Sadock, 2004).

Sosyal kaygı oluşumunda genetik-biyolojik faktörlerin etkisinin belli bir düzeyde olduğu konu ile ilgili literatürde yer almaktadır. Ancak bunun yanında kalıtsal etmenler kadar psikolojik yatkınlığın ve çevresel faktörlerinde sosyal kaygının oluşumunda etkisinin olduğu vurgulanmaktadır.

Sosyal kaygı oluşumunda psikolojik yatkınlığın ve çevresel etkenlerin etkisini

belirlemeye yönelik çalışmalarda, sosyal kaygısı olan kişilerin anne babalarının diğer anne babalara göre daha fazla reddedici ve bunun yanında fazla koruyup kollayan kişiler oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynlerin karşı koyucu ya da reddedici tutumları çocuk ya da ergenlerin kendine güven duygusu geliştirmesini engellemektedir. Kendine güven gelişmedikçe kendini savunma, gerektiğinde başkalarına karşı gelme yaşantıları da kazanılmamakta ve dolayısı ile sosyal kaygı yaşamaktadır (Akt.; Ekşi, 1999, Köroğlu, 1996).

Sosyal kaygının nedenleri ile ilgili olan psikolojik yaklaşımlar genel olarak aşağıda, kendilik sunum yaklaşımı, bilişsel model ve sosyal beceri modeli başlıkları altında incelenmiştir.

Kendilik sunumu (self- presentation) yaklaşımı

Shlenker ve Leary (1982)' nin ortaya koyduğu kendilik sunum yaklaşımına göre, sosyal kaygı, gerçek veya hayali sosyal ortamlarda kişisel değerlendirmelerin var olduğu veya ihtimalinin bulunduğu durumlarda ortaya çıkan kaygıdır.

Kendilik sunumu varsayımına göre insanlar şu iki durum birlikte oluşunca sosyal kaygı yaşarlar. Kişi, (1) diğer insanlar üzerinde olumlu, iyi bir izlenim bırakmak ister, (2) istediği izlenimi bırakabileceği konusunda bir takım şüpheleri vardır. Dolayısıyla bu yaklaşıma göre bu iki durumdan herhangi biri olmaz ise sosyal kaygı yaşanmayacaktır (Güleç ve Köroğlu, 1997).

Burada sözü edilen ortamlar, insanların konuşma yaptıkları veya konuşmaya katıldıkları, başkaları tarafından odak noktası olma ihtimalinin olduğu durumları kapsamaktadır. Kişi bu tür ortamlarda değerlendirileceği düşüncesiyle kaygılanmaktadır.

Schlenker ve Leary'e (1982) göre kendilik sunumu, benlik imajını (self-image) kontrol etme girişimidir. İnsanlar, genellikle kendilerini mantıklı, çekici, dürüst gibi istenilen sosyal özelliklerde gösterme eğilimindedir. İnsanların, kendileriyle ilgili

oluşturmak istedikleri izlenim; onların ne elde etmek istediklerine, kişilik yapılarına ve ortamdan kaynaklanan faktörlere bağlıdır. Buna göre diğer insanlar, bireyin ortaya koyduğu izlenime uygun bir tavır sergilerse, kişi kendilik- sunumu hedefini başarıyla yerine getirmiş olacaktır. Eğer başkaları, beklenen davranışları göstermezlerse, kişi kendini başarısız kabul edecektir. Kendilik sunumu davranışında, bireyin hedefi kendisini izleyenlerin, onu nasıl gördüklerini kontrol etmektir.

DSM-IV sosyal kaygının tanımında, açıkça kendilik sunumu faktörlerini kabul etmektedir. Leary ve Kowalski (1990), kendilik sunum yaklaşımının, sosyal kaygının anlaşılmasında, oldukça kolaylık sağlayan bir yaklaşım olduğunu belirtmektedirler.

Bu yaklaşıma göre insanlar,

a) Başkaları üzerinde belirli bir izlenim bırakma ve başkalarının değerlendirmeleriyle ilgilenmedikleri,

b) Belirli bir izlenim yaratmaya çalıştıkları ve bunda başarılı olacaklarına inandıkları zaman, sosyal ortamlarda kişiler arası güven hissederek. Ancak, birçok sosyal ortamda, insanlar böyle bir güven hissetmemektedirler. Belli bir izlenim yaratmak istemelerine rağmen,

- bunu nasıl yapacaklarından emin olmazlar,
- istedikleri kadar imajlarını yansıtamayacaklarını düşünürler,
- toplumun saygısını yitirmelerine neden olacak, kendilik-sunumunun reddedileceği olayların ortaya çıkacağına inanırlar. Kısaca, belirli izlenim yaratmak istemelerine rağmen, başkaları üzerinde istedikleri izlenimi elde edemeyeceklerine inanırlar. Bu koşullar sosyal kaygıyı ortaya çıkarmaktadır.

Bilişsel model

Clark ve Wells (1995)'in sosyal kaygıyı açıklamak için geliştirdikleri bilişsel kurama göre, sosyal kaygının özü, başkalarında arzulanan tarzda belirli bir izlenim bırakma isteği ve aynı zamanda bunu becerebilme konusunda duyulan güvensizliktir.

Korkulan sosyal bir durum ile karşı karşıya geldiklerinde doğuştan davranış

yatkınlıkları ile daha önceki yaşantılarının etkileşimi sonucu sosyal kaygılı bireylerde sosyal durum karşısında tehlikede olduklarına inanma eğilimine yol açacak bir dizi kabullenme ortaya çıkmaktadır. Özellikle bu tür ortamlara girdiklerinde; beceriksiz ve kabul görmeyen biçimde davranacakları tehlikesi ile karşı karşıya olduklarına ve bu tür bir davranışın da reddedilme, değer ve sosyal mevki kaybı gibi bir felaketle sonuçlanabileceğine dair düşünce geliştirmektedirler (Güleç ve Köroğlu, 1997). Dolayısıyla bu tür ortamlara girdiğini algıladığında sosyal kaygılı bireyde bir tür kaygı programı başlamaktadır. Kaygı bir bakıma evrensel geçmişimize dayanmaktadır. İlkel yaşam biçiminde insanı gerçek tehlikelerden koruyucu bir işleve sahip olmuştur (Clark ve Wels, 1995).

Sonuçta böyle durumlarda kişide bazı belirtiler ortaya çıkmaktadır. İlk olarak kaygının, somatik ve davranışsal belirtileri ortaya çıkar. Örneğin, yüz kızarması, kötü bir duruma düştüğünün, rezil olacağının kanıtı olarak yorumlanır; çarpıntı, denetimi yitirmek üzere olduğunun bir işareti haline gelir. İkinci olarak, sosyal kaygılı bireyler, somatik tepkileriyle ve olumsuz sosyal değerlendirilme düşünceleriyle, zihinsel olarak aşırı meşgul olmaya başlarlar. Bunun ardından sosyal kaygılıların daha soğuk ve kapalı görünme gibi davranış biçimleri, başkalarının pek dostça olmayan tepkilerine yol açabilir, bu da sosyal kaygılı bireylerin korkularını kısmen doğrulayabilir.

Ayrıca sosyal kaygılı kişilerde var olan bilişsel çarpıtmalar ve bu bilişsel çarpıtmalar için dört varsayım ileri sürülmektedir:

1. Tehdit edici sosyal durumların olasılığını normalden fazla abartma
2. Olumsuz sosyal yargı sonucu aşağılanma ve reddedilme inancı
3. Kaygısız performans beklentisi
4. Katı mükemmeliyetçi kurallara bağlı, gerçekdışı üstün performans beklentisi (Savaşır, Soygüt ve Kabakçı, 2003).

Bu bilişsel çarpıtmalar özellikle sosyal etkileşim gibi karmaşık uyarıcıları içeren kaygı tetikleyicilerinin, bilişsel öğelerini tanımak açısından önemlidir.

Yine sosyal kaygılı kişilerin olumsuz değerlendirileceklerine ilişkin düşünce ve

inançlarına kendince kanıtlar bulmak için dikkatini seçici olarak olumsuz durumlara odaklamaları da kaygı durumlarını artırmaktadır (Güleç ve Köroğlu, 1997).

Sosyal beceri modeli

Bu varsayıma göre, sosyal kaygı, sosyal beceri eksikliği sonucu oluşmaktadır. Yani, sosyal kaygı belirli yaşantıların gerektirdiği davranışların yetersizliği sonucu yaşanan bir durumdur. Bu yetersizliğin nedenleri şu şekilde sıralanabilir:

- 1) Kişinin, sosyal etkileşimlerde nasıl davranacağı ile ilgili herhangi bir deneyimi olmayabilir.
- 2) Kişi bu davranışları öğrenmemiş olabilir.
- 3) Davranışları öğrenmiş olsa da uygun bir şekilde uygulayamayabilir (Edelman, 1992) .

2.3. Sosyal Kaygı ile İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında yurtdışında ve yurtiçinde sosyal kaygı ile ilgili bazı çalışmalara yer verilmiştir.

2.3.1. Yurtdışındaki ilgili araştırmalar

Monfries ve Norman (1994) araştırmalarında sosyal kaygının kaynağını incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini yaş ortalaması 30.63 olan, 385 Avustralyalı yetişkin oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, kişisel benlik bilinçliliği (private self consciousness) ve toplumsal benlik bilinçlilik (public self consciousness) ile sosyal kaygı arasında ilişki bulunmuştur.

Yine Greca ve Lopez (1998) çalışmalarında, ergenlerdeki sosyal kaygının arkadaşlık ilişkileriyle bağlantısını araştırmışlardır. Sosyal kaygıyı ölçmek için Sosyal Kaygı Ölçeği-Çocuk Formu ergenlere uyarlanmıştır. Sosyal kaygı ölçeğinin faktör analizi üç boyutu ortaya koymuştur: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Sosyal

Kaçınma ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaygı Duyma. Çalışmanın örneklemini, 15 ile 18 yaşları arasındaki ergenler oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre kız öğrencilerin erkeklere göre daha fazla sosyal kaygı yaşadıkları ve sosyal işlevsellikleriyle erkeklere göre daha fazla bağıntılı olduğu bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada sosyal kaygı ile arkadaş kabulünün ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin, arkadaşları tarafından daha az kabul edilip, desteklendikleri ve başkalarının ilgisini daha az çektikleri, arkadaşları ile sınırlı paylaşım sergiledikleri ve destek gördükleri gözlenmiştir.

Wong ve Sun (2006) Hong Kong'da yaşayan Çinliler'in sosyal kaygı düzeylerini bilişsel davranışçı grup terapisi ile azaltmak için uygulama yapılmıştır. Çalışma kapsamındaki uygulamaya toplam 34 kişi katılmıştır. Katılımcıların sosyal kaygısını azaltmaya yönelik 10 oturumluk bir program uygulanmıştır. Deneysel çalışmanın sonunda bilişsel-davranışçı grup terapisine katılanlarda sosyal kaygı düzeyinin, negatif duyguların ve fonksiyonel olmayan inançların daha düşük; pozitif duyguların ve başa çıkma becerilerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Wallece ve Alden (1997), sosyal kaygıyı bilişsel davranışçı grup terapisi ile tedavi ederek sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ve olmayan bireylerin kendileri ve başkaları hakkındaki düşüncelerinin pozitif ve negatif etkilerini incelemeyi amaçladıkları araştırmalarında, 32 genellenmiş sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış hasta ile 32 normal bireyi karşılaştırmışlardır. Çalışma sonucunda bilişsel davranışçı terapisinin kaygının fizyolojik belirtilerini azaltmada etkili olduğu gözlenmiştir

Mehtalia ve Vankar (2004), sosyal kaygı bozukluğunun sıklığını, demografik ve fenomonolojik özelliklerini ve aileyle ilişkili risk faktörleri, akademik başarısızlık ve ergenler arasındaki depresyon yaygınlığını ortaya koymak için amacıyla araştırma yapmışlardır. Yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre; sosyal kaygının her iki cinsiyette eşit olarak bulunduğu ve derslerde başarısızlık, kilo, daha az arkadaşına sahip olma, ebeveynlerle samimiyetin azalması ve kardeşlerin farklı yetiştirilmesi ile ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırmanın diğer bir sonucuna göre ise sosyal kaygı bozukluğu, yaygın olarak görülen bir ergen bozukluğudur.

Genel olarak yapılan çalışmalara bakıldığında, bazı çalışmalarda kızların erkeklere göre daha fazla sosyal kaygılı olduğu (Greca ve Lopez, 1998), bazılarında ise eşit olduğu (Mehtalia ve Vankar, 2004), benlik bilinçliliği ve toplumsal bilinçlilik ile sosyal kaygı arasında ilişki olduğuna (Monfries ve Norman, 1994) dair araştırma sonuçlarına rastlanmaktadır.

2.3.2. Yurtiçindeki ilgili araştırmalar

Hamarta (2009), ergenlerin problem çözme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin sosyal kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla genel tarama modelinde yaptığı çalışmasını toplam 572 lise öğrencisinden oluşan örneklem ile gerçekleştirmiştir. Araştırma bulgularına göre, problem çözme ve mükemmeliyetçilik sosyal kaygının (olumsuz değerlendirilme korkusu, genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma, yeni durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma) önemli bir yordayıcısıdır. Sosyal kaygının alt boyutları, kişilerarası problem çözmenin probleme olumsuz yönelim, kendine güvenmeme ve sorumluluk almama alt boyutları ile pozitif ilişkili; yapıcı problem çözme ile negatif ilişkili bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre kişilerarası problem çözmenin tüm alt boyutlarının, sosyal kaygının olumsuz değerlendirilme korkusunu, probleme olumsuz yönelim, kendine güvenmeme ve ısrarcı sebatkar yaklaşımın genel durumlarda sosyal kaygı ve huzursuzluk alt boyutunu, probleme olumsuz yönelim, kendine güvenmeme sorumluluk almama ve ısrarcı sebatkar yaklaşımın yeni durumlarda sosyal kaygı ve huzursuzluk alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir

Erkan (2002) 'Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana- Baba Tutumları ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerine Bir Çalışma' adlı çalışmada, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumlarına ve cinsiyete göre değişip değişmediği, sosyal kaygısı düşük ve yüksek ergenlerin ailelerindeki risk faktörlerinin neler olduğu ve anne baba tutumlarını nasıl betimledikleri gibi konuları incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; ana baba tutumu ve cinsiyet değişkenlerinin sosyal kaygı ölçeği puanları üzerindeki ortak etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre ise; sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin

ailelerinde, koruyucu ve otoriter ana baba tutumlarının oranının yüksek olduğu; kaygı düzeyi düşük ergenlerin ailelerinde ise demokratik tutumların oranının yüksek, koruyucu ve otoriter tutumlarının oranlarının düşük olduğu sonucu elde edilmiştir.

Erkan, Güçray ve Çam (2002) `Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Ana Baba Tutumları ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi` adlı çalışmalarında ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemişlerdir. 782 lise ikinci sınıf öğrencisi ile yaptıkları çalışmanın sonuçlarına göre ana baba tutumlarının sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki temel etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Koruyucu- istekçi ve otoriter ana baba tutumlarına sahip öğrencilerin, olumsuz değerlendirilmekten korkma ile sosyal kaçınma ve huzursuzluk ölçeklerinden yüksek puan aldıkları, demokratik ana baba tutumlarına sahip ergenlerin ise olumsuz değerlendirilmekten korkma sosyal kaçınma ve huzursuzluk ölçeklerinden düşük puan aldıkları bulunmuştur. Cinsiyet ve ana baba tutumları değişkenlerinin ise olumsuz değerlendirilmekten korkma, sosyal kaçınma ve huzursuzluk puanları üzerindeki ortak etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Çakır (2010) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkisi olup olmadığını araştırdığı çalışmasında, 14 oturumluk bir program hazırlayarak, deneysel bir çalışma yapmıştır. 9. ve 10. sınıfa devam eden 23 gönüllü öğrencinin katıldığı çalışmada; ergenlere uygulanan sosyal kaygıyı azaltma programı sonuçlarına göre; deney grubundaki ergenlerin sosyal kaygısını azaltmasına karşın, deney ve kontrol grubunun sosyal kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka yol açmamıştır.

Erkan (2002), sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarını belirlemek amacıyla yapmış olduğu nitel çalışmada, sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük toplam on iki ergen ile görüşme yapmıştır. Araştırma sonunda, sosyal kaygı düzeyi yüksek ergenlerin ailelerinde sosyal kaygı düzeyi düşük ergenlerin ailelerine göre daha fazla otoriter ve koruyucu tutumlarla karşılaştığı sonucuna ulaşmıştır.

Çankaya (2007), lise öğrencilerinin algılanan benlik saygılarının; cinsiyete, sosyal kaygı düzeyine ve akademik başarı düzeyine göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla 500 lise öğrencisi ile yapmış olduğu betimsel çalışmasında; öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği, sosyal kaygı düzeyine göre ve akademik başarı düzeyine göre ise anlamlı bir fark olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Bir başka ifade ile araştırma bulgularına göre akademik başarısı yüksek öğrencilerin benlik algısı puanları da yüksektir, ayrıca yüksek düzeyde benlik saygısı olan öğrencilerin sosyal kaygı puanları daha düşüktür.

Erözkan (2009), ergenlerin yalnızlık düzeylerinin utangaçlık, sosyal kaygı ve özsaygı ile olan ilişkisini belirlemek amacıyla, 600 lise öğrencisi üzerinde betimsel bir çalışma yapmıştır. Yapmış olduğu çalışmada; demografik değişkenlerden, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü ve sosyo ekonomik düzeyin yalnızlık üzerinde yordayıcı özelliklere sahip olmadığı, yalnızlık ile sosyal kaygı arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu, yalnızlık ile özsaygı arasında orta düzeyde ve negatif yönde bir ilişki olduğu gibi sonuçlara ulaşmıştır.

Koçak (2001), sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisini tesadüfî olarak seçilen 54 meslek lisesi öğrencisi üzerinde incelemiştir. Araştırma sonucunda, sosyal kaygıyla başa çıkma programının uygulandığı deney grubunun sosyal kaygı düzeyinde anlamlı derecede azalma olmuştur. Bu da sosyal beceri temelli bilişsel davranışçı grup programlarının sosyal kaygıyla başa çıkmada olumlu sonuçlar verdiğini göstermiştir.

Mercan (2007), sosyal kaygı düzeyi yüksek ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik bir program hazırlamıştır. Araştırma İstanbul ilinde bir devlet ilköğretim okulunda 6. ve 7. sınıfa giden 9'u deney 9'u kontrol grubu olmak üzere 18 öğrenci ile yapılmıştır. Deney grubuna 12 oturumluk 'bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitimi' programı uygulanmıştır. Ön test-son test ve izleme çalışmasının yapıldığı araştırmada sosyal beceri eğitiminin ergenlerde sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.

Aydın, Tekinsağ- Sütçü ve Sorias (2010), sosyal anksiyete belirtileri olan ergenlerde bilişsel-davranışçı grup terapisinin etkililiğini belirlemek amacıyla yapmış oldukları deneysel çalışmada deney grubuna 10 hafta süreyle haftada 90 dakikalık oturumlar şeklinde grup terapisi uygulanmıştır. Kontrol grubu ile yapılan karşılaştırmada grup terapisine katılan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı düzeyde azalma gözlenmiştir.

Subaşı (2007), üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini, cinsiyet, akademik başarı, ana baba tutumu, yalnızlık, ailelerin sosyo ekonomik düzeyi, özsaygı ve iletişim becerileri gibi değişkenlerin ne düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla 346 üniversite öğrenci üzerinde bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; cinsiyet, yalnızlık ve özsaygı değişkenleri ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Çalışmada sosyal kaygı yalnızlık ile pozitif, benlik saygısı ile negatif bir ilişkili bulunmuştur. Yani üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri yükseldikçe yalnızlık düzeyleri artmakta, benlik saygısı düzeyleri düştükçe sosyal kaygı düzeyleri yükselmektedir. Ayrıca bu çalışmanın bir diğer sonucu ise literatürden farklı olarak çalışmada erkeklerin sosyal kaygı düzeyinin kızların sosyal kaygı düzeylerinden daha yüksek bulunmasıdır. Çalışma sonuçlarına göre ana baba tutumu, akademik başarı ve ailenin gelir düzeyini sosyal kaygıyı yordamadığı sonucuna da ulaşılmıştır.

Eren Gümüş (1997) yapmış olduğu çalışmasında, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. 608 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmanın sonucunda sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet, yaş, akademik başarı ve devam edilen fakülteye göre değişmediği ortaya çıkmıştır. Yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yerine göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuş, bu farklılığın büyük ve küçük kentler lehine olduğu saptanmıştır. Bunun yanında anne babaların eğitim düzeylerine göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuş ve bu farkın lise ve üniversite düzeyinde eğitime sahip olma lehinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Baltacı (2010), üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapmış olduğu tez

çalışmasını genel tarama modeline uygun şekilde 506'sı kız ve 305'i erkek olmak üzere toplamda 811 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; kız ve erkeklerin sosyal kaygı düzeyleri farklılık göstermemektedir. Sosyal kaygının sosyal kaçınma, eleştirilme ve değersizlik duygusu ile aile, arkadaş ve öğretmenden algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Sosyal kaygının sosyal kaçınma, eleştirilme ve değersizlik duygusu ile problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise sosyal kaygının tüm alt boyutları ile problem çözme yaklaşımları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Dilbaz ve Güz (2002), DSM-IV tanı ölçütlerine göre sosyal kaygı bozukluğu tanısı alan hastalarda cinsiyet, eş tanılar ve diğer sosyo demografik özellikler üzerine olan etkisini araştırmak amacıyla polikliniğe başvuran 35'i kadın 70'i erkek olmak üzere toplam 105 hasta ile yapmış oldukları çalışma sonuçlarına göre, hastaların üçte birinin kadın üçte ikisinin erkek olduğu, erkek hastaların yaş ortalamasının kadın hastalardan daha yüksek olduğu, eş tanı, hastalık süresi ve demografik bilgiler açısından kadınlar ve erkekler arasında fark olmadığı, yetkili biri ile konuşma, dinleyiciler önünde konuşma, rol yapma, önceden hazırlanmış raporu bir gruba sözel olarak sunma gibi konularda erkek hastaların kaygı ve kaçınma düzeylerinin kadın hastalara göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu şeklinde bulgulara ulaşmışlardır. Literatürdeki kadın hastalarda sosyal kaygı düzeyinin daha fazla olduğunu belirten çalışmaların tersine bu çalışmada erkelerde sosyal kaygı şiddeti daha fazla bulunmuştur.

Erözkan (2007), üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerini, cinsiyet, sosyo ekonomik düzey ve ebeveyn tutumları açısından incelemek amacıyla araştırma yapmıştır. Araştırma bulgularına göre araştırmaya katılan kişilerde reddedilme duyarlılığı kızlarda erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Sosyal kaygının alt boyutlarından olan sosyal kaçınmadan alınan puanlarda erkeklerin ortalamaları kızların ortalamalarından daha yüksek, sosyal kaygının alt boyutlarından olan eleştirilme kaygısından alınan puanlarda kızların ortalamaları erkeklerin ortalamalarından daha yüksek, bireysel değersizlik alt boyutundan alınan puanlarda kızların ortalamaları erkeklerinkinden yüksek bulunmuştur. Araştırmada ayrıca

reddedilme duyarlılığı ve sosyal kaygı değişkenleri sosyo ekonomik düzey açısından da incelenmiştir. Buna göre, reddedilme duyarlılığı açısından sosyo ekonomik düzeylere göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak, sosyal kaygının alt boyutu olan sosyal kaçınmada sosyo ekonomik düzeye göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre düşük sosyo ekonomik düzeye sahip kişilerin sosyal kaygı puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Sosyal kaygının alt boyutlarından olan eleştirilme kaygısından alınan puanlar açısından yüksek sosyo ekonomik düzeye sahip kişilerin ortalamaları yüksek bulunmuştur. Sosyal kaygının alt boyutlarından olan bireysel değersizlikte düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin ortalamaları daha yüksek bulunmuştur.

Türe (2009), tıp fakültesi öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini belirlemeyi ve bunu etkileyen etmenleri ortaya çıkarmayı hedeflemiştir. Çalışmanın sonunda, sosyal kaygı düzeyi ile uzun süre köyde yaşamış olma, sosyo ekonomik düzey, başarı algısı, medeni durum, aile ve arkadaşlar ile olan ilişkiler ilişkili bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısı yüksek olan kişilerin benlik saygısı düşük ve orta düzeyde olanlara göre sosyal kaygı düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İzgiç ve Arkadaşları (2000), üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının bazı sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisini saptamak amacıyla 1003 öğrenciye sosyo-demografik bilgi formu ve DIS-III-R Handscore Sosyal Kaygı Ölçeği uygulamıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında; üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının yaşam boyu yaygınlığı %9.6, son bir yıllık yaygınlığı %7.9 olarak bulunmuştur. Ayrıca sosyal kaygının kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu bulunmuştur. Yine, kadınlarda yaşam boyu yaygınlığı %9.8, erkeklerde %9.4'tür. Son bir yıl için kadınlarda yaygınlık %8.9, erkeklerde %7.1'dir. Sosyal kaygı 21-24 yaş grubunda, düşük ekonomik duruma sahip kişilerde, köyde doğanlarda ve son 15 yıldır köyde yaşayanlarda daha sık görülmektedir. Ailede psikiyatrik hastalık öyküsü bulunan grupta sosyal kaygı yaygınlığı daha fazla bulunmuştur. Bu bulgulara dayanarak sosyal kaygının üniversite öğrencilerinde yaygın olarak gözlemlendiği belirtilmiştir.

Eren Gümüş (2006), sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanıp yordanamayacağını belirlemek amacıyla yapmış olduğu

çalışmasında; 339 üniversite öğrenci üzerinde araştırma yapmış ve öğrencilerden elde edilen veriler üzerinde yaptığı çoklu regresyon analizi sonucunda öğrencilere uygulanan ölçeklerden FOTÖ- A (Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği) alt ölçeklerinin birlikte sosyal kaygı puanları ile düşük bir ilişkisinin olduğu, ancak sosyal kaygının önemli bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Genel olarak ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında sosyal kaygının birçok araştırmacı tarafından farklı eğitim düzeylerinde bulunan öğrencilerde çalışıldığını görmekteyiz. İlköğretim düzeylerinden başlayarak (Mercan, 2007; Aydın, Tekinsav ve Sütçü, 2010), lise öğrencileri (Baltacı, 2010; Erkan, 2002; Koçak, 2001; Çakır, 2010; Erözkan, 2009; Erkan, Güçray ve Çam, 2002; Çankaya, 2007) ve üniversite öğrencileri (Eren Gümüş, 2006; Türe, 2009; Baltacı, 2010; Erözkan, 2007; Subaşı, 2007; Eren Gümüş, 1997; İzgiç ve Arkadaşları, 2000) üzerinde sosyal kaygı ile ilgili çalışmalar yapılmıştır.

Yurtiçinde yapılmış olan bu çalışmalarda sosyal kaygı cinsiyet (Subaşı, 2007; Baltacı, 2010; Erkan, Güçray ve Çam, 2002; Erözkan, 2007; İzgiç ve ark., 2000; Eren Gümüş, 2007), yaş (İzgiç ve ark., 2000; Eren Gümüş, 2007), sosyo ekonomik düzey (İzgiç ve ark., 2000; Subaşı, 2007), ana baba tutumu(Erkan, Güçray ve Çam, 2002; Erkan, 2002; Subaşı, 2007), özsaygı (Subaşı, 2007; Türe, 2009; Çankaya, 2007; Eren Gümüş, 2006), yalnızlık (Erözkan, 2009), mükemmeliyetçilik (Hamarta, 2010) ve anne baba eğitim düzeyi(Eren Gümüş, 2007) gibi çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir.

Sosyal kaygının cinsiyet açısından karşılaştırılmasında yabancı literatürdeki gibi karışık sonuçlar çıkmaktadır. Ülkemizdeki araştırmalarda sosyal kaygı ile cinsiyet arasındaki ilişkiye baktığımız zaman, kızların erkeklere oranla daha fazla sosyal kaygılı olduğunu gösteren çalışmalar olduğu gibi (İzgiç ve ark., 2000), erkeklerin kızlara göre daha yüksek sosyal kaygılı olduğunu gösteren çalışmalar (Subaşı, 2007; Dilbaz ve Güz, 2002) ve cinsiyet açısından anlamlı sonuçlar elde edilmeyen çalışmalar da bulunmaktadır (Eren Gümüş, 1997; Baltacı, 2010; Erkan, Güçray ve Çam, 2002).

Anne babaların eğitim düzeylerine göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerine

bakılan çalışmalarda, ikisi arasında anlamlı bir ilişki olduğu yüksek eğitim düzeyine sahip (lise ve niversite) anne ve babaların çocuklarında sosyal kaygının yüksek olduğu (Eren Gümüş, 1997) bulunmuştur. Yine alışmaları sosyo ekonomik düzey açısından incelediğimizde ise düşük sosyo ekonomik düzeyde sosyal kaygının yüksek olduğu sonucuna ulaşan alışmalar (İzgi ve ark., 2000) bulunmaktadır.

Yapılan bu çalışmalarda, bilişsel temelli sosyal beceri eğitimlerinin ve bilişsel davranışçı yaklaşımların sosyal kaygıyla başa çıkmada ve azaltmada etkili olduğu (Koçak, 2001; akır, 2010; Aydın, Tekinsav- Sütçü ve Sorias, 2010) gözlenmektedir.

BÖLÜM III

3. Yöntem

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesi ile ilgili başlıklara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada betimsel yöntem ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkenini ergenlerin sosyal kaygı düzeyi oluşturmaktadır. Bağımsız değişkenlerini ise; özgüven düzeyi, cinsiyet, sınıf düzeyi, ergenlerin anne ve babalarının eğitim düzeyleri, algılanan sosyo- ekonomik düzey değişkenleri oluşturmaktadır.

3.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2010- 2011 öğretim yılında Sakarya Merkez ilçesi genel liselerine devam eden lise öğrencisi ergenler oluşturmaktadır. Araştırmanın evrenini oluşturan Sakarya il merkezinde toplam 3 genel lise bulunmaktadır. Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü' nün görüşüne dayanarak, her bir lisenin farklı sosyo ekonomik düzeyi temsil ettiği belirlenmiştir. Araştırma verilerinin toplandığı liseler; 100. Yıl Cumhuriyet Lisesi, Güneşler Lisesi ve Atatürk Lisesi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemi ise evrenden tesadüfî olarak seçilen 385 lise 1-2-3. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini için uygulama yapılacak sınıflar her

okulun 9. 10. ve 11. sınıf düzeylerinden ikişer sınıf alınarak belirlenmiştir. Üniversite sınavına hazırlık çalışmalarından dolayı yoğun oldukları, verilerin toplanmasının güç olacağı ve sınav kaygısının da eklenebileceği düşüncesi ile 12. Sınıflar araştırma kapsamı dışında tutulmuşlardır. Toplam 390 öğrenciden veriler toplanmıştır. Ancak eksik işaretlenen veriler elenmiş ve toplam 385 veri üzerinden analizler yapılmıştır. Araştırma örneklemini oluşturan ergenlerin, ele alınan değişkenlere göre sayısal dağılımları ve yüzde oranları Tablo 3.1’de verilmiştir. Örneklemini oluşturan ergenlerin yaş ortalaması 16.3’tür.

Tablo 3.1 Araştırma örneklemini oluşturan ergenlerin ele alınan değişkenlere göre sayısal dağılımı ve yüzdesi

	Grup	Sayı	Yüzde
Cinsiyet	Kız	188	48,8
	Erkek	197	51,2
Yaş	15 yaş	77	20,0
	16 yaş	141	36,6
	17 yaş	140	36,4
	18 yaş	27	7,0
Sınıf Düzeyi	Lise 1	132	34,3
	Lise 2	129	33,5
	Lise 3	124	32,2
Anne Eğitim Düzeyi	Okuryazar-İlkokul	226	58,7
	İlköğretim 8	79	20,5
	Lise	60	15,6
	Üniversite-Lisansüstü	13	3,4
	Boş	7	1,8
Baba Eğitim Düzeyi	Okuryazar-İlkokul	159	41,3
	İlköğretim 8	97	25,2
	Lise	81	21,0
	Üniversite-Lisansüstü	44	11,4
	Boş	4	1,0
Algılanan Sosyo Ekonomik Düzey	Düşük	32	8,3
	Orta	330	85,7
	Yüksek	20	5,2
	Boş	3	0,8

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ergenlerin %48,8’i kız ve %51,2’si erkek ergenlerden oluşmaktadır. Buna göre, ergenlerin cinsiyet dağılımlarının birbirine yakın olduğu gözlenmektedir.

Ergenlerin yaşa göre dağılımlarına bakıldığında; %20’si 15 yaşında, %36,6’sı 16 yaşında, %36,4’ü 17 yaşında ve %7 si 18 yaşındadır.

Ergenlerin sınıf düzeyine göre dağılımlarına bakıldığında, %34,3'ü lise 1. Sınıf, %33,5'i lise 2. Sınıf ve %32,2'si ise lise 3. Sınıfta öğrenim görmektedir.

Ergenlerin %58,7'sinin annelerinin eğitim düzeylerinin okuryazar seviyesinde veya ilkokul, %20,5'inin ilköğretim (8 yıl), %15,6'sının lise, ve %3,4'ünün üniversite mezunu olduğu gözlenmiştir. 7 öğrenci anne eğitim düzeylerine ilişkin soruyu yanıtsız bırakmıştır. Ergenlerin %41,3'ünün babasının eğitim düzeyinin okuryazar seviyesinde veya ilkokul, %25,2'inin ilköğretim (8 yıl), %21 'inin lise, %11,4'ünün üniversite veya lisansüstü mezunu olduğu gözlenmiştir. 4 öğrenci baba eğitim düzeylerine ilişkin soruyu yanıtsız bırakmıştır.

Ergenlerin %8,3'ünün algılanan sosyo ekonomik düzeylerinin düşük %85,7'sinin orta ve %5,2'sinin yüksek olduğu gözlenmiştir. 3 öğrenci sosyo ekonomik düzeye ilişkin soruyu yanıtsız bırakmıştır. Genel olarak öğrencilerin sosyo ekonomik düzeylerini orta düzeyde olarak ifade ettikleri görülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan ölçekler ve bunların geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.3.1. Ergenler için sosyal kaygı ölçeği (ESKÖ)

Orijinali SASC-R (Social Anxiety Scale for Children- Revised) olarak bilinen ve 22 maddeden oluşan bu ölçek Türkçe'ye Aydın ve Tekinsav Sütçü (2007) tarafından uyarlanmıştır.

Ölçeğin orijinalinde toplam madde sayısı 22'dir. Türkçe'ye uyarlanmasında ise toplam ölçek maddesi, 18 olup, geriye kalan 4 madde ise "kitap okumayı severim", "spor yapmaktan hoşlanırım" gibi farklı konulardan seçilmiş maddelerden oluşmaktadır (2, 7, 11 ve 16. maddeler). ESKÖ 18 maddeyi içeren üç alt ölçekten oluşmaktadır.

Ölçeğin uyarlanması ve geçerlik çalışması amacıyla *varimaks* eksen döndürme yöntemine göre temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. Yapılan yapısal faktör analizi sonucunda toplam varyansın %48'ini açıklayan 3 faktör bulunmuştur. Bu üç faktör sırası ile *Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK)*, *Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma (G-SKHD)* ve *Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma (Y-SKHD)* olarak adlandırılmıştır.

Ölçeğin yanıtlanması Likert tarzı 5'li derecelendirme (Hiçbir zaman, Nadiren, Bazen, Genellikle, Her zaman) kullanılarak hazırlanmış ve 1- 5 arasında değişen değerlerle ifade edilmiştir. Araştırmaya katılan kişilerden maddelerde belirtilen duyguyu yaşama yoğunluğunu belirtilen seçeneği işaretlemesi istenmektedir

ESKÖ (Ek. 1)'nin puanlanması; toplam puan ve alt ölçek puanları elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 90, en düşük puan ise 18'dir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği sosyal kaygı düzeyinin yüksek olduğunu yansıtmaktadır.

Aydın ve Tekinsav Sütçü (2007) uyarlama çalışmasında, ölçeğin güvenirlik düzeyini belirlemek amacıyla ölçeğin tümü ve alt boyutları için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Güvenirlik katsayıları ölçeğin tümü için 0,88, ODK için 0,83, G-SKHD için 0,68 ve Y-SKHD için 0,71 olarak bulunmuştur.

Bu araştırmanın örneklem grubundan elde edilen verilere göre Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı değerleri; ölçeğin bütünü için 0,918, ODK alt boyutu için 0,866, G-SKHD alt boyutu için 0,845 ve Y-SKHD alt boyutu için 0,720 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2. Öz-güven ölçeği

Akın (2007) tarafından geliştirilen Öz-güven Ölçeği (Ek. 2) Bandura'nın öz yeterlik kuramı temel alınarak hazırlanmıştır. Ölçek toplam 33 maddeden oluşmakta ve yanıtlanması ise likert tarzı 5'li derecelendirme (Hiçbir zaman, nadiren, bazen, genellikle, her zaman) kullanılmaktadır. Araştırmaya katılan ergenlerden maddelerde

belirtilen duyguyu yaşama yoğunluğu belirtilen seçeneği işaretlemesi istenmektedir.

Özgüven Ölçeği'nin puanlanmasında toplam puan ve alt ölçek puanları elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'dür. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir.

Ölçeğin geliştirilmesinde, geçerlik ve güvenirlik analizleri 44 madde üzerinden yapılmıştır.

Geçerlik çalışması için yapılan faktör analizinde toplam varyansın %43,6'sını açıklayan 2 faktörlü bir yapı belirlenmiştir. Bu faktörler *iç öz-güven* ve *dış öz-güven* olarak adlandırılmıştır. Bunlardan 17 maddeden oluşan *iç öz-güven*; bireyin kendini sevmesi, tanınması, açık hedefler belirlemesi, bilmesi gibi özelliklerini değerlendirmektedir. 16 maddeden oluşan *dış öz-güven* boyutu ise, bireylerin dış çevre ve sosyal yaşamlarına yönelik özgüvenleriyle ilişkili olup, kolay iletişim kurabilme, kendini sağlıklı biçimde ifade edebilme, duygularını kontrol edebilme ve risk alabilme gibi özellikleri içermektedir. Öz-güven Ölçeği'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için 0,83, iç öz-güven için 0,83 ve dış özgüven için 0,85 olarak raporlaştırılmıştır.

Bu araştırma verilerine göre, Cronbach Alpha iç tutarlılık değerleri ölçeğin tümü için 0,921, iç öz-güven için 0,854 ve dış özgüven faktörü için 0,859 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Bilgi formu

Bilgi Formu araştırmaya katılan ergenlerin araştırma problemi açısından önem taşıyan bazı kişisel ve demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır (Ek.3). Bilgi Formu'nda, araştırmaya katılan ergenlerin; cinsiyeti, sınıf düzeyi, anne- baba eğitim düzeyleri ve sosyo ekonomik düzeylerine ilişkin sorular yer almaktadır.

3.4 Verilerin Toplanması

Veriler 2010- 2011 öğretim yılı bahar döneminde toplanmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler, araştırmacı tarafından ilgili okul yönetimi ve ders öğretmenlerinin bilgileri ve izinleri alınarak sınıflarda, toplu halde uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulandığı öğrencilere ölçeklerin nasıl yanıtlanacağı, toplanan bilgilerin araştırma amacıyla kullanılacağı ve içtenlikle yanıtlamalarının önemi konusunda açıklayıcı yönergeler verilmiştir.

Ölçeklerin uygulanması işlemi bir ders saati içerisinde tamamlanmıştır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Araştırma için gerekli veriler katılımcılara uygulanan ölçekler yoluyla elde edilmiş ve elde edilen ham veriler bilgisayara aktarılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda, SPSS 16.0 (*Statistical Package for The Social Science*) programından yararlanılmıştır.

Örnekleme yer alan ergenlerin kişisel ve demografik özelliklerini yansıtan ve araştırmada ele alınan değişkenler için öncelikle sayı, yüzde ve aralık gibi betimsel analizler yapılmıştır.

İstatistiksel uygulamalara başlamadan önce güvenilir olduğuna karar verilen ölçeklerin toplam puanlarının normal dağılım gösterip göstermedikleri incelenmiştir. Normallik sınaması için literatürde sıklıkla kullanılan Kolmogorov- Smirnov Z testi kullanılmıştır (Tablo-3.4). Araştırma verileri normal dağılım varsayımını karşılamadığından, kişisel ve demografik değişkenlere göre farklılaşmalar parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H Testi ile incelenmiştir. Ergenlerin sosyal kaygıları ile öz-güven düzeyleri arasındaki ilişki ise Kendalls Tau B Korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Tablo 3.2 Normallik Sınaması Sonuçları

Kolmogorov-Smirnov Z		
	İstatistik	P
Özgüven	1,924	0,001
İç özgüven	1,879	0,002
Dış özgüven	1,843	0,002
Sosyal Kaygı	1,693	0,006
ODK	1,730	0,005
G-SKHD	2,520	0,000
Y-SKHD	1,417	0,036

BÖLÜM IV

4. Bulgular

Bu bölümde araştırma problemi ve alt problemlerine paralel olarak araştırma bulguları sunulmuştur. Bulguların sunulmasında; öncelikle ergenlerin sosyal kaygı ve özgüven düzeylerine ilişkin bulgular, ardından sosyal kaygı ve öz güven arasındaki ilişki ve sosyal kaygının kişisel ya da demografik bazı değişkenlere göre incelenmesi bulgularına yer verilmiştir.

4.1. Ergenlerin Sosyal Kaygı ve Özgüven Düzeylerine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında, öncelikle sosyal kaygı düzeylerine, daha sonra özgüven düzeylerine ilişkin bulgular sunulmaktadır.

4.1.1. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerine ilişkin bulgular

Araştırma verilerinin toplandığı ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, ESKÖ'nin toplam puanından elde edilen, en düşük (18) ve en yüksek (90) puan dikkate alınarak, puanlar eşit aralıklara bölünmüş ve düşük-orta-yüksek olmak üzere sosyal kaygı düzeyleri gruplandırılmıştır. Buna göre; sosyal kaygı düzeylerinin belirlenmesinde dikkate alınan puan aralıkları ve örnekleme ilişkin sayı ve yüzde oranlarına (Tablo-4.1) burada yer verilmiştir.

18,0 - 41,9 = Düşük Sosyal Kaygı

42,0 - 65,9 = Orta Düzeyde Sosyal Kaygı

66,0 - 90 = Yüksek Sosyal Kaygı

Tablo 4.1 Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri (N=385)

<i>Sosyal Kaygı Düzeyi</i>	<i>Sayı</i>	<i>Yüzde %</i>
Düşük	168	43,6
Orta	165	42,9
Yüksek	52	13,5

Tablo 4.1’de, ergenlerin %43,6’sının sosyal kaygılarının düşük, %42,9’unun orta düzeyde, %13,5’inin ise yüksek olduğu gözlenmektedir.

ESKÖ’nin toplam puanı ve alt boyutlara göre puan ortalamalarına (Tablo- 4.2) bakıldığında, araştırma katılımcılarının toplam sosyal kaygı puan ortalamaları $\bar{X}=2.58 (\pm 0.874)$ olarak bulunmuştur. Alt boyutlardan ODK puan ortalaması $\bar{X}=2.59 (\pm 1.013)$, G-SKHD ortalaması $\bar{X}=2.32 (\pm 1.060)$ ve Y-SKHD puan ortalaması $\bar{X}=2.76 (\pm 0.865)$ olarak bulunmuştur. Bu bulgulara göre en düşük puan 1, en yüksek 5 ve puanların değişim aralığı 4 olarak değerlendirildiğinde, 2.58 olarak hesaplanan puan ortalaması orta düzeyde sosyal kaygı düzeyini yansıtmaktadır. Bu bakımdan araştırma katılımcılarının sosyal kaygı düzeylerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Sosyal kaygının alt boyutlarına ilişkin ortalamalara bakıldığında (Tablo-4.2), ergenlerin en fazla Yeni Durumlarda, ikinci sırada Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile ve üçüncü sırada Genel Durumlarda sosyal kaygı yaşadıkları söylenebilir.

Tablo 4.2 Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Toplam Puan ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular (N=385)

<i>Sosyal Kaygı Düzeyi</i>	<i>X</i>	<i>Ss</i>
Toplam Sosyal Kaygı	2,58	0.87471
ODK	2,59	1,01377
G-SKHD	2,32	1,06062
Y-SKHD	2,76	0,86500

4.1.2. Ergenlerin öz-güven düzeylerine ilişkin bulgular

Özgüven ölçeğinden elde edilen en düşük puan 33, en yüksek puan 165 ve değişim aralığı 112 olarak değerlendirildiğinde, özgüven düzeyleri, düşük -orta-yüksek olarak burada verilen puan aralıklarına göre gruplandırılmış ve Tablo 4.3’de sayısal

dağılımları ve yüzde oranları verilmiştir.

33,0-90,3 = Düşük Özgüven

90,4-127,7= Orta Düzeyde Özgüven

127,8-165,0= Yüksek Özgüven

Tablo 4.3 Ergenlerin Özgüven Düzeyleri (N=385)

<i>ÖzgüvenDüzeyi</i>	<i>Sayı</i>	<i>Yüzde %</i>
Düşük	13	3,4
Orta	121	31,4
Yüksek	251	65,2

Tablo 4.3'den, öğrencilerin %3,4'ünün özgüvenlerinin düşük, %31,4'ünün orta düzeyde ve %65,2'sinin ise yüksek düzeyde olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4.4 Ergenlerin Özgüven Düzeylerinin Toplam Puan ve Alt Puanlarına İlişkin Bulgular (N=385)

<i>Özgüven Düzeyi</i>	<i>X</i>	<i>Ss</i>
Toplam Özgüven	3,9546	0,57301
İç-Özgüven	3,9293	0,58579
Dış- Özgüven	3,9800	0,61634

Özgüven Ölçeği'nin toplam puanı ve alt boyutlara göre puan ortalamalarına (Tablo-4.4) bakıldığında, araştırma katılımcılarının toplam Özgüven puan ortalamaları $\bar{X}= 3.96 (\pm 0.573)$ olarak bulunmuştur. Alt boyutlardan İç-Özgüven puan ortalaması $\bar{X}= 3.93 (\pm 0.586)$, Dış-Özgüven ortalaması $\bar{X}= 3.98 (\pm 0.616)$ olarak bulunmuştur. Bu bulgulara göre en düşük puan 1, en yüksek 5 ve puanların değişim aralığı 4 olarak değerlendirildiğinde, 3.96 olarak hesaplanan Özgüven ortalaması, yüksek düzeyde özgüveni yansıtmaktadır. Bu bakımdan araştırma katılımcılarının genel olarak Özgüven düzeylerinin, İç-Özgüven ve Dış-özgüven düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Özgüven düzeylerine ilişkin ortalamaların yorumlanmasında burada verilen puan aralıkları dikkate alınmıştır.

1.0-2.33 = Düşük Özgüven

2.34-3.67= Orta Düzeyde Özgüven

3.68-5.0 = Yüksek Özgüven

4.2. Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri İle Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Araştırma katılımcısı ergenlerin, sosyal kaygı ve öz-güven düzeyi arasındaki ilişkinin derecesini ve yönünü belirlemek amacıyla Kendall's Tau B Korelasyon analizi yapılmış ve bulgular Tablo- 4.5’de sunulmuştur.

Tablo 4.5 Sosyal Kaygı İle Özgüven Arasındaki Kendall’s Tau B Korelasyon Analizi
Sonuçları (N=385)

	<i>İç Özgüven</i>	<i>Dış Özgüven</i>	<i>Toplam Öz Güven</i>
<i>ODK</i>	-0,131**	-0,120**	-0,131**
<i>G-SKHD</i>	-0,157**	-0,205**	-0,195**
<i>Y-SKHD</i>	-,097**	-0,141**	-0,125**
<i>Toplam Sosyal Kaygı</i>	-0,154**	-0,174**	-0,178**

** p< 0,01

Tablo 4.5’ e bakıldığında, ESKÖ’nin toplam puanı ile Özgüven Ölçeği’nin toplam puanı arasında ($Tau-b = -0.178$; $p < .01$) anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde ESKÖ’nin toplam puanı ile Özgüven Ölçeği’nin alt boyutları arasında ($Tau-b = -0.154$, $Tau-b = -0.174$; $p < .01$) anlamlı negatif ilişkiler bulunmuştur.

4.3. Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Kişisel ve Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin sırası ile cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve algılanan sosyo ekonomik düzey gibi kişisel ve demografik bazı özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir.

4.3.1. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden “ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?” probleminin test edilmesi amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmış ve bulgular Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6 Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>Sıra Ortalaması</i>	<i>Sıra Toplamı</i>	<i>U</i>	<i>P</i>
<i>Sosyal Kaygı</i>	Kız	188	194,98	36656,50	18145,500	0,733
	Erkek	197	191,11	37648,50		

Tablo 4.6’dan görüldüğü üzere, ergenlerin cinsiyetlerine göre sosyal kaygı düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile hesaplanan $U=18145,500$ değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p=0,733>0,05$). Buna göre, araştırma katılımcılarının sosyal kaygı düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği gözlenmiştir.

4.3.2. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin sınıf düzeyine göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden “ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte midir?” probleminin test edilmesinde Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.7 Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	<i>Sınıf Düzeyi</i>	<i>N</i>	<i>Sıra Ortalaması</i>	χ^2	<i>P</i>
<i>Sosyal Kaygı</i>	<i>Lise 1</i>	132	199,97	4,332	0,115
	<i>Lise 2</i>	129	176,45		
	<i>Lise 3</i>	124	202,79		

Sd=2

Tablo 4.7’den görüldüğü üzere, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin sınıf

düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile hesaplanan $\chi^2 = 4,332$ değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p=0,115>0.05$). Yani ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin sınıf düzeylerine göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

4.3.3. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre incelenmesine ilişkin bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden “ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?” probleminin test edilmesi için uygulanan Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8 Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	<i>Anne Eğitim Düzeyi</i>	<i>N</i>	<i>Sıra Ortalaması</i>	χ^2	<i>P</i>
<i>Sosyal Kaygı</i>	<i>Okur yazar-İlkokul</i>	226	198,75	6,070	0,108
	<i>İlköğretim (8Yıl)</i>	79	167,58		
	<i>Lise</i>	60	178,28		
	<i>Üniversite-Lisansüstü</i>	13	213,69		
<i>Sd=3</i>					

Tablo 4.8’den görüldüğü üzere, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile hesaplanan $\chi^2 = 6,070$ değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p=0,108>0.05$). Yani ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

4.3.4. Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden “ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?” probleminin test edilmesi için kullanılan

Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9 Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	<i>Baba Eğitim Düzeyi</i>	<i>N</i>	<i>Sıra Ortalaması</i>	χ^2	<i>P</i>
<i>Sosyal Kaygı</i>	<i>Okur yazar- İlkokul</i>	159	212,01	10,854	0,013*
	<i>İlköğretim 8</i>	97	170,60		
	<i>Lise</i>	81	174,91		
	<i>Üniversite-Lisansüstü</i>	44	189,67		

*Sd=3; * p<.05*

Tablo 4.9’den görüldüğü üzere, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin baba eğitim düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile hesaplanan $\chi^2=10,854$ değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0,013<0.05$). Yani ergenlerin sosyal kaygılarında baba eğitim düzeyinin farklılık oluşturacak bir etken olduğu gözlenmiştir. Gruplar arası çoklu karşılaştırma için yine parametrik olmayan Dunnett’C testi kullanılmıştır. Buna göre, baba eğitim düzeyi okuryazar ve ilkokul mezunu olan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin, babası ilköğretim mezunu olanlara göre daha fazla olduğu gözlenmiştir.

4.3.5. Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Algılanan Sosyo- Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden “ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık göstermekte midir?” probleminin testi için yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 4.10’da verilmiştir.

Tablo 4.10 Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	<i>Sosyo Ekonomik Düzey</i>	<i>N</i>	<i>Sıra Ortalaması</i>	χ^2	<i>P</i>
<i>Sosyal Kaygı</i>	<i>Düşük</i>	32	201,39	0,281	0,869
	<i>Orta</i>	330	190,64		
	<i>Yüksek</i>	20	189,82		

Sd=2

Tablo 4.10'den görüldüğü üzere, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile hesaplanan $\chi^2 = 0,281$ değeri 0,05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p=0,869>0.05$). Yani ergenlerin sosyal kaygı düzeylerin algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık göstermediği gözlenmiştir.

BÖLÜM V

5. Tartışma ve Yorum

Bu bölümde araştırma bulgularının sırasına uygun olarak tartışılmasına ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

5.1. Ergenlerin Sosyal Kaygı ve Özgüven Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

5.1.1. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerine ilişkin bulgulara göre; araştırma katılımcısı ergenlerin genel olarak sosyal kaygı düzeyi orta düzeyde bulunmuştur. Bunun yanında katılımcılardan %13.5'inin yüksek, %42.9'unun orta ve %43.6'sının düşük sosyal kaygı düzeyinde olduğu bulunmuştur. Bu bulgular lise öğrencisi ergenlerde, yüksek düzeyde sosyal kaygısı olanların oldukça yüksek oranda olduğunu yansıtmaktadır. Bu bulgu, literatürde geçen ergenlerde sosyal kaygının yaygın olduğu (Güleç ve Köroğlu, 1997), genellikle ergenlik döneminde başladığı (Akdemir ve Cinemre, 1996; Bruce ve Atezaz, 1999) bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Ancak söz konusu bu kaygının yoğunluğu ve süresi ile ilgili yeterli düzeyde açıklayıcı bilgiler bulunmasa da, bu oran Kaplan ve Sadock (2004)'un sosyal kaygının yaygınlığı için belirttiği %2-3'lük orana göre oldukça yüksek bir orandır. Bu dönemde gözlenen sosyal kaygının, sosyal ortamlardan, iletişim kurmaktan kaçınma (Karacan, Şenel ve Şener, 1996) gibi davranışlarla aşılması güçleşmektedir. Dolayısı ile erken dönemlerde tanınması ve yardım alınması oldukça önemlidir. Aksi halde Güleç ve Köroğlu (1997)'nin da belirttiği üzere, normal bir çekingenlik, utangaçlık gibi kişilik özelliği olarak kabul edildikçe yardım alma

davranışı azalmakta ya da gecikmektedir.

Yine araştırma bulgularından, bu yaş grubu ergenlerin en fazla Yeni Durumlarda, ikinci sırada Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile ve üçüncü sırada ise Genel Durumlarda sosyal kaygı yaşadıkları bulunmuştur. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili bulgu, Güleç ve Köroğlu (1997)'nin başkalarının yanında küçük düşme, utanma, sıkıntı duyma ve Subaşı (2007)'nin eleştirilmeye ve reddedilmeye aşırı duyarlılık görüşleri ile paralellik göstermektedir. Ancak yeni durumlarda yaşanan sosyal kaygının daha fazla olması bulgusu, ergenlik dönemine özgü deneyim eksikliğini de yansıtmaktadır. Bu bakımdan bu bulgu; yeni, olumlu deneyimler geçirebilecekleri ortamlarda bulunmalarının, sosyal becerilerin geliştirilmesinin önemli olduğunu düşündürmektedir.

5.1.2. Ergenlerin özgüven düzeylerine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Ergenlerin özgüven düzeylerinin genel olarak ve içözgüven, dışözgüven alt boyutları yönünden yüksek olduğu gözlenmiştir. Araştırma katılımcılarının; %3,4'ünün özgüvenleri düşük, %31,4'ünün orta düzeyde ve %65,2'sinin ise yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu bulgu öz güven yönünden yardım alma gereksinimi olan öğrencilerin daha az sayıda olduğunu düşündürmektedir. Ancak az sayıda da olsa, bu öğrencilerin belirlenmesi ve özgüveni artırıcı çalışmalar yapılması son derece önemlidir. Bir bakıma öz güven düzeyinin genel olarak yüksekliği, çocukluk döneminin ardından kendilerini artık birer yetişkin olarak algılayan ergenlerin ergenlik dönemine özgü bağımsızlık, güçlülük duygularının ve benmerkezci inançlarının yansıması olarak da yorumlanabilir.

5.2. Ergenlerin Sosyal Kaygı ve Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik araştırma bulgularına göre; genel olarak sosyal kaygı düzeyi ile özgüven

arasında anlamlı negatif ancak düşük ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde sosyal kaygı ile özgüvenin alt boyutlarından içözgüven ve dışözgüven arasında da anlamlı negatif düşük ilişkiler gözlenmiştir. Bu bulgular daha önceki benlik algısı, benlik saygısı ile sosyal kaygının negatif ilişki gösterdiği araştırma bulguları ile (Çankaya, 2007; Subaşı, 2007; Türe, 2009) benzerlik göstermektedir. Araştırmanın bu bulgusu, ergenlerde sosyal kaygının ve özgüven düzeyinin yüksek olduğu diğer bulgularla birlikte değerlendirildiğinde anlamlı bazı sonuçlara işaret etmektedir. Sosyal kaygı ve özgüven arasındaki ters yönlü ilişki özgüven düzeyi arttıkça sosyal kaygının azalacağını ya da sosyal kaygı azaldıkça özgüven düzeyinin artacağını yansıtmaktadır. Ancak iki özellik arasındaki düşük ilişki, sosyal kaygıda öz güven dışında başka özelliklerin de önemli etkisi olduğunu düşündürmektedir. Bu özelliklerin başka psikolojik özellikler mi yoksa kişisel, demografik bazı özellikler mi olduğunu belirlemek için daha kapsamlı çalışmalara gereksinim vardır.

5.3. Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Kişisel ve Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

5.3.1. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin, cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde sosyal kaygının kız ve erkekler arasında farklılık göstermediğine yönelik, bu araştırmanın bulgusunu destekleyici bazı araştırmalar (Eren Gümüş, 1997; Baltacı, 2010; Erkan, Güçray ve Çam, 2002) bulunmaktadır. Bunun yanında farklı olarak, sosyal kaygının kızlarda erkeklere göre daha yaygın olduğu (İzgiç ve ark., 2000), ya da tam tersine erkeklerde daha yaygın (Subaşı, 2007) ilişkin bazı bulgular da bulunmaktadır. Sosyal kaygı ile ilgili araştırmalarda, cinsiyet açısından gözlenen bu çelişkili bulguları Leary ve Kawalski (1995, Akt. Subaşı, 2007) öz sunum kavramı ile ve kültürel farklılıklarla açıklamaktadır. Buna göre, kadın ve erkeğin toplumsallaşma sürecinde, toplumun beklentileri, tepkileri ve kişilerin başkaları üzerinde bırakmak istediği izlenimler kültürden kültüre farklılık göstermekte ve

cinsiyetleri farklı şekilde etkileyebilmektedir. Dolayısı ile araştırmanın bu bulgusu, kız ve erkeklerin aynı eğitim ortamını ve aynı sosyal ortamları paylaştıkları günümüzde, özellikle ergenlik dönemine özgü sosyal kaygıların da benzer olduğu şeklinde yorumlanabilir.

5.3.2. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin sınıf düzeyine göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bu bulgusu Erözkan (2009)'ın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Ancak Baltacı (2010)'nın üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, üniversite 2. sınıf öğrencilerinde sosyal kaçınma eğilimi ve değersizlik duygusunun 3. ve 4. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgular ergenlik sonrası dönemde, üniversite ortamına uyum sorunları ile birleşince sosyal kaygının farklı özellikler gösterebileceğini yansıtmaktadır. Oysa bu çalışmada ele alınan katılımcıların, ergenlik dönemi olarak sınıf düzeyi farkına rağmen daha homojen bir yapı sergilediği şeklinde yorumlanabilir.

5.3.3. Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Ergenlerin sosyal kaygı düzeyinin anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusundan farklı olarak Eren Gümüş (1997)'ün üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, anne babaların eğitim düzeylerine göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuş ve bu farkın lise ve üniversite düzeyinde eğitime sahip olma lehinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine doğrudan anne baba eğitim düzeyi olarak ele alınmasa da bazı çalışmalarda koruyucu-otoriter ya da demokratik olarak algılanan anne baba tutumlarına göre sosyal kaygı düzeyinde farklılıklar gözlenmiştir (Erkan, 2002; Erkan, Güçray ve Çam, 2002). Bu bakımdan anne eğitim düzeyine göre, literatürde sonuçların karşılaştırılabileceği araştırmalar pek fazla bulunmasa da, anne baba tutumlarının eğitim düzeyi ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Bir bakıma bu çalışmada anne eğitim

düzeyine göre farklılık bulunmaması, katılımcıların anne eğitimlerinin genellikle okur-yazar ve ilköğretim aşamasında olmasından kaynaklanmış olabilir.

5.3.4. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre babasının eğitim düzeyi okur-yazar seviyesinde ve ilköğretim mezunu olan ergenlerin, sosyal kaygı düzeylerinin babası ilköğretim mezunu olanlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Eren Gümüş (1997), anne babaların eğitim düzeylerine göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulmuş ve bu farkın lise ve üniversite düzeyinde eğitime sahip olma lehinde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Daha önce anne eğitim düzeyi ile ilgili bulgulara tartışıldığı üzere, literatürde anne baba eğitim düzeyine ilişkin çok fazla bulguya rastlanmamıştır. Ancak algılanan anne baba tutumlarına göre sosyal kaygı düzeyinde farklılıklar olduğuna ilişkin bulgular bulunmaktadır (Erkan, 2002; Erkan, Güçray ve Çam, 2002). Bu araştırmanın, baba eğitim düzeyine göre sosyal kaygı düzeyinin farklılık gösterdiği bulgusu ve anne baba tutumlarına ilişkin bulgular birlikte ele alındığında, ebeveyn eğitiminin bir bakıma tutumlara yansıdığı ve ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini etkilediği söylenebilir. Diğer yandan baba eğitim düzeyi, ailenin yaşam standartlarını belirleyici önemli bir etken olarak düşünülebilir. Bu bakımdan ergenlerin sosyal ortamlarda yaşantı zenginliğini ya da yoksunluğunu etkileyebilen bir etken olarak da düşünülebilir.

5.3.5. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin algılanan sosyo ekonomik düzeye göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin, algılanan sosyo ekonomik düzeye göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde sosyal kaygı ile sosyo-ekonomik düzey arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik benzer araştırmalara bakıldığında, bu araştırma sonucunun Subaşı (2007)'nin araştırma sonucu ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Subaşı (2007) çalışmasında sosyal kaygı düzeylerini bazı

değişkenler açısından incelemiş ve sosyoekonomik düzeyin sosyal kaygıyı yordamadığı sonucuna ulaşmıştır. Ancak bu araştırmanın bulgusundan farklı olarak Türe (2009) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, düşük sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu konudaki farklı bulgular yeni araştırmalara gereksinim olduğunu düşündürmektedir. Başlangıçta sosyo-ekonomik düzey yaşantı zenginliğini ve dolayısıyla sosyal kaygıyı etkileyebilecek önemli bir demografik değişken olarak algılanmaktadır. Ancak bu değişkenin başka bazı değişkenlerle doğrudan ve dolaylı olarak test edilmesi daha etkili olabilir.

BÖLÜM VI

6. Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırmadan genel olarak elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlara dayanarak okul rehberlik hizmetlerine ve yeni yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sıralanmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar şu şekilde sıralanabilir:

1. Ergenlerin genel olarak sosyal kaygı düzeyleri, orta düzeyde bulunmuştur. Araştırma katılımcılarından; %13,5'inin yüksek, %42,9'unun orta ve %43,6'sının düşük düzeyde sosyal kaygılarının olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
2. Sosyal kaygının alt boyutlarına göre bakıldığında; ergenlerin en fazla *Yeni Durumlarda*, ikinci sırada *Olumsuz Değerlendirilme Korkusu* ile ve üçüncü sırada ise *Genel Durumlarda* sosyal kaygı yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.
3. Ergenlerin genel olarak özgüven, iç-özgüven ve dış-özgüven düzeyleri yüksek bulunmuştur. Araştırma katılımcılarından %3,4'ünün özgüvenlerinin düşük, %31,4'ünün orta ve %65,2'sinin ise yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
4. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile özgüven düzeyleri arasında negatif yönde düşük anlamlı ilişki gözlenmiştir.
5. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin, baba eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği, baba eğitim düzeyi okur-yazar seviyesinde ve ilkokul mezunu olan ergenlerin, babası ilköğretim mezunu olanlara göre sosyal kaygı düzeylerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Ancak araştırmada ele alınan; cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi ve algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkenlerine göre ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin farklılık

göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulgularına dayalı olarak, okul rehberlik hizmetlerine yönelik öneriler aşağıda sıralanmıştır.

1. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan risk grubundaki öğrencilerin belirlenmesi amacıyla, okul rehberlik servisinde, standart bir takım testler ya da test dışı teknikler ile tarama çalışması yapılması önerilebilir.
2. Sosyal kaygısı yüksek ve özgüveni düşük öğrencilere yönelik yapılandırılmış grup rehberliği ya da grupla psikolojik danışma etkinlikleri yapılması önerilebilir.
3. Ergenlerin, yeni durumlarda davranış becerilerini artırmaya yönelik sosyal beceri eğitimleri verilmesi önerilebilir.
4. Okul rehberlik servislerinin, öğretmenlere ve ebeveynlere yönelik müşavirlik çalışmalarında, ergenlerin öz güvenini destekleyici, sosyal becerilerini artırıcı yaklaşımların kullanılması amacıyla eğitici çalışmalar yapılması önerilebilir.

Araştırma bulgularına dayalı olarak, yeni yapılacak olan araştırmalar açısından öneriler aşağıda sıralanmıştır.

1. Ülkemizde ergenlerde sosyal kaygının yaygınlığı, başlangıç dönemlerinin belirlenmesi amacıyla betimsel ve boylamsal çalışmalar yapılabilir.
2. Sosyal kaygı ile ilişkili olabilecek psikolojik, sosyal ve kişisel özelliklerin belirlenmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.
3. Ergenlerde sosyal kaygının gelişiminde etkili olabilecek ebeveyn eğitimi, sosyo-ekonomik düzey gibi demografik değişkenlerin doğrudan ve dolaylı etkilerini belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Akdemir, A. ve Cinemre, B. (1996). Sosyal fobi: epidemiyoloji, eşlik eden hastalıklar, klinik gidiş, prognoz. *3P Dergisi*, 4 (1), 11-17.
- Akın, A. (2007). Özgüven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *AİBÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 165- 175.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). *DSM-IV tanı ölçütleri başvuru elkitabı* (çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arkonaç, O. (1999). *Açıklamalı psikiyatri sözlüğü*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Aydın, A. ve Tekinsav- Sütçü, S. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin (ESKÖ) geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14 (2), 79- 89.
- Aydın, A., Tekinsav- Sütçü, S., Sorias, O. (2010). Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel- davranışçı bir grup terapisi programının etkinliğinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 25- 36.
- Baltacı, E. (2010). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bruce, T.J. ve Atezaz, S. (1999), Social anxiety disorder: a common, under recognized mental Disorder. *American Family Physician*, 60, 2311-2321.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel Davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çankaya, B. (2007). *Lise I. ve II. Sınıf öğrencilerinin algılanan benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Çuhadaroglu, F. (1989). *Üniversite gençliğinde kimlik bocalamaları. Üniversite gençliğinde uyum sorunları sempozyumu bilimsel çalışmaları*. Ankara: Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi.
- Dilbaz, N., Güz, H. (2002). Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları. *Nöro-Psikiyatri Arşivi*, 39(2-3-4).
- Durmuş, A. (2006). *Çocukta öz güven gelişimi ve karakter eğitimi*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Edelmann, R. J. (1992), *Anxiety, theory, research and intervention In clinical and health psychology*. Chichester: John Wiley and Sons.
- Ekşi, A. (1999). *Ben hasta değilim- Çocuk sağlığı ve hastalıklarının psikososyal yönü*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Eren Gümüş, A. (1997). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eren Gümüş, A. (2002). *Sosyal kaygı ile başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eren Gümüş, A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 63- 75.
- Erkan, Z.(2002). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ana- baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri üzerine bir çalışma*. Doktora Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 120-133.
- Erkan, Z., Güçray, S. ve Çam, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 64- 75.

- Erözkan, A. (2007). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 225- 240.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3), 809-819.
- Güleç, C., Köroğlu, E. (1997). *Psikiyatri temel kitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Greca, A.M. ve Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişiler arası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 729- 740.
- Işık E. ve Taner Y.I. (2006). *Çocuk, ergen ve yetişkinlerde anksiyete bozuklukları*. İstanbul: Asimetrik Paralel Yayınevi.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., Kuğu, N.(2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1 (4), 207-214.
- Kaplan H. I. ve Sadock B. J. (2004). *Klinik psikiyatri*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Karacan, R., Şenol, S. ve Şener, Ş. (1996). Çocukluk ve ergenlik çağında sosyal fobi. *3P Dergisi*, 4 (ek-1), 28-34.
- Karakaş, Y. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Koçak, A.(2001). *Sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Köroğlu, E. (1996). Sosyal fobi (sosyal anksiyete bozukluğu). *Psycho Medizine*, 1(2).
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1990), Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, 10 (1), 34-47.

- Mehtalia K. ve Vankar, G.K. (2004). Social anxiety adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 46(3)221-227,
- Mercan, Ç.S. (2007). *Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Monfries, M.M. ve Kafer, N. F. (1994). Private self- consciousness and fear of negative evaluation. *Journal of Interdisciplinary and Applied*, 128, 4, 447- 454.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Öner, N. (1997). *Durumluluk- sürekli kaygı envanterinin türk toplumunda geçerliği*. Doçentlik Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Öztürk, A. (2004). *Sosyal kaygıya ilişkin kendini sunma modeli*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Savaşır, I., Soygüt, G., Kabakçı, E. (2003). *Bilişsel davranışçı terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schlenker, B. R. ve Leary, M. R. (1982), Social anxiety and self presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92 (3), 641-669.
- Subaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Gazi Üniversitesi Eğitim ve Bilim Dergisi*, 32(144), 3- 15.
- Sungur, M. Z. ve Dilsiz, A. (1995). Sosyal fobi. *Anksiyete Monografı Serisi*, 5, 205- 215.
- Tunç, M., Ünlü, İ. İ., Ünlütürk, A., Sarıtaş, Ö. Ve Topuz, S. (2007). *Üniversite gençliğinin sorunları ve gelecek kaygısı*. Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi.
- Türe, H. (2009). *Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyini etkileyen faktörler*. Uzmanlık Tezi, Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Wallece, T.S. & Alden, L.E. (1997). Social phobia and positive social events, *The Psice of Success. Journal of Abnormal Psychology*, 106 (3), 416–424.

Wong, D.F.K., Sun, S.Y.K. (2006). A Preliminary study of the efficacy of group cognitive- behavioral therapy for people with social anxiety in hong kong. *Hong Kong J Psychiatry*, 16 (2). 50-56.

EKLER

Ek 1. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği(ESKÖ)

Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her bir maddenin yanında yer alan rakamlardan size uygun olanı işaretleyin.

1= Hiçbir zaman

2= Nadiren

3= Bazen

4= Genellikle

5=Her zaman

1	Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.	1	2	3	4	5
2	Bana sataşılmasından tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
3	Tanımadığım insanların yanında utanırım.	1	2	3	4	5
4	Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.	1	2	3	4	5
5	Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim.	1	2	3	4	5
7	Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5
8	Çok iyi tanımadığım yaşıtlarımla konuşurken heyecanlanırım.	1	2	3	4	5
9	Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
10	Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
11	Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.	1	2	3	4	5
12	Bir grup insanla beraberken durgunumdur.	1	2	3	4	5
13	Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
14	Birisiyle tartışmaya girersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim.	1	2	3	4	5
15	Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmeye çekinirim.	1	2	3	4	5
16	Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
17	İyi tanıdığım yaşıtlarımın yanındayken bile utanırım.	1	2	3	4	5
18	Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir.	1	2	3	4	5

Ek 2. Öz-Güven Ölçeği

Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her bir maddenin yanında yer alan rakamlardan size uygun olanı işaretleyin.

1= Hiçbir zaman

2= Nadiren

3= Bazen

4= Genellikle

5=Her zaman

1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstedğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvenilebileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

Ek 3. Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

2. Yaşınız:

3. Sınıf Düzeyiniz: Lise 1 () Lise 2 () Lise 3 ()

4. Annenizin Eğitim Düzeyi

Babanızın Eğitim Düzeyi

Okur Yazar ()

Okur Yazar ()

İlk Okul mezunu(5 yıl) ()

İlk Okul mezunu(5 yıl) ()

İlköğretim mezunu(8 yıl) ()

İlköğretim mezunu(8 yıl) ()

Lise mezunu ()

Lise mezunu ()

Üniversite mezunu ()

Üniversite mezunu ()

Lisansüstü mezunu ()

Lisansüstü mezunu ()

5. Sizce ailenizin gelir düzeyi aşağıdakilerden hangisine uygundur?

Düşük ()

Orta ()

Yüksek ()

T.C.
SAKARYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

SAYI : B.08.4.MEM.0.54.05.02-605990000- 10818
KONU : Araştırma İzinleri

VALİLİK MAKAMINA
SAKARYA

Abant İzzet Baysal Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Gamze Yeşim GÖKTÜRK; **“Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Beden İmajı, Öz Saygı, Mantık Dışı İnançlar ve bazı Demografik Özelliklerle İlişkisinin İncelenmesi”** konulu anket uygulamasını, İlimiz, Adapazarı İlçesindeki Atatürk Lisesi, Güneşler Lisesi, 80.Yıl Cumhuriyet Lisesi ve TES-İŞ Anadolu Lisesi’nde öğrenim gören Lise 1,2.,ve 3.sınıf öğrencilerine Uygulamak istediklerini; Abant İzzet Baysal Üniversitesinin 23.05.2011 tarih ve 513 sayılı yazıları ile bildirilmiştir.

“Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Beden İmajı, Öz Saygı, Mantık Dışı İnançlar ve bazı Demografik Özelliklerle İlişkisinin İncelenmesi” konulu anket uygulamasını, İlimiz, Adapazarı İlçesindeki Atatürk Lisesi, Güneşler Lisesi, 80.Yıl Cumhuriyet Lisesi ve TES-İŞ Anadolu Lisesi’nde öğrenim gören Lise 1,2.,ve 3.sınıf öğrencilerine dersleri aksatmamak kaydıyla uygulanması, yasal gerekliliğin ilgili Okul Müdürlüklerince yerine getirilmesi şartı ile Müdürlüğümüzce uygun mütalaa edilmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde, olurlarınızı arz ederim.

MURAT YAZICI
Millî Eğitim Müdürü

OLUR.
25. / 05 / 2011
Muammer AKSOY
Vali a.
Vali Yardımcısı



Resmî Daireler Kampüsü
B Blok 54290 Adapazarı / SAKARYA
Tel : 0 264 251 36 14-15-16
Fax : 0 264 251 36 04

