



T.C.

BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGI İLE KENDİNİ
GERÇEKLEŞTİRME İHTİYACI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Berat GÖK

DANIŞMAN

Prof. Dr. Lütfü İLGAR

Haziran, 2023

BEYAN

Bu tezin bana ait olduğunu, tüm aşamalarında etik dışı davranışımın olmadığını, içinde yer alan bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, kullanmış olduğum bütün bilgilere kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin yürütülmesi ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Berat GÖK



İÇİNDEKİLER

BEYAN	ii
SİMGE ŞABLON KISALTMA LİSTESİ	v
TABLO ŞEKİL RESİM LİSTESİ	vi
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGI İLE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME İHTİYACI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ	vii
Özet	vii
Examining the Relationship Between Social Anxiety and Self-Actualization Needs in University Students	viii
Abstract	viii
1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
1.1.Problem	1
1.2. Amaç	4
1.3. Önem	4
1.4. Sayıtlar	7
1.5. Sınırlılıklar	8
1.6. Tanımlar	8
2. GENEL BİLGİLER	9
2.1. SOSYAL KAYGI (ANKSİYETE)	9
2.1.1. Sosyal Kaygı Bozukluğu	10
2.2. EPİDEMİYOLOJİ	12
2.3. SOSYAL KAYGIYI AÇIKLAYAN YAKLAŞIMLAR	14
2.3.1. Biyolojik Yaklaşım.....	14
2.3.2. Kültürel Yaklaşım	14
2.3.3. Psikanalitik Yaklaşım.....	15
2.3.4. Davranışçı Yaklaşım	16
2.3.5. Beceri Eksikliği Yaklaşımı.....	17
2.3.6. Kendini Sunma Yaklaşımı.....	17
2.4. MASLOW'UN İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ	19
2.5. KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME.....	23
2.5.1. Kendini Gerçekleştirmiş İnsanların Özellikleri.....	24
2.5.2. Kendini Gerçekleştirmeye Yol Açan Davranış.....	24
2.5.3. Eğitim Uygulamaları	25
2.5.4. Eleştirel Değerlendirme.....	26

3. YÖNTEM	28
3.1. Araştırma Modeli	28
3.2. Evren ve Örneklem	28
3.3. Verilerin Toplanması	28
3.4. Veri Toplama Araçları	29
3.5. Verilerin Analizi.....	30
4. BULGULAR.....	31
5. SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER	53
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	53
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	61
6. KAYNAKLAR	63
7. EKLER.....	73
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	73
Ek 2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ).....	76
Ek 3. Kendini Gerçekleştirme Kısa İndeksi (SAI).....	80
Ek 4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) Kullanım İzni.....	83
Ek 5. Kendini Gerçekleştirme Kısa İndeksi Ölçeği (SAI) Kullanım İzni.....	83
Ek 6. Etik Kurul Onayı.....	84
8. ÖZGEÇMİŞ	86
9. İNTİHAL RAPORU	87

SİMGE ŞABLON KISALTMA LİSTESİ

KBF: Kişisel Bilgi Formu

SAI: Kendini Gerçekleştirme Kısa İndeksi

LSKÖ: Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

SAB: Sosyal Anksiyete Bozukluğu



TABLO ŞEKİL RESİM LİSTESİ

Şekil 1	19
Tablo 4.1 Sosyodemografik özellikler	31
Tablo 4.2 Katılımcıların sosyallikleri ile ilgili bilgilerin dağılımı	33
Tablo 4.3 Cinsiyete göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması	35
Tablo 4.4 Gelir düzeyine göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması	36
Tablo 4.5 Kardeş sayısına göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması	37
Tablo 4.6 Öğrenim görülen üniversite türüne göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması	38
Tablo 4.7 Öğrenim görülen sınıfa göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması	39
Tablo 4.8 Eğitim düzeyine göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması	41
Tablo 4.9 Üniversiteye giriş puan türüne göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması	42
Tablo 4.10 Sınav kaygısı yaşamaya göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması	43
Tablo 4.11 Derste ya da herhangi bir toplulukta sunum yaparken kaygı yaşamaya göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması	45
Tablo 4.12 Grup çalışmalarına katılmaya göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması	46
Tablo 4.13 Akademik başarıyı değerlendirmeye göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması	48
Tablo 4.14 Bir işte çalışma durumuna göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması	49
Tablo 4.15 Sosyal etkileşim düzeyine göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması	50
Tablo 4.16 Sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları arasındaki korelasyonlar	51
Tablo 4.17 Kendini gerçekleştirme puanı tahmini lineer regresyon analizi	51

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGI İLE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME İHTİYACI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Özet

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ile kendini gerçekleştirme ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Araştırmanınörneklemini Türkiye’de önlisans, lisans ve lisansüstü öğrenim görmekte olan 401 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) ve Kendini Gerçekleştirme Kısa İndeksi (SAI) ile toplanmıştır. Cinsiyete, öğrenim gördüğü üniversite, öğrenim gördüğü sınıf, eğitim düzeyi, üniversite puan türüne göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlıbir farklılık olmadığı bulunmuştur. Gelir düzeyine, sınav kaygısı yaşamaya, toplulukta kaygı yaşamaya, grup çalışmalarına katılmaya, akademik başarı düşüncesine, çalışma durumuna, iletişim düzeyine göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme arasında ise anlamlı farklılık vardır. Sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme arasında negatif yönde orta düzey bir korelasyon vardır. Sosyal kaygı ölçeğinden alınan her 1 birimlik artışın kendini gerçekleştirmede 1.015 birimlik azalmaya neden olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygının öğrencilerin kendini gerçekleştirmelerinin önünde bir engel olduğu ve gelir düzeyi, sınav kaygısı, grup çalışmalarına katılım, akademik başarı, bir işte çalışıp - çalışmama, sosyal etkileşim azlığı gibi çeşitli faktörlerden etkilendiği görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Öğrenci, Kaygı, Kendini Gerçekleştirme, Sosyal Kaygı

Examining the Relationship Between Social Anxiety and Self-Actualization Needs in University Students

Abstract

In this research, it is aimed to examine the relationship between social anxiety and self-actualization production in universities. The research is in relational screening model. The sample of the research consists of 401 students who are undergoing associate, undergraduate, and postgraduate studies in Turkey. The data of the study were collected with the Personal Information Form, the Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) and the Self-Realization Short Index (SAI). There was no significant difference between the opposite groups in terms of social anxiety and self-actualization scores according to gender, class you see at university, education level, and university score type. There is a significant difference between social anxiety income and self-actualization according to budget, test anxiety, anxiety in the community, joining the group, academic success, work-oriented, communication level. There is a moderate, negative distribution between social anxiety and self-actualization. Every 1-unit increase in social anxiety performance resulted in a 1.015-unit decrease in self-actualization. It is seen that social anxiety is an obstacle in front of its development and is affected by various factors such as income level, test anxiety, participation in a group, academic success, continuity in a job - not working, and lack of social activity.

Keywords: Student, Anxiety, Self-Realization, Social Anxiety

1. GİRİŞ VE AMAÇ

1.1. Problem

Sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme arasındaki ilişki karmaşık ve çeşitlilik gösterebilir. Bazı durumlarda sosyal kaygı, bireylerin kendini gerçekleştirme sürecini engelleyebilirken, bazı durumlarda ise sosyal kaygı bireyleri dikkatli ve başarılı olmaya yönlendirerek kendini gerçekleştirme sürecine katkıda bulunabilir(Dąbrowski, 1972).Sosyal kaygı, bireylerin sosyal durumlar karşısında endişe, korku veya tedirginlik hissetmelerine neden olan bir durumdur. Sosyal kaygı yaşayan bireyler, başkalarının olumsuz bir şekilde değerlendireceği veya eleştireceği endişesiyle sosyal etkileşimlerden kaçınabilir veya bunları sınırlayabilirler. Bu durumda, sosyal kaygı bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerini engelleyebilir. Sosyal kaygı nedeniyle bireyler, potansiyellerini ortaya çıkarmak için gerekli cesareti veya özgüveni göstermekte zorlanabilirler(Ma, 1999). Bu durum, kişisel hedeflere ulaşmayı ve kendi potansiyellerini maksimize etmeyi engelleyebilir. Ancak, diğer bir perspektiften bakıldığında, sosyal kaygıya sahip bireylerin bazı durumlarda dikkatli ve başarılı olma eğilimi gösterebileceği de gözlemlenmiştir. Sosyal kaygı, bireyleri olumsuz sonuçlardan korumak için daha dikkatli ve özenli davranmaya teşvik edebilir. Bireyler, sosyal ortamlarda veya etkileşimlerde hata yapma korkusuyla daha fazla çaba gösterebilir, performanslarını iyileştirebilir ve daha başarılı olabilirler. Bu anlamda, sosyal kaygı, kişinin kendini gerçekleştirme yolunda motivasyonunu artırabilir ve performansını olumlu yönde etkileyebilir (Dordinejad, Hakami, Ashouri, Dehghani, Zeinali ve ark. 2011). Ayrıca, sosyal kaygıyı yönetmek için kullanılan bazı stratejiler de kendini gerçekleştirme ihtiyacını destekleyebilir. Örneğin, sosyal kaygıya sahip bireylerin kendine şefkat, özgüven ve kişisel farkındalık gibi stratejileri kullanması, kendini gerçekleştirme ihtiyacını artırabilir. Bu stratejiler, bireylerin potansiyellerini ortaya çıkarmak için gerekli olan içsel kaynakları güçlendirebilir ve sosyal kaygıyla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme arasındaki ilişki, bireysel farklılıklara ve kullanılan stratejilere bağlı olarak değişebilir. Her bireyin sosyal kaygı düzeyi ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı farklı olabilir. Bazı bireylerde sosyal kaygı, kendini gerçekleştirme sürecini olumsuz etkileyebilirken, diğerlerinde sosyal kaygı, motivasyonu artırarak ve dikkati yönlendirerek kendini gerçekleştirmeye katkıda

bulunabilir. Sosyal kaygı, bireylerin sosyal durumlarla başa çıkma becerilerini etkileyebilir. Sosyal kaygı yaşayan bireyler, sosyal etkileşimlere katılmaktan kaçınabilir veya bu etkileşimleri sınırlandırabilir. Bu durumda, bireylerin sosyal deneyimlerini ve ilişkilerini kısıtlaması, kendini gerçekleştirme sürecini engelleyebilir(Deffenbacher, 1980). Örneğin, üniversite öğrencileri sosyal kaygı nedeniyle sosyal etkinliklere katılmaktan veya grup çalışmalarına dâhil olmaktan kaçınabilirler. Bu durumda, sosyal kaygı, sosyal deneyimlerin ve öğrenmenin sınırlandırılmasına ve dolayısıyla kendini gerçekleştirme potansiyelinin engellenmesine neden olabilir. Ancak, sosyal kaygıyla başa çıkmak için kullanılan stratejiler, kendini gerçekleştirme ihtiyacını destekleyebilir. Sosyal kaygıya sahip bireyler, kendine şefkat, özgüven ve kişisel farkındalık gibi stratejileri kullanarak kaygılarını azaltabilir ve kendilerini gerçekleştirme yolunda ilerleyebilirler. Bu stratejiler, bireylerin kendilerine güvenmelerini, potansiyellerini keşfetmelerini ve hedeflerine ulaşmalarını destekleyebilir. Sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme arasındaki ilişki, aynı zamanda kişinin sosyal beklentilere ve toplumsal normlara karşı tutumlarıyla da şekillenebilir. Örneğin, sosyal kaygıya sahip bireyler, başkalarının olumsuz değerlendirmelerinden kaçınmak için sınırlayıcı bir şekilde davranabilirler. Bu durumda, bireylerin kendi özgün yeteneklerini ve düşüncelerini ifade etme fırsatı sınırlandırılabilir, dolayısıyla kendini gerçekleştirme potansiyeli engellenebilir(Mohamadi, AlishahiveSoleimani, 2014). Sosyal kaygıyla mücadele etmek, bireylerin kendini gerçekleştirme ihtiyacını destekleyen becerileri geliştirmelerine yardımcı olabilir. Sosyal kaygıyla başa çıkmak için kullanılan stratejiler, özgüvenin artmasına, sosyal becerilerin gelişmesine ve olumlu sosyal etkileşimlerin yaşanmasına katkıda bulunabilir. Bu da bireylerin kendi potansiyellerini daha iyi ortaya çıkarmalarına ve kendini gerçekleştirmelerine olanak tanır. Örneğin, sosyal kaygı yaşayan bir üniversite öğrencisi, sosyal etkinliklere katılmaktan veya grup çalışmalarına dâhil olmaktan kaçınmaktansa kaygıyı yönetmek için adımlar atabilir. Kendisine güvenmeyi ve olumsuz düşüncelerle başa çıkmayı öğrenerek, daha aktif bir şekilde sosyal etkileşimlere katılabilir. Bu, yeni ilişkiler kurma, takım çalışması becerilerini geliştirme ve farklı deneyimler yaşama gibi fırsatlar sunar, böylece kendini gerçekleştirme potansiyeli artar. Ayrıca, sosyal kaygı yaşayan bireylerin destek alması da önemlidir (Dodez, Zelmartve Markley, 1982).Psikolojik danışmanlık veya terapi, sosyal kaygıyla başa çıkmak ve kendini gerçekleştirmeyi desteklemek için etkili bir yöntem olabilir. Bu tür destekler,

bireylere sosyal kaygılarını anlamaları, olumlu düşünce kalıplarını geliştirmeleri, kaygıyı azaltmaları ve sosyal becerilerini güçlendirmeleri konusunda rehberlik edebilir(Mohamadi, AlishahiveSoleimani, 2014). Sonuç olarak, sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme arasındaki ilişki, sosyal kaygının etkilerine ve bireylerin kaygıyla başa çıkma becerilerine bağlı olarak değişebilir. Sosyal kaygı, kendini gerçekleştirmeyi engelleyebileceği gibi, uygun stratejiler ve destekleme ile sosyal kaygının üstesinden gelinerek kendini gerçekleştirme sürecine olumlu katkılarda bulunabilir. Bireylerin sosyal kaygılarını yönetme ve kendilerini gerçekleştirme yolunda ilerleme konusunda destek aramaları önemlidir(Dodez, Zelmart ve Markley, 1982).

Araştırmanın problem cümlesi “Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ile kendini gerçekleştirme ihtiyacı arasında bir ilişki var mıdır?” şeklindedir. Ayrıca aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

Araştırma Soruları

1. Sosyal kaygı ile kendini gerçekleştirme ihtiyacı arasındaki ilişki ne düzeydedir?
2. Katılımcıların sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirmeleri, cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
3. Katılımcıların sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirmeleri, gelir düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Katılımcıların sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirmeleri, kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
5. Katılımcıların sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirmeleri, öğrenim görülen üniversite türüne göre farklılaşmakta mıdır?
6. Katılımcıların sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirmeleri, sınıf seviyesine göre farklılaşmakta mıdır?
7. Katılımcıların sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirmeleri, eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
8. Katılımcıların sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirmeleri, üniversiteye giriş puan türüne göre farklılaşmakta mıdır?
9. Katılımcıların sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirmeleri, sınav kaygısı yaşama düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?

10. Katılımcıların sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirmeleri, topluluk önünde kaygı yaşamaya göre farklılaşmakta mıdır?
11. Katılımcıların sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirmeleri, grup çalışmalarına katılmaya göre farklılaşmakta mıdır?
12. Katılımcıların sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirmeleri, akademik başarıya göre farklılaşmakta mıdır?
13. Katılımcıların sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirmeleri, bir işte çalışma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
14. Katılımcıların sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirmeleri, sosyal etkileşim (iletişim) düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?

1.1.Amaç

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile kendini gerçekleştirme ihtiyacı arasındaki ilişkiyi inceleyerek, sosyal kaygı düzeylerinin kendini gerçekleştirme ihtiyacına olan etkisini belirlemektir. Bu amaçla çalışmada sosyal kaygı ile kendini gerçekleştirme ihtiyacı, çeşitli demografik değişkenlere (cinsiyet, gelir düzeyi, kardeş sayısı, öğrenim görülen üniversite türü, sınıf seviyesi, eğitim düzeyi, üniversiteye giriş puan türü, topluluk önünde sunum kaygısı yaşama, grup çalışmalarına katılma, akademik başarı, bir işte çalışıp çalışmama durumu ve sosyal etkileşime) göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

1.2.Önem

İnsan doğası gereği, yaşamı boyunca hem fizyolojik hem de psikolojik ihtiyaçlarla şekillenmiştir. Bu ihtiyaçlar, zaman içinde araştırmacıların ilgisini çekmiş ve insan, varoluşunu, amacını ve hedeflerini sorgularken kendi ihtiyaçlarının farkına varmıştır. Başlangıçta fiziksel ihtiyaçlar öne çıksa da zamanla psikolojik ihtiyaçlar da önem kazanmıştır. İnsan, doğduğu andan itibaren içinde potansiyel olarak bulunan yeteneklere sahiptir ve bu yetenekler zaman içinde çeşitli etkilerle açığa çıkabilir. Yetenek, bilgi ve becerilerin geliştirilmesi sonucunda elde edilen ustalık seviyesi olarak ifade edilebilir. Gizli yetenekler ise genetik olarak aktarılmış, farkında olunmayan yetenekleri temsil eder ve zorlayıcı durumlar ortaya çıktığında kendini

gösterebilir. Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, ihtiyaçların belirli bir düzende ele alındığı bir yaklaşım sunar. Bir ihtiyaç alt seviyede karşılandığında üst seviyeye geçilebileceği ve kişiliğin oluşumu için tüm ihtiyaçların belirli bir düzeyde karşılanması gerektiği ilkesi önemlidir. Ancak bu kuralların kesinliği, ihtiyaçlar hiyerarşisinin eleştirilmesine yol açmıştır. Maslow'a göre bireyler, hiyerarşinin üst seviyelerine çıktıkça daha düşük seviyelere göre daha düşük bir tatmin oranı yaşarlar. Bu nedenle bir birey, hayatı boyunca en üst seviyede tatmin yaşamadan yaşamını tamamlayabilir. Bu, yetenekleri sonucunda gerçekleştiren bir bireyin, bu yeteneklerini daha fazla geliştirme fırsatı olmadan yaşamını sürdürebileceğini gösterir (Maslow, 1969). Yetenekler, özel becerilere, ustalık düzeyine, bilgiye ve yeterliliğe sahip olma durumuna işaret eder. Bu bağlamda, yeteneklerin açığa çıkarılması için içsel motivasyon, öğrenme isteği, performansın artışı gibi faktörler önemlidir. Yeteneklerin keşfedilmesi, kişinin içsel potansiyelini ortaya çıkarmakla ilgilidir ve araştırmanın temel konularından biridir. Bu noktada, varoluşsal felsefeler, psikoloji, çocukluk dönemi deneyimleri, aile tutumları, yaşam boyu karşılaşılan deneyimler, iç ve dış motivasyon gibi birçok faktör etkilidir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde "kendini gerçekleştirme" aşaması, gizli yeteneklerin açığa çıkarılması için gereken durumları incelemek için ele alınır. Sonuç olarak, içsel yeteneklerin açığa çıkarılmasında ihtiyaçlar hiyerarşisinin temel prensipleri ve Maslow'un "kendini gerçekleştirme" aşaması gözetilir. İnsanların farklı kültürlerden ve toplumlardan gelmeleri, yaşamdan beklentileri ve öncelikleri farklılaştırabilir. Yetenekler, üstün kabiliyet, kişiselleştirilmiş beceri, ustalık düzeyi gibi özellikleri içerir ve insan doğasında var olan bu potansiyeli ortaya çıkarmak için çeşitli faktörler etkilidir (Kula ve Çakar, 2015).

Bu dönemde, öğrenciler sosyal ve akademik becerilerini geliştirirken, aynı zamanda sosyal kaygı ile başa çıkmak zorunda kalabilirler (Arnett, 2000). Ayrıca üniversite öğrencileri, farklı sosyal durumlara maruz kalırken, aynı zamanda yüksek akademik beklentilerle de karşı karşıya kalırlar. Sosyal etkinliklere katılım, sınıf tartışmaları ve grup projeleri gibi sosyal ve akademik faaliyetler, sosyal kaygıyı tetikleyebilir. Bu durum, öğrencilerin kendilerini ifade etmelerini, diğer insanlarla bağlantı kurmalarını ve kendilerini geliştirmelerini engelleyebilir. Ayrıca, bu durum stres seviyelerini artırabilir ve öğrencilerin akademik performanslarını etkileyebilir. Özellikle sosyal kaygı, öğrencilerin derslere katılmaktan kaçınmalarına, yüksek beklentileri

karşılamaya yönelik çabalarını azaltmalarına ve kendilerini başarısız hissetmelerine neden olabilir. Bu nedenle, sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme arasındaki ilişki, üniversite öğrencileri özelinde incelenmelidir.

Bununla birlikte üniversite öğrencileri arasında sosyal kaygı, günümüzde yaygın bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum, öğrencilerin kendilerine ve çevrelerine olan güvensizliklerini artırarak sosyal etkileşimlerinde sınırlamalara sebep olabilmektedir. Bu çalışma, sosyal kaygının üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirme ihtiyacı üzerindeki etkisini araştırmaktadır. Son yıllarda yapılmış olan literatürdeki çalışmalar, sosyal kaygının öğrencilerin kendini gerçekleştirme ihtiyacı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Özellikle, sosyal kaygının kendini gerçekleştirme düzeyini olumsuz yönde etkilediği ve akademik stresle ilişkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, sosyal kaygının öğrencilerin özsaygısı üzerindeki olumsuz etkisi, kendini gerçekleştirme ihtiyacını azaltmaktadır. Kişilerarası ilişki kaygısı ve öz-farklılaşma düzeyi de sosyal kaygı ile kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkide aracı etkisi göstermektedir. Sosyal kaygının, kendini gerçekleştirme ihtiyacı ile ilişkisi göz önüne alındığında, çalışmanın literatüre ve uygulayıcılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Özellikle Çelik ve Odacı (2020) çalışmasında sosyal kaygının kendini gerçekleştirme ihtiyacını düşürdüğü ve özsaygının aracı rolü olduğu ortaya konmuştur. Bu sonuçlar, öğrencilerin özsaygı düzeylerinin yükseltilmesi ve sosyal kaygının azaltılması yoluyla kendini gerçekleştirme ihtiyacının artırılabilirliğini göstermektedir. Benzer şekilde, Wang, Wang ve Liu (2019)'nın çalışmasında da sosyal kaygının kendini gerçekleştirme düzeyini olumsuz yönde etkilediği ve akademik stresle de ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerindeki sosyal kaygı düzeylerinin azaltılması ve akademik stresin yönetilmesi yoluyla kendini gerçekleştirme ihtiyacının artırılabilirliğini göstermektedir.

Kim ve Seo (2018)'nin çalışması da sosyal kaygının öz-farklılaşma ve kişilerarası ilişki kaygısı üzerinden kendini gerçekleştirme ihtiyacını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, öğrencilerin öz-farkındalıklarını artırarak ve kişilerarası ilişkilerinde kaygı düzeylerini azaltarak kendini gerçekleştirme ihtiyacının artırılabilirliğini göstermektedir. Cazan (2016)'ın çalışması ise sosyal kaygının öğrencilerin kendini gerçekleştirme ihtiyacını düşürdüğünü göstermiştir. Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltarak ve özsaygı

düzeylerini artırarak kendini gerçekleştirme ihtiyacının artırılabilirliğini göstermektedir.

Ayrıca An ve Yan (2019)'ın çalışması, sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme arasındaki negatif ilişkide özsaygının aracı rolünün önemli olduğunu belirlemiştir. Bu sonuçlar, öğrencilerin özsaygı düzeylerinin yükseltilmesi ve sosyal kaygı düzeylerinin azaltılması yoluyla kendini gerçekleştirme ihtiyacının artırılabilirliğini göstermektedir.

Çivitci(2015)'nin çalışması, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sosyal kaygının psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, önerilen tez çalışmasının sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı arasındaki ilişkinin anlaşılmasına katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Neff ve Germer (2013)'in çalışması, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ve kendine şefkat arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Bu çalışmada, kendine şefkat eğitiminin sosyal kaygı düzeylerini azaltmaya yardımcı olduğu ve kendini gerçekleştirme ihtiyacını artırdığı bulunmuştur. Bu sonuçlar, kendine şefkat ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesine ve kendine şefkat eğitiminin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada potansiyel bir araç olabileceği üzerine odaklanmasına katkı sağlayabilir. Ryan ve Deci (2000)'nin çalışması ise, kendini gerçekleştirme ihtiyacını özerklik, yetkinlik ve ilişkilendirme ihtiyaçları açısından ele almış ve sosyal kaygı ve motivasyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmanın araştırmaya katkısı, kendini gerçekleştirme ihtiyacı kavramının farklı yönlerini ve sosyal kaygı ile olan ilişkisini daha ayrıntılı bir şekilde ele alarak, öğrencilerin motivasyonu ve performansı üzerindeki etkisini anlamaya yardımcı olmasıdır.

Bu çalışma, sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı arasındaki ilişkiyi araştırarak, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığına katkıda bulunmayı amaçlaması bakımından önemlidir.

1.3.Sayıtlar

- Katılımcıların araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçekleri samimi ve doğru cevaplandıkları varsayılmıştır.
- Veri toplama araçlarının ölçülmek istenen değişkenleri doğru ölçebilecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.4.Sınırlılıklar

- Çalışma grubu, Türkiye’de öğrenim gören 18 yaş ve üzeri ön lisans, lisans, lisansüstü öğrencileri olan 401 kişi ile sınırlıdır.
- Araştırma Kişisel Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) ve Kendini Gerçekleştirme Kısa İndeksi (SAI)’nden alınan veriler ile sınırlıdır.
- Çalışma, Nisan 2023 – Mayıs 2023 tarihleri arasında toplanan veriler ile sınırlıdır.

1.5.Tanımlar

Sosyal Kaygı: Sosyal ortamlarda duyulan kaygı, korku ve rahatsızlık, sosyal ortamlardan kasıtlı olarak kaçınma ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkma olarak tanımlanmıştır(Watson veFriend, 1969).

Kendini Gerçekleştirme:Bireyin kendini tatmin etme arzusu, diğer bir ifadeyle potansiyelinde var olanı gerçekleştirme eğilimi ve yapabileceklerinin en iyisini yapmaya çalışmasıdır (Maslow, 1943).

2. GENEL BİLGİLER

2.1.SOSYAL KAYGI (ANKSİYETE)

İnsanlar arasındaki iletişim, yaşamı kolaylaştıran davranışların bir parçasıdır. İnsanlar doğdukları anda sosyal bir çevreye katılır ve karşılıklı iletişim ve etkileşim içinde bulunurlar. Ancak hızla değişen yaşam tarzları ve teknolojik ilerlemeler, insanların ilişkilerini etkileyerek karmaşık bir sosyal yapıya sokmaktadır. İnsanlar birçok değişkeni aynı anda düşünmek zorunda kalabilirler. Öngörülemeyen yeni durumlar, tanımadıkları insanlar ve çevre, bu değişkenlerin sadece birkaç örneğidir. Bu karmaşık yapıda yaşayan bireyler, sürekli olarak değişen ve gelişen çevrelerine uyum sağladıkları, iyi iletişim kurabildikleri ve etkileşimde bulundukları ölçüde başarılı olurlar. Bazı insanlar iletişim kurduklarında kendilerini rahatlıkla ifade edebilirler ve karşılarındaki insanlarla kolayca iletişim kurabilirler. Ancak bunun tam tersi de geçerlidir. Birçok insan, çevreleriyle iletişim kurmakta zorluk çeker ve bu durum hayatlarını doğrudan etkiler. İletişim güçlüğü çeken bir kişi, mutluluk gibi hayatın amaçlarını yakalayamazken, günlük işlerini yürütemez ve mesleki başarı elde edemez. İletişim güçlüğü, bireyin kendisinden ve çevresinden kaynaklanan birçok nedenle ortaya çıkabilir. Duyu organlarında bozukluk, algılama farklılıkları, sosyal beceri eksikliği ve sosyal kaygı, birey kaynaklı iletişim zorluğunu oluşturan faktörler arasında sayılabilir. Bu faktörler arasında yer alan sosyal kaygı, iletişim güçlüğüne önemli bir etki yapmaktadır (Öztürk, 2004).

Sosyal kaygının çeşitli tanımları bulunmaktadır. Burada yaygın olarak kullanılan ve Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan DSM-IV kitabında yer alan bir tanıma odaklanılmıştır. Bu tanıma göre, sosyal kaygı; "Bireyin tanımadığı insanlarla karşılaştığı veya başkalarının kendisini gözlemleyebileceği bir durumda belirgin ve sürekli bir korku duyması" şeklinde tanımlanır (APA, 2013).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler, kaygılarının başkaları tarafından anlaşılmayacağından ve komik duruma düşeceklerinden endişe ederler (Karacan, 1996). Sosyal kaygısı olan insanlar genellikle karşılıklı etkileşimden kaçınma eğilimindedirler. Daha az konuşur, daha seyrek ve kısa süreli iletişim kurarlar, kendilerini daha az ifade ederler ve bazen sosyal kaygı yaratan durumlardan tamamen çekilirler. Bazı bireyler ise sosyal olmayan faktörlerden kaynaklanan kaygı yaşayabilir. Bu kişiler sosyal

ortamlardan çok az etkilenirler. Sosyal kaygı sadece sosyal ortamlarda ve ilişkilerde kendini gösterdiği için, sosyal kaygısı olan bireylerin diğer tür kaygıları yaşayacağı veya diğer tür kaygıları olanların da sosyal kaygı yaşayacağı anlamına gelmez. Örneğin, sosyal kaygı yaşayan bir birey, yazılı veya çoktan seçmeli sınavlarda sosyal bir etkileşime girmeyeceği için sınav kaygısı yaşamayabilir. Benzer şekilde, sınav kaygısı yaşayan bir birey de sosyal kaygı yaşamayabilir. Sosyal kaygının en önemli olumsuz etkisi, insanların diğer insanlarla olan sosyal ilişkilerini sınırlama eğilimine girmeleridir (Leary ve Atherton, 1986).

Sosyal kaygı yaşayan insanların davranışları değişmektedir. Kendi sosyal imajlarını koruma düşüncesiyle, başkaları üzerinde iyi bir izlenim bırakmak yerine yüzeysel ilişkiler kurmaya yönelirler. Örneğin, nazıkçe gülümserler, uyumlu davranırlar ve iletişim yerine başlarını sallayarak iletişim kurarlar. Sessiz, tepkisiz ve sosyal olarak kapalı olan insanlar, reddedilme korkusundan dolayı başkaları tarafından kabul edilmek için sessiz bir ilgi gösterirler. Onlarla aynı fikirde olduklarını ima ederek uyumlu bir sosyal katılımcı gibi görünmek isterler. Sosyal kaygı, çekingenlik ve insanlardan uzak durma gibi sorunlar, bireylerin özgüvenini olumsuz yönde etkiler. Sosyal kaygılı bireyler, reddedilme riskini azaltmak için başkalarıyla olan ilişkilerini en aza indirerek kendilerini daha iyi hissederler. Sosyal kaygı, diğer kaygılardan farklı kılan en temel özellik, kişilerarası değerlendirmelerin var olması veya olasılığının bulunmasıdır (Leary, 2001; Erkan, 2002; Sübaşı, 2010).

2.1.1. Sosyal Kaygı Bozukluğu

Anksiyete bozuklukları, toplumda yaklaşık %18 oranında görülen en yaygın zihinsel bozukluk sınıfıdır (Kessler, Chiu, Demler, Merikangas ve Walters, 2005). Sosyal anksiyete bozukluğu (aynı zamanda sosyal fobi olarak da bilinir), Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı IV (DSM-IV) ve Uluslararası Hastalıklar Sınıflandırması 10 (ICD-10) tarafından fobik (anksiyete) bozukluklar arasında sınıflandırılmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994). Agorafobi ve belirli fobilerle birlikte sınıflandırılan sosyal anksiyete bozukluğu yaklaşık 40 yıl önce ayrı bir bozukluk olarak sınıflandırılmıştır (Marks, 1966). Sosyal anksiyete bozukluğu olan insanlar, başkalarının incelemesinden korkarlar ve bunu kaçınırlar. Bu tür durumlarda endişe duyulan şey, bireyin utanç ya da küçük düşmeyle sonuçlanacak bir şey söylemesi veya yapmasıdır. Bu endişeler o kadar belirgin

olabilir ki birey, çoğu kişiler arası etkileşimden kaçınır veya böyle durumları sadece yoğun rahatsızlıkla tolere eder. Tıp topluluğu tarafından uzun süre ihmal edilen sosyal anksiyete bozukluğu, on yıl önce genel tıp topluluğunun dikkatini çekti ve şimdi yaygın, işlev bozucu, ancak tedavi edilebilir bir durum olarak giderek daha fazla dikkat ve tanınma kazanmaktadır (Stein 1996, Schneier, 2006).

Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler genellikle yeni insanlarla tanıştıklarında utangaç, gruplarda sessiz ve tanıdık olmayan sosyal ortamlarda geri çekilirler. Diğer insanlarla etkileşimde bulunduklarında açıkça rahatsızlık belirtisi gösterebilirler veya göstermeyebilirler (örneğin, kızarma, göz teması kurmama), ancak her zaman yoğun duygusal veya fiziksel belirtiler yaşarlar (örneğin, korku, hızlı kalp atışı, terleme, titreme, konsantre olmada zorluk). Diğer insanlarla birlikte olmayı arzulalar, ancak seilmeyen, aptal veya sıkıcı bulunma korkusuyla sosyal durumlardan kaçınırlar. Bu nedenle, genelde halka açık konuşmaktan, görüşlerini ifade etmekten veya hatta arkadaşlarıyla dostluk kurmaktan kaçınırlar; bazı durumlarda, bu bireyler yanlışlıkla burnu havada kişiler olarak etiketlenebilirler (Cox, Fleet ve Stein, 2004).

Sosyal anksiyete bozukluğu olan insanlar genellikle düşük özsaygı ve yoğun öz eleştirilerle karakterize edilir ve ayrıntılı olarak açıklanacağı gibi genellikle depresyon belirtileri gösterirler. Halka açık tuvaletlerde idrar yapma korkusu (parürezis veya yaygın olarak utangaç mesane sendromu olarak adlandırılır), sosyal anksiyete bozukluğunun ayrı, nispeten nadir bir alt türü olarak kabul edilebilir (Vythilingum, Stein ve Soifer, 2002).

DSM-IV, yaygın olarak tanımlanan bir sosyal anksiyete bozukluğu alt türünü tanıır ve bunu genelleştirilmiş olarak adlandırır. Son çalışmalar, korkuların içeriği veya sayısına dayalı olarak belirgin alt tipler için çok az kanıt bulmuştur. Ancak, genelleştirilmiş terimin tanısal sınıflandırmada kullanılması, çeşitli durumlardan (örneğin, küçük gruplardaki insanlarla konuşma; partilerde sosyalleşme, yetkililere konuşma) korku ve kaçınmanın yaygın bir şekilde görüldüğü bir hastalık formunu belirtmek için faydalı olabilir (Ruscio, Brown, Chiu, Sareen, Stein ve ark. 2008). Toplumda vakaların yaklaşık yarısını ve sosyal anksiyete bozukluğu tedavisi arayan çoğu bireyi oluşturduğuna inanılan genelleştirilmiş sosyal anksiyete bozukluğu aynı zamanda bozukluğun en engelleyici formudur (Kessler, Stein ve Berglund, 1998). Genelleştirilmiş sosyal anksiyete bozukluğu olan insanlar, halka açık konuşma gibi belirli performans durumlarından korkabilir ve kaçınabilirler, ancak sosyal korkuları

ve kaçınmaları, nispeten yaygın olan bu endişe alanının çok ötesine uzanır (Stein, Walker ve Forde, 1996).

DSM-V'te ise sosyal fobi teriminin yerini sosyal anksiyete bozukluğu almış, tanı kategorisine ilişkin isimsel değişiklik ile sosyal koşullara ilişkin yaşanan anksiyetenin daha iyi ifade edilebildiği belirtilmiştir. DSM-V'te ayrıca önceki basımlarda yer alan “sosyal ortamlarda yaşanan anksiyete ve korkunun fazla ve yersiz olduğuna ilişkin düşünce” ölçütüne yer verilmemiş, yaşanan anksiyetenin ve korkunun söz konusu gerçek tehdide göre orantısız olabileceği ölçütü yer bulmuştur. DSM-V'te ayrıca, sosyal anksiyete bozukluğu tanı kategorisinde yer alan belirleyiciye ilişkin bir değişikliğe gidilmiş, genellenmiş belirleyicisinin yerine, “yalnızca eylem gerçekleştirme sırasında” belirleyicisi eklenmiş, klinisyenlerden yalnızca eylem gerçekleştirme sırasında sosyal anksiyete deneyimlenmesi durumunda, bu durumu ayrıca belirtmeleri beklenmiştir (APA, 2013).

2.2.EPIDEMİYOLOJİ

Diğer batı ülkelerinde yapılan çalışmalar (örneğin, Avustralya, Kanada, İsveç), Amerika Birleşik Devletleri'ndeki gibi benzer yaygınlık oranlarını bildirmekte, İsrail gibi batılılaşmış kültürel ülkelerde de aynı durum gözlenmektedir (Iancu, Levin, Hermesh, Dannon, Poreh ve ark. 2006). Çok farklı kültürlere sahip olan ülkeler (örneğin, İran) bile halkları arasında sosyal anksiyete bozukluğuna dair kanıtlar bulunmaktadır (ancak daha düşük oranlarda). Doğu kültürlerinde daha yaygın olarak görülen taijin kyofusho sendromu, sosyal-eleştirel endişelerin bireyin diğer insanları rahatsız ettiği inancını (bazen neredeyse yanıltıcı yoğunlukta) içerdiği bir sosyal anksiyete bozukluğu formudur ve özellikle bazı Doğu kültürlerinde daha sık görülmektedir (Matsunaga, Kiriike, Matsui, Iwasaki ve Stein, 2001).

Sosyal anksiyete bozukluğu, küçük yaşlarda başlayabilmektedir ve özellikle genel tip olguları çocukluk veya erken ergenlik döneminde başlar (Chavira ve Stein, 2005). Gençlerde sosyal anksiyete bozukluğunun yaygınlığı yetişkinlerde bildirilen oranlarla benzerdir. Sosyal anksiyete bozukluğu, küçük çocuklarda okula gitmeme nedeni olarak sık görülmektedir ve okulu erken bırakma ile ilişkili olduğu düzenli olarak gösterilen tek ruh sağlığı veya anksiyete bozukluğudur (Stein ve Kean, 2000). Genellikle erken yaşlarda başlasa da bu bozukluk sıklıkla yetişkinlik ve hatta ileri yaşlarda devam eder (Cairney, McCabe, Veldhuizen, Corna, Streiner ve ark.2007).

Sosyal anksiyete bozukluğu olan çocuklar, çocukluk çağı kötü muamele veya diğer belirli erken dönem psikososyal olumsuzluk biçimlerinin yüksek oranda kanıtını göstermezler. Bununla birlikte, araştırmalar, sosyal anksiyete bozukluğunun gelişimine yol açan bir kalıtsal temperament özelliği olan davranışsal inhibisyonun yaygın bir öncü olduğunu göstermektedir (Hirshfeld-Becker, Biederman, Henin, Faraone, Davis ve ark. 2007). Özellikle genelleşmiş tipte sosyal anksiyete bozukluğu ailevi bir özelliğe sahiptir (Stein, Chartier, Hazen, Kozak, Tancer ve ark. 1998). Aile çalışmaları, birinci derece akrabalarda tekrarlama risk oranının 2-6 arasında olduğunu göstererek orta düzeyde kalıtılabilirlik olduğunu göstermektedir (Stein, Gelernter ve Smoller, 2004). İkizler üzerinde yapılan çalışmalar, sosyal anksiyete özelliklerinin kalıtılabilir olduğunu ve sosyal anksiyete bozukluğuna yatkınlığın bozukluk özgü ve bozukluk dışı (nevroz ile paylaşılan gibi) genetik faktörlerin etkileşimini içerdiğini doğrulamaktadır (Bienvenu, Hettema, Neale, Prescott ve Kendler, 2007).

Sosyal anksiyete bozukluğu (sosyal fobi) için DSM-IV teşhis kriterleri

- Yabancı insanlara veya diğer insanların muhtemel incelemesine maruz kalma içeren bir veya daha fazla sosyal veya performans durumuna karşı belirgin ve sürekli bir korku.
- Kişi, kendisinin utanç verici veya rahatsız edici şekilde davranacağından (veya anksiyete belirtileri göstereceğinden) korkar.
- Korkulan sosyal duruma maruz kalmak neredeyse her zaman bir panik atak şeklinde anksiyeteye yol açar.
- Kişi, korkunun aşırı veya mantıksız olduğunu kabul eder.
- Korkulan sosyal veya performans durumları yoğun anksiyete veya sıkıntıyla kaçınılır veya katlanılır.
- Bu durum, kişinin normal rutinini, mesleki (veya akademik) işlevselliğini veya sosyal etkinliklerini veya ilişkilerini önemli ölçüde etkiler veya fobiden kaynaklanan belirgin sıkıntıları vardır.
- Korku veya kaçınma, bir madde veya genel tıbbi bir durumun doğrudan fizyolojik etkilerinden kaynaklanmaz ve başka bir zihinsel bozukluk tarafından daha iyi açıklanmaz.
- Eğer genel bir tıbbi durum veya başka bir zihinsel bozukluk mevcutsa, sosyal veya performans korkusuyla ilişkili değildir (örneğin, Parkinson hastalığındaki titremeden kaynaklanan korku değildir).
- Fobilerin çoğunu içeren durumu belirtmek için genelleştirilmiş olarak belirtilir.

2.3.SOSYAL KAYGIYI AÇIKLAYAN YAKLAŞIMLAR

2.3.1. Biyolojik Yaklaşım

Biyolojik yaklaşıma göre, sosyal kaygı üzerinde etkili olan faktörler arasında kalıtım ve beyin fonksiyonları bulunmaktadır. Kalıtım, sosyal kaygının gelişiminde önemli bir rol oynar. Ebeveynlerin herhangi bir kaygı bozukluğu yaşamaları, bu kaygı bozukluğunun çocuklarına aktarılmasına ve çocuklarının da bir şekilde kaygı sorunu veya sosyal kaygı geliştirmesine neden olabilir. Bu durum, sosyal kaygısı olan bireyin çevresiyle iletişim kurmakta zorluk çekmesine yol açar (Merikangas, Venevoli, Dierker ve Grillon, 1999). Yapılan araştırmalar, özellikle birinci derece akrabalarda (ebeveyn/çocuk, kardeşler) sosyal kaygı sorunu olan bireylerin, olmayanlara kıyasla sosyal kaygıya daha yatkın olduklarını göstermiştir (Stein, Chartier, Hazen, Kozak, Tancer ve ark. 1998). Tek yumurta ikizleri, farklı ailelerde yetiştirildikleri halde aynı kalıtsal özelliklere sahip oldukları için sosyal kaygı üzerine yapılan araştırmalarda sıkça kullanılmıştır. Bu çalışmalar, kalıtımın sosyal kaygı üzerindeki etkisini araştırarak şu sonucu ortaya koymuştur: Eğer bir ikizde sosyal kaygı gelişirse, diğer ikizde de bu sorunun görülme olasılığı %30 ile %50 arasındadır (Kendler, Karkowski ve Prescott, 1999).

2.3.2. Kültürel Yaklaşım

Sosyal kaygı, çeşitlilik gösterse de neredeyse her kültürde bulunur. Sosyal kaygının gelişimi ve yoğunluğu, kültürel faktörlerle doğrudan ilişkilidir ve toplumun utangaçlık ve kaçınma tutumlarıyla etkileşir. Utangaç ve sosyal kaygı yaşayan insanlar, toplum tarafından olumsuz bir şekilde damgalanırlarsa, sağlıklı ilişkiler kurma yetenekleri ve iş/egitim hayatları etkilenebilir. Bu damgalanma, bu bireylerin kendine veya başkalarına olan güvenlerini azaltır. İklim koşulları da sosyal kaygı oranlarını etkiler. Örneğin, sıcak iklimli ülkelerde kaçınma davranışı daha azdır ve kişiler arası ilişkilerde artış gözlenir. Akdeniz ülkelerinde sosyal kaygı yaşayan bireylerin oranı, İskandinav ülkelerine göre daha düşüktür. Ülkenin eğitim ve gelişmişlik düzeyi de sosyal kaygı yaşayan bireyleri etkiler. Yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveynler, arkadaşlar ve profesyonel yardım kuruluşları, sosyal kaygıyla başa çıkmalarında destek olurlar. Gelişmiş ülkelerde, kariyer yapmak ve sosyal ilişkileri

sürdürebilmek için üst düzey sosyal becerilere ihtiyaç duyulur. Bu da sosyal kaygı sorununu özellikle "orta sınıf" kesiminde yaygınlaştırır (Heimberg, Stein, Hirirpi ve Kessler, 2000). Toplumcu olarak nitelendirilen kültürlerde, kendini utangaç olarak tanımlayan bireylerin sayısı daha fazladır. Oto-kontrol, utangaçlık ve boyun eğme, bu kültürlerin bir parçası olarak kabul edilir. Örneğin, Japonya'da bireyler, davranışları veya görünüşleriyle başkalarını kırma veya utandırma korkusuyla sosyal kaygı yaşarlar. Çin'deki araştırmalar, batılı ülkelerdeki bulguların aksine, utangaç ve çekingen çocukların akranları tarafından daha fazla kabul edildiğini göstermiştir. Ayrıca, bu utangaç ve çekingen çocuklar liderlik yeteneklerine sahip ve yetenekli bireyler olarak algılanır. Doğu ve batı kültürleri arasında sosyal kaygı açısından farklılıklar görülmektedir. Sonuç olarak, utangaçlığa bakış açısı kültürden kültüre değişiklik gösterir (Xinyin, Rubin ve Boshu, 1995).

2.3.3. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşıma göre kaygılar, bilinçdışı cinsel veya saldırgan dürtülerin bilinç seviyesine çıkmasıyla, bireyin cezalandırılacağı korkusuyla ortaya çıkar. Bu durumda, birey yansıma ve kaçınma savunma mekanizmalarını kullanır ve kaygı durumu ortaya çıkar. Sosyal kaygı da aynı mekanizma ile işler ve kabul edilemez nitelikteki bilinçdışı arzular ve fantezilerle mücadele etmek için savunma mekanizmalarının bir sonucu olarak ortaya çıkar.

Sosyal kaygı üzerinde utanç, suçluluk duygusu ve ayrılık kaygısı gibi üç temel dinamik etkili olabilir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerde bilinçdışında dikkat çekme ve başkalarının onayını alma isteği bulunur. Çevreleri tarafından onaylanmadıklarında, utanma ve eleştirilme duygusu yaşarlar. Bu duygusal durum, bireylerin sosyal kaygı yaşamasına ve sosyal ortamlardan kaçınmasına neden olabilir (Türkçapar, 1999).

Sosyal kaygı üzerinde etkili olan bir başka dinamik ise suçluluk duygusudur. Sosyal kaygısı olan bazı bireyler, kişiler arası ilişkilerinde yoğun bir ilgi beklerler. Bu ilgiyi elde etmek için saldırgan bir beklenti içine girerler. Beklentilerini karşılayamadıklarında, diğer insanlara göre kendilerinin daha düşük kapasiteye ve yetersizliğe sahip olduklarına dair bir suçluluk duygusu yaşarlar. Bu suçluluk duygusu, rakiplerine karşı olan yeteneksizlikten kaynaklanan utançla birleşebilir.

Üçüncü bir dinamik olarak ayrılık kaygısından bahsedilebilir. Bazı bireyler, çocukluk dönemlerinde hem bağımsız olma çabası içinde olmak isterken hem de anne-baba figürlerinin koruması altında kalmak isteme arzusu taşırlar. Bağımsız ilişkiler kurarken, sevdiklerinin sevgisini kaybetme korkusuyla kaygı yaşarlar. Bu durumda, birey hem bireyselleşmeyi tercih ederken hem de özellikle anneden ayrı kalma düşüncesiyle çelişki yaşar. Bu durum da ilişkilerde sosyal kaygı yaşamalarına yol açabilir (Türkçapar, 1999; Öztürk Kılıç, 1999).

2.3.4. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşıma göre insan davranışının temel belirleyicisi içsel süreçlerin aksine dışsal çevre olarak ifade edilmiştir. Dışardan gelen etkilerle, çevrenin bir uyarıcı olarak devreye girmesi ile davranışta yaşanan değişimin gözlemi üzerine odaklanılmıştır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2015)

Davranışçı yaklaşıma göre, sosyal kaygı öğrenilmiş davranışların bir sonucudur. Birey, yaklaşım olarak, koşullanma yoluyla veya bilgi aktarımıyla sosyal kaygıyı öğrenir. Günlük yaşamda kaygıya neden olan bir sosyal durumla karşılaştığında, birey kaygı belirtileri gösterir. Bu deneyimi tekrarladığında benzer bir gerilim yaşar. Birey artık olumsuz sosyal duruma karşı koşullanmıştır ve her tekrarlandığında kaygı yaşar. Birey, olumsuz deneyimlerden korunmak için kaçma davranışı sergiler(Beidel ve Turner, 1998).

Davranışçı yaklaşımda öğrenme, bireyin çevresindeki önemli kişileri gözlemleyerek gerçekleşir. Başkalarının deneyimlediği kaygıyı gözlemlemek veya sosyal durumlar hakkında yanlış bilgiler almak, benzer durumlarla karşılaşıldığında sosyal kaygı yaşanmasında etkilidir. Bilgi aktarımında ise sözlü veya sözsüz iletişim yoluyla sosyal ortamların tehlikeli olduğu bilgisi kişiye aktarılır ve bu da sosyal kaygının oluşmasına yol açar(Beidel ve Turner, 1998).

Sosyal kaygı yaşayan bireylerin büyük bir kısmı, küçük düşürücü bir sosyal olayın sonucunda sosyal kaygı yaşamaya başlar veya mevcut sosyal kaygıları daha da kötüleşir. Özellikle toplum içinde yapılan bir konuşma gibi olumsuz sosyal deneyimler, sosyal kaygı üzerinde daha da etkili olabilir. Davranışçı yaklaşıma göre, sosyal kaygı öğrenilmiş bir tepki olarak görülür ve bireyin çevresindeki deneyimler ve öğrenme süreci tarafından şekillenir. Bu perspektife göre, sosyal kaygıyı azaltmak için öğrenme sürecinin değiştirilmesi, yeni deneyimlerin edinilmesi ve olumsuz

düşüncelerin yerine olumlu düşüncelerin yerleştirilmesi gibi yöntemler kullanılabilir (Beidel ve Turner, 1998).

2.3.5. Beceri Eksikliği Yaklaşımı

Beceri Eksikliği Yaklaşımı, sosyal becerilerin bireyin günlük yaşamında etkileşimde bulunabilme yeteneği olduğunu vurgulayan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre, sosyal ilişkiler kurabilmek ve sürdürebilmek için bazı becerilere ihtiyaç vardır. Bireyin başkalarıyla iletişim kurma, nazik, kibar, saygılı ve dostça davranma, ilişkiyi kolaylaştırıcı davranışlar sergileme gibi becerilere sahip olması gerekmektedir (Öztürk, 2014).

Sosyal beceri eksikliği, sosyal kaygı üzerinde etkili olan bir faktördür. Sosyal becerileri eksik olan bireyler, sosyal ortamlara girmekten endişe duyarlar ve korku yaşarlar. Bu eksiklik, bireyin başkalarıyla etkileşimde bulunma konusunda güvensizlik hissetmesine ve sosyal kaygı yaşamasına neden olabilir. Sosyal beceri eksikliği, sosyal kaygının temelinde yer alan bir faktördür. Bu nedenle, sosyal kaygıyla başa çıkmak ve azaltmak için sosyal becerilerin geliştirilmesi ve güçlendirilmesi önemlidir. Sosyal beceri eğitimi ve terapisi gibi yöntemler, bireyin sosyal becerilerini artırmaya ve sosyal kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilir. Böylelikle, bireyler sosyal ortamlarda daha rahat ve başarılı bir şekilde etkileşimde bulunabilirler (Bacanlı, 1999).

2.3.6. Kendini Sunma Yaklaşımı

Kendini Sunma Yaklaşımı, insanların başkaları üzerinde olumlu bir izlenim bırakmaya çalıştıklarını ve bu izlenimi nasıl yaratabileceklerini düşündüklerini vurgular. Bu yaklaşıma göre, insanlar günlük yaşamlarında kendilerine nasıl davranılacağına ve nasıl değerlendirileceklerine dair ipuçları elde etmek için başkaları üzerinde bir izlenim yaratmaya çalışırlar (Öztürk, 2014).

İnsanlar, kendilerine ait olumlu özellikleri ve toplumsal olarak arzu edilen nitelikleri dışa vurmaya isteklidirler. Kendi kişiliklerini, yeteneklerini, başarılarını veya çekici özelliklerini ön plana çıkarmaya çalışırlar. Bunun yanı sıra, olumsuz özellikleri veya toplumsal olarak kabul edilmeyen davranışları dışa vurmaktan kaçınma eğilimindedirler (Leary, 2001). Bu yaklaşımın temelinde, insanların sosyal etkileşimlerde kendilerini nasıl sunacaklarına dair kaygılarının olduğu düşüncesi yer

alır. İnsanlar, başkaları üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak için çaba harcarlar ancak başarılı olup olamayacaklarından da şüphe duyarlar (Cuming ve Rapee, 2010). Kendini sunma yaklaşımı, insanların sosyal etkileşimlerde sosyal becerilerini kullanma, uygun davranışlar sergileme ve olumlu bir izlenim bırakma konusundaki motivasyonlarını vurgular. İnsanlar, kendilerini olumlu bir şekilde sunarak sosyal kabul ve takdir elde etmeyi amaçlarlar. Ancak bu yaklaşımda, bireylerin kendilerini sunmaktan kaçındıkları veya bazı özelliklerini gizledikleri durumlar da göz ardı edilmemelidir (Leary, 2001).

Sosyal kaygı üzerine yapılan araştırmalar, insanların nasıl algılandıkları ve değerlendirildikleriyle ilgili algılama düzeylerinin sosyal kaygı üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. İnsanların sosyal etkileşimlerde başkaları tarafından nasıl göründükleri ve nasıl değerlendirildikleri, onların kendilerini nasıl hissettiklerini ve kaygı düzeylerini etkileyebilir. İnsanlar, başkaları üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak ve arzu edilen davranışları sergilemek için motivasyona sahiptirler. Bu izlenimler, karşılıklı etkileşimlerdeki davranışlar, iletişim şekilleri, tutumlar ve diğer sosyal faktörler aracılığıyla oluşur. İnsanlar, başkalarının kendileri hakkında nasıl düşündüğünü ve hissettirdiğini önemserler, çünkü bu izlenimler onların sosyal kabul, ilişkilerde başarı ve toplumsal statü gibi faktörlerle ilişkilendirilebilir. Ancak, insanların kendilerini arzu ettikleri şekilde sunamadıklarını veya olumsuz bir izlenim bıraktıklarını düşündüklerinde kaygı yaşayabilirler. Başkalarının olumsuz bir izlenim oluşturdukları kişiyi aşağılama, reddetme veya küçümseme eğiliminde olduğu durumlarda, bu durum sosyal kaygıyı artırabilir. İnsanların kendilerini değersiz veya kabul edilmeyecek şekilde algıladıklarında, sosyal kaygı düzeyleri yükselir. Bu nedenle, insanlar sürekli olarak başkalarının kendileri hakkındaki izlenimlerini önemserler ve arzu ettikleri izlenimleri yaratamadıklarını düşündüklerinde kaygı yaşarlar. Kendilerini olumlu bir şekilde sunamadıkları veya olumsuz bir izlenim bıraktıkları zamanlarda, kaygı düzeyleri artar. Bu yaklaşımın vurguladığı nokta, insanların sosyal etkileşimlerdeki izlenimlerinin, sosyal kaygı düzeylerini etkileyebileceği ve insanların kendilerini nasıl algıladıkları ve değerlendirdikleriyle ilişkili olduğudur. İnsanların sosyal kabul ve ilişkilerde başarılı olabilmek için izlenimlerini yönetmeye çalışmaları, sosyal kaygı düzeylerini etkileyebilir (Leary, 2001).

2.4.MASLOW'UN İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi psikolojideki bir motivasyon teorisi olup, insan ihtiyaçlarını beş seviyeli bir model olarak açıklar. Bu seviyeler sıklıkla bir piramidin içinde hiyerarşik düzeyler olarak tasvir edilir. Hiyerarşinin altında yer alan ihtiyaçlar, bireyler üstteki ihtiyaçlara odaklanabilmek için önce alttaki ihtiyaçları karşılamalıdır. Hiyerarşinin en altından başlayarak, ihtiyaçlar şunlardır (Maslow, 1987):

- Fizyolojik ihtiyaçlar
- Güvenlik
- Sevgi ve aidiyet
- Saygı
- Kendini gerçekleştirme



Şekil 1

Eksiklik ihtiyaçları ve büyüme ihtiyaçları olarak adlandırılan bir bölümle beş aşamalı bu model, ihtiyaçların doğasına göre bölünebilir. İlk dört seviye genellikle eksiklik ihtiyaçları (E-ihtiyaçları) olarak adlandırılırken, en üst seviye büyüme veya varoluş ihtiyaçları (B-ihtiyaçları) olarak bilinir (Maslow, 1987).

Eksiklik ihtiyaçları, yoksunluk nedeniyle ortaya çıkar ve karşılanmadığında insanları motive ettiği söylenir. Ayrıca, bu tür ihtiyaçları karşılamak için duyulan motivasyon,

ne kadar süredir karşılanmadığına bağlı olarak daha da güçlenir. Örneğin, bir kişi ne kadar uzun süre gıda almadan geçerse, o kadar açlık duyacaktır (Maslow, 1987).

Maslow (1943), başlangıçta bireylerin daha yüksek seviyeli büyüme ihtiyaçlarını karşılamadan önce daha alt düzeydeki eksiklik ihtiyaçlarını karşılamaları gerektiğini belirtmiştir. Ancak daha sonra ihtiyaçların karşılanmasının "hepsi ya da hiçbiri" bir durum olmadığını açıklamış ve önceki açıklamalarının "bir ihtiyacın yüzde 100 karşılanması gerektiği yanlış izlenimini verdiğini" kabul etmiştir.

Bir eksiklik ihtiyacı "daha çok veya daha az" karşılandığında ortadan kalkar ve aktivitelerimiz, henüz karşılanmamış olan bir sonraki ihtiyaçlar kümesini karşılamaya yönelir. Bu nedenle, bu ihtiyaçlar öncelikli ihtiyaçlarımız haline gelir. Bununla birlikte, büyüme ihtiyaçları devam eder ve hatta katılım sağlandıktan sonra daha da güçlenebilir. Büyüme ihtiyaçları bir eksiklikten kaynaklanmaz, ancak kişisel olarak büyüme isteğinden kaynaklanır. Bu büyüme ihtiyaçları makul bir şekilde karşılandıktan sonra, en üst seviye olan kendini gerçekleştirme seviyesine ulaşma potansiyeline sahip olabiliriz). Her birey, kendini gerçekleştirme seviyesine doğru hareket etme yeteneğine ve isteğine sahiptir. Ne yazık ki, ilerleme genellikle daha alt düzey ihtiyaçların karşılanamaması nedeniyle engellenir. Boşanma, iş kaybı gibi yaşam deneyimleri, bir bireyin hiyerarşinin farklı seviyeleri arasında dalgalanmasına neden olabilir. Bu nedenle, herkes hiyerarşiyi tek yönlü bir şekilde takip etmeyecektir, ancak farklı ihtiyaç türleri arasında gidip gelme durumu yaşayabilir (Maslow, 1987).

Orijinal ihtiyaçlar hiyerarşisi beş aşamalı bir modeli içerir

Maslow (1943, 1954), insanların belirli ihtiyaçları gerçekleştirmek için motive olduğunu ve bazı ihtiyaçların diğerlerinden öncelikli olduğunu belirtmektedir. En temel ihtiyacımız fiziksel hayatta kalma ihtiyacıdır ve bu davranışlarımızı motive eden ilk şeydir. Bu seviye karşılandıktan sonra sıradaki seviye bizi motive eder ve böyle devam eder. Orijinal ihtiyaçlar hiyerarşisi beş aşamalı modeli şunları içerir:

1. Fizyolojik ihtiyaçlar: Bunlar, insanın hayatta kalması için temel biyolojik ihtiyaçlardır, örneğin hava, su, yiyecek, barınma, uyku ve diğer vücut fonksiyonları.

2. Güvenlik ihtiyaçları: Fizyolojik ihtiyaçlar karşılandıktan sonra, bireyler güvenlik ve emniyet arayışına girerler. Bu, istikrarlı ve güvenli bir ortama, fiziksel ve duygusal zarardan korunmaya, maddi güvenceye ve düzen ve öngörülebilirlik hissine ihtiyaç duymayı içerir.
3. Sevgi ve aidiyet ihtiyaçları: Güvenlik ihtiyaçları karşılandıktan sonra, bireyler sevgi, aidiyet ve kabul hissi ararlar. Bu, yakın ilişkilere, dostluklara, sosyal bağlantılara ve toplumsal birliktelik duygusuna ihtiyaç duymayı içerir.
4. Saygı ihtiyaçları: Sevgi ve aidiyet ihtiyaçları karşılandıktan sonra, bireyler özsaygıyı geliştirmek, diğer insanlardan tanınma ve saygı görme arzusuna yönelirler. Bu, özgüven, başarı, statü ve tanınma ihtiyacını içerir.
5. Kendini gerçekleştirme ihtiyaçları: Hiyerarşinin en üst seviyesi kendini gerçekleştirmedir ve potansiyeli gerçekleştirme, kişisel büyüme ve özüne uygunlukla ilgilidir. Bu, insanın en iyi versiyonu olmayı, anlamlı hedeflere ulaşmayı ve yaşamda amaç ve tatmin bulmayı içerir.

Maslow daha sonra bilişsel ihtiyaçlar (bilgi ve anlama ihtiyacı) ve estetik ihtiyaçlar (güzellik ve yaratıcılık ihtiyacı) gibi ek seviyeleri de hiyerarşiye eklemiştir. Bununla birlikte, yukarıda bahsedilen beş seviye modeli, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin orijinal formülasyonunu temsil etmektedir.

Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisi kavramına dayanarak teorisini birkaç on yıl boyunca geliştirmeye devam etti (Maslow, 1943, 1962, 1987). Hiyerarşinin yapısıyla ilgili olarak, Maslow (1987), hiyerarşideki sıralamanın, önceki açıklamasında ima ettiği kadar katı olmadığını önerdiği şekilde, "çok daha esnek" olduğunu belirtmiştir.

Maslow, ihtiyaçların sıralamasının dış etkenlere veya bireysel farklılıklara bağlı olarak esnek olabileceğini belirtmiştir. Örneğin, bazı bireyler için saygı ihtiyacı, sevgi ihtiyacından daha önemli olabilir. Diğerleri için ise yaratıcı tatmin ihtiyacı, en temel ihtiyaçlardan bile daha üstün olabilir. Maslow (1987) ayrıca, çoğu davranışın çoklu motivasyona sahip olduğunu ve "herhangi bir davranışın sadece bir tanesi yerine genellikle birkaç veya tüm temel ihtiyaçlar tarafından aynı anda belirlendiğini" belirtmiştir.

Özetle, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi şu noktalardan oluşur:

- (a) İnsanlar, bir ihtiyaçlar hiyerarşisi tarafından motive edilir.
- (b) İhtiyaçlar, daha temel ihtiyaçların daha önce daha fazla veya daha az karşılanması gereken bir öncelik sırasına göre düzenlenmiştir (tamamen karşılanması veya hiç karşılanmaması yerine).

(c) İhtiyaçların sırası katı bir şekilde belirlenmemiş, bunun yerine dış etkenlere veya bireysel farklılıklara bağlı olarak esnek olabilir.

(d) Çoğu davranış, çoklu motivasyona sahiptir, yani birden fazla temel ihtiyaca aynı anda bağlıdır.

Önemli bir nokta olarak belirtmek gerekir ki, Maslow'un (1943, 1954) beş aşamalı modeli, bilişsel ve estetik ihtiyaçları ve daha sonra da aşkın ihtiyaçları (Maslow, 1970) içerecek şekilde genişletilmiştir. Orijinal beş aşamalı modele yapılan değişiklikler vurgulanmaktadır ve bunlar altı aşamalı bir model ve yedi aşamalı bir modeli içerir; her ikisi de 1960'lar ve 1970'lerde geliştirilmiştir.

1. Biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlar- hava, yiyecek, içecek, barınak, sıcaklık, cinsel ihtiyaçlar, uyku vb.
2. Güvenlik ihtiyaçları- dış etkenlerden korunma, güvenlik, düzen, yasa, istikrar vb.
3. Sevgi ve aidiyet ihtiyaçları- arkadaşlık, yakınlık, güven ve kabul, sevgi ve şefkat almak ve vermek. Gruba ait olma (aile, arkadaşlar, iş).
4. Saygı ihtiyaçları- Maslow'un iki kategoriye ayırdığı saygı ihtiyaçları: (i) kendine saygı (onur, başarı, ustalık, bağımsızlık) ve (ii) diğer insanlardan itibar veya saygı isteği (statü, prestij vb.).
5. Bilişsel ihtiyaçlar- bilgi ve anlama, merak, keşif, anlam ve öngörülebilirlik ihtiyacı.
6. Estetik ihtiyaçlar- güzellik, denge, form vb. takdir etme ve arayış içinde olma.
7. Kendini gerçekleştirme ihtiyaçları- kişisel potansiyeli fark etme, kendini gerçekleştirme, kişisel büyüme ve zirve deneyimleri arayışı.
8. Aşkın ihtiyaçlar- Bir kişi, kişisel benlik ötesine geçen değerler tarafından motive edilir (örneğin, mistik deneyimler, doğa ile belirli deneyimler, estetik deneyimler, cinsel deneyimler, başkalarına hizmet etme, bilimin peşinde olma, dini inançlar vb.).

2.5.KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME

Psikopatolojiye ve insanların nelerin yanlış gittiğine odaklanmak yerine, Maslow (1943) insan davranışı hakkında daha olumlu bir açıklama formüle etti. İnsan potansiyeline ve bu potansiyeli nasıl gerçekleştirdiğimize ilgi duyuyordu. Maslow (1943, 1954), insan motivasyonunun insanların tatmin ve değişim arayışına dayandığını belirtti. Kendini gerçekleştiren insanlar, potansiyellerini tam olarak gerçekleştiren ve yapabilecekleri her şeyi yapan insanlardır.

Maslow (1962)'a göre, özgün olma gereksinimi olan ve bir insanın yaşamı boyunca var olan kişisel büyüme ve keşfetme sürecine, özgün gerçekleşme adı verilir. Maslow'a göre, bir kişi her zaman 'olmaya' devam eder ve bu terimlerde asla sabit kalmaz. Özgün gerçekleşme sürecinde, bir kişi yaşama kendisi için önemli olan bir anlam bulur. Her bireyin benzersiz olması nedeniyle, kendini gerçekleştirme motivasyonu insanları farklı yönlerde yönlendirir (Kenrick, Griskevicius, Neuberg ve Schaller, 2010). Bazı insanlar, kendini gerçekleştirmeyi sanat eserleri veya edebiyat yoluyla, diğerleri spor, sınıf ortamında veya bir şirket içinde elde edebilirler.

Maslow (1962), kendini gerçekleştirmenin zirve deneyimleri kavramı aracılığıyla ölçülebileceğine inanmaktadır. Bu, bir kişinin dünyayı tamamen olduğu gibi deneyimlediği ve mutluluk, sevinç ve hayranlık hislerinin olduğu durumlarda gerçekleşir. Hoffman (1988)'a göre kendini gerçekleştirmenin, 'sonsuz kadar mutlu bir son'a ulaşılan mükemmel bir durum olmaktan ziyade sürekli bir olma süreci olduğunu unutmamak önemlidir.

Maslow (1943), kendini gerçekleştirmeyi aşağıdaki şekilde tanımlamaktadır: Bu, bir kişinin kendi potansiyelinde gerçekleşme arzusunun işaretidir. Kişinin potansiyeline uygun bir şekilde gerçekleşme isteği olarak adlandırılabilir. Bu ihtiyaçların alınacağı belirli şekil elbette kişiden kişiye büyük ölçüde değişecektir. Bir kişide ideal bir anne olma isteği şeklinde ortaya çıkabilirken, başkasında atletik olarak ifade edilebilir ve başkasında resim yapma veya icat yapma şeklinde ifade edilebilir.

2.5.1. Kendini Gerçekleştirmiş İnsanların Özellikleri

Her ne kadar hepimiz, teorik olarak, kendini gerçekleştirme yeteneğine sahip olsak da çoğumuz bunu yapmayacağız ya da sadece sınırlı bir dereceye kadar yapabileceğiz. Maslow (1970), insanların sadece yüzde ikisinin kendini gerçekleştirme durumuna ulaşacağını tahmin etmiştir. Özellikle birey olarak potansiyellerine ulaştığını düşündüğü insanların özellikleriyle ilgileniyordu. Maslow, kendini gerçekleştirmiş (Abraham Lincoln ve Albert Einstein dâhil) olarak kabul ettiği 1970 kişiyi inceleyerek, kendini gerçekleştirmiş bir kişinin 15 özelliğini tanımladı.

Kendini gerçekleştirmiş insanların özellikleri şunlardır (Oğlu, 2014):

1. Gerçekliği verimli bir şekilde algılarlar ve belirsizliğe tahammül edebilirler;
2. Kendilerini ve başkalarını oldukları gibi kabul edin;
3. Düşünce ve eylemde kendiliğinden;
4. Sorun merkezli (benmerkezci değil);
5. Sıradışı mizah anlayışı;
6. Hayata objektif bakabilen;
7. Son derece yaratıcı;
8. Kültürleşmeye karşı dirençli, ancak kasıtlı olarak alışılmadık olmayan;
9. İnsanlığın refahı için kaygılanan;
10. Temel yaşam deneyiminin derin takdirini yapabilmek;
11. Birkaç kişiyle derin tatmin edici kişilerarası ilişkiler kurmak;
12. Zirve deneyimleri;
13. Gizlilik ihtiyacı;
14. Demokratik tutumlar;
15. Güçlü ahlaki/etik standartlar.

2.5.2. Kendini Gerçekleştirmeye Yolaçan Davranış

- (a) Hayatı bir çocuk gibi, tam bir emilim ve konsantrasyonla deneyimlemek;
- (b) Güvenli yollara bağlı kalmak yerine yeni şeyler denemek;
- (c) Deneyimleri değerlendirirken geleneğin, otoritenin veya çoğunluğun sesi yerine kendi duygularınızı dinlemek;

- (d) Rol yapmaktan kaçınmak ("oyun oynamak") ve dürüst olmak;
 - (e) Görüşleriniz çoğunluğun görüşleriyle örtüşmüyorsa popüler olmamaya hazır olmak;
 - (f) Sorumluluk almak ve çok çalışmak;
 - (g) Savunmanızı belirlemeye çalışmak ve onlardan vazgeçme cesaretine sahip olmak.
- Kendini gerçekleştirenlerin özellikleri ve kendini gerçekleştirmeye yol açan davranışlar yukarıdaki listede gösterilmiştir. İnsanlar kendilerini gerçekleştirmeyi kendi benzersiz yollarıyla başarsalar da belirli özellikleri paylaşma eğilimindedirler. Bununla birlikte, kendini gerçekleştirme bir derece meselesidir, "Mükemmel insan yoktur" (Maslow, 1970).

Kendini gerçekleştirmek için 15 özelliğin tümünü sergilemek gerekli değildir ve sadece kendini gerçekleştirmiş insanlar bunları göstermeyecektir.

Maslow, kendini gerçekleştirmeyi mükemmellikle bir tutmadı. Kendini gerçekleştirme sadece kişinin potansiyelini gerçekleştirmeyi içerir. Bu nedenle, birisi aptal, müsrif, boş ve kaba olabilir ve yine de kendini gerçekleştirebilir. Nüfusun yüzde ikisinden azı kendini gerçekleştirmeyi başarıyor (Oğlu, 2014).

2.5.3. Eğitim Uygulamaları

Maslow (1962)'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi, okullarda öğretime ve sınıf yönetimine büyük katkı sağlamıştır. Maslow (1970), davranışı çevrede bir tepkiye indirgemek yerine, eğitim ve öğrenmeye bütüncül bir yaklaşım benimser.

Maslow, bir bireyin tüm fiziksel, duygusal, sosyal ve entelektüel niteliklerine ve bunların öğrenmeyi nasıl etkilediğine bakar.

Maslow'un hiyerarşi teorisinin sınıf öğretmeninin çalışmalarına uygulamaları açıktır. Bir öğrencinin bilişsel ihtiyaçları karşılanmadan önce, önce temel fizyolojik ihtiyaçlarını yerine getirmeleri gerekir.Örneğin, yorgun ve aç bir öğrenci öğrenmeye odaklanmayı zor bulacaktır. Öğrencilerin ilerlemek ve tam potansiyellerine ulaşmak için sınıfta duygusal ve fiziksel olarak güvende ve kabul edilmiş hissetmeleri gerekir. Maslow, öğrencilere sınıfta değer verildiğini ve saygı duyulduğunu göstermeleri gerektiğini ve öğretmenin destekleyici bir ortam yaratması gerektiğini önerir. Benlik saygısı düşük olan öğrenciler, benlik saygısı güçlenene kadar akademik olarak optimum oranda ilerlemeyeceklerdir (Maslow, 1962).

2.5.4. Eleştirel Değerlendirme

Maslow'un teorisinin en önemli sınırlaması metodolojisiyle ilgilidir. Maslow, kendini gerçekleştirmiş bireylerin özelliklerini, biyografik analiz adı verilen nitel bir yöntem uygulayarak formüle etti. Kendini gerçekleştirmiş olarak tanımladığı 18 kişinin biyografilerine ve yazılarına baktı. Bu kaynaklardan, genel olarak insanlığın aksine, bu belirli insan grubunun karakteristik görünen niteliklerinin bir listesini geliştirdi. Bilimsel bir bakış açısıyla, bu özel yaklaşımla ilgili çok sayıda sorun vardır. İlk olarak, bir yöntem olarak biyografik analizin, tamamen araştırmacının görüşüne dayandığı için son derece öznel olduğu söylenebilir. Kişisel görüş her zaman önyargıya eğilimlidir, bu da elde edilen verilerin geçerliliğini azaltır. Bu nedenle, Maslow'un kendini gerçekleştirmenin operasyonel tanımı, körü körüne bilimsel gerçek olarak kabul edilmemelidir. Dahası, Maslow'un biyografik analizi, belirgin bir şekilde yüksek eğitilmiş beyaz erkeklerle (Thomas Jefferson, Abraham Lincoln, Albert Einstein, William James, Aldous Huxley, Beethoven gibi) sınırlı, kendini gerçekleştirmiş bireylerin önyargılı bir örneğine odaklandı (Maslow, 1969).

Maslow (1970), Eleanor Roosevelt ve Rahibe Teresa gibi kendini gerçekleştirmiş kadınları incelemiş olsa da örneğinin küçük bir bölümünü oluşturmuyorlardı. Bu, teorisini kadınlara ve alt sosyal sınıflardan veya farklı etnik kökenlerden bireylere genellemeyi zorlaştırır. Böylece Maslow'un bulgularının popülasyon geçerliliğini sorgulamak dahası, Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramını nedensel ilişkilerin kurulabileceği şekilde ampirik olarak test etmek son derece zordur. Maslow'un teorisinde bilimselliğin nerede bittiğini ve ilham verici olanın nerede başladığını söylemek zordur. Teorisi, ampirik olarak kanıtlanandan daha spekülasyon olarak görülüyor ve araştırma yerine retorik yerini alma eğilimi gösteriyor. Bir başka eleştiri, Maslow'un, bir kişinin potansiyelini gerçekleştirebilmesi ve kendini gerçekleştirebilmesi için daha düşük ihtiyaçların karşılanması gerektiği varsayımıyla ilgilidir. Bu her zaman böyle değildir ve bu nedenle Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi bazı yönlerden tahrif edilmiştir.

Çok sayıda insanın yoksulluk içinde yaşadığı kültürleri (Hindistan gibi) inceleyerek, insanların hala sevgi ve aidiyet gibi daha üst düzey ihtiyaçlara sahip oldukları açıktır. Bununla birlikte, Maslow'a göre, çok temel fizyolojik ihtiyaçları (yiyecek, barınak vb.) karşılamakta zorluk çeken insanlar daha yüksek büyüme ihtiyaçlarını karşılayamadıklarından, bu gerçekleşmemelidir. Ayrıca, yazarlar ve

sanatçılar (örneğin, Rembrandt ve Van Gogh) gibi birçok yaratıcı insan yaşamları boyunca yoksulluk içinde yaşadılar, ancak kendilerini gerçekleştirmeyi başardıkları söylenebilir. Psikologlar şimdi motivasyonu çoğulcu bir davranış olarak kavramsallaştırıyorlar, bu sayede ihtiyaçlar aynı anda birçok seviyede çalışabilir. Bir kişi, daha düşük seviyeli eksiklik ihtiyaçları ile aynı zamanda daha yüksek büyüme ihtiyaçları ile motive edilebilir (Wahba ve Bridwell, 1973).



3. YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ile kendini gerçekleştirme ihtiyacı arasında ki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Bir araştırmada ilişkileri ve bağlantıları inceleyen tarama modeline ilişkisel tarama modeli denilmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel 2016). Gerçekliği araştırmacının kendi dışında olan gerçekliğinde nesnel olarak gözlenip bağımsız gören, ölçülüp analiz edilebileceğini kabul eden görüş pozitivist nicel araştırma olarak adlandırılmaktadır. Araştırma Türkiye’de öğrenim görmekte olan 18 yaş ve üzeri önlisans, lisans, lisansüstü öğrencilerinde yapılmıştır.

3.2 Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Türkiye’de öğrenim görmekte olan, 18 yaş ve üzeri ön lisans, lisans, lisansüstü öğrencileri, örneklemi ise araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden, uygulama süresi içinde ulaşılabilen ve aktif olarak üniversitede eğitim görmeye devam eden 1. sınıf 110 kişi, 2. sınıf 90 kişi, 3. sınıf 72 kişi, 4. sınıf 76 kişi, 5. sınıf 3 kişi, 6. sınıf 37 kişi ve yüksek lisans 13 kişi olmak üzere 343 kadın ve 58 erkek, 401 kişi oluşturmaktadır. $P=50\%$, güven aralığı 5% , tasarı etkisi=1 olarak kabul edilen örneklem büyüklüğü analizinde ulaşılması gereken minimum sayı 384 olarak bulunmuştur, 401 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırmanın örneklemini için kolay örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Ural ve Kılıç (2011)’a göre kolay örnekleme, isteyen herkesin örneklem içerisine ve örnekleme dahil edilmesidir. Denek bulma işlemi belirlenen örneklem hacmine ulaşınca kadar devam eder. Bu yöntem gerek zaman gerekse ekonomik açıdan büyük tasarruf sağlar.

3.3 Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçme araçları Kişisel Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) ve Kendini Gerçekleştirme Kısa İndeksi (SAI) online ortamda gönüllülük esasına göre toplanmıştır. Araştırmanın katılımcılarını Türkiye genelinde öğrenim görmekte olan ön lisans, lisans, lisansüstü öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın veri setinde uç değerlere rastlanmamıştır.

3.4 Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların demografik, sosyo-kültürel ve ekonomik bilgilerini içeren 14 sorudan oluşan formdur.(EK-1)

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen ölçek sosyal fobisi olan bireylerin korku ve/veya kaçınma davranışı gösterdiği sosyal ilişki ve performans durumlarını değerlendirmek üzere geliştirilmiştir. Ölçekte 11'i sosyal ilişki (5, 7, 10, 11, 12, 15, 18, 19, 22, 23, 24. maddeler) ve 13'ü performans (1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 13, 14, 16, 17, 20, 21. maddeler) olmak üzere iki alt ölçek toplam 24 madde vardır. Ölçek 1-4 arası puanlanan likert tipi maddelerden oluşmaktadır. Toplam puan, korku ve kaçınma puanlarının toplanması ile elde edilmektedir. Sonuçta LSKÖ'nün puanlarının yükselmesi sosyal kaygı ve kaçınmanın arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin, Türkçe uyarlamasını Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) yapmış ve LSKÖ'nün tüm ölçek güvenirlik katsayısı Cronbach $\alpha = .88$ bulunmuştur. (EK-2)

Kendini Gerçekleştirme Kısa İndeksi (SAI)

Jones ve Crandall (1986) tarafından geliştirilen SAI 15 maddelik öz bildirim şeklinde bir ölçektir. Dörtlü Likert tipi bir ölçek olup, ters yönde puanlanan maddeler bulunmaktadır. ("Duygularımdan utanmam" 1= Katılmıyorum, 4 = katılıyorum). 6'lı Likert tipi de önerilmiş ve kullanılmıştır. Kendini gerçekleştirme ile ilgili boyutu ölçtüğü varsayılmaktadır. Ölçeğin Cronbach α değeri çeşitli çalışmalarda 0.63-.0.68 arasında değişmektedir. Test tekrar test güvenirliği 0.69'dur (Jones ve Crandall, 1986).Ülkemizde ise geçerlilik güvenirliği Çetinkanat (2005) tarafından yapılmış,ölçek güvenirlik katsayısı Cronbach $\alpha = .90$ bulunmuştur. 1, 3, 4, 7, 10, 12, 15 numaralı sorularda katılıyorum 4, katılmıyorum 1 şeklinde puanlanırken, 2, 5, 6, 8, 9, 11, 13, 14 numaralı sorularda katılmıyorum 4, katılıyorum 1 şeklinde puanlanır. Ölçekten alınan puanların yüksekliği kendini gerçekleştirmenin yüksek olduğu anlamına gelir. (EK-3)

3.5 Verilerin Analizi

Çalışmada toplanan veriler aritmetik ortalama, standart sapma, ortanca (medyan), aralık (range) olarak sunulmuştur. Normal dağılım testi olarak, örneklem büyüklüğü >30 olduğu için Kolmogorov Smirnov testi kullanılmıştır. Normal dağılıma uyan verilerde parametrik, uymayanlarda non-parametrik testler tercih edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Analizlerde kullanılan parametrik testler; t testi non-parametrik testler; Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis testi, spearman korelasyon analizidir. Ayrıca lineer regresyon analizi de kullanılmıştır. $p<0.05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Veri setinde hatalı ve uç verilerin varlığı frekans analizi ve betimsel istatistikler yardımıyla araştırılmıştır. Frekans analizi sonucunda uç değerlere rastlanmamıştır. Çalışmada kullanılacak analizlere karar vermek amacıyla parametrik analizlerin normallik varsayımı betimsel istatistikler ve grafikler yardımıyla test edilmiş ve dağılımın normal olduğu görülmüştür.

4. BULGULAR

Tablo 4.1Sosyodemografik özellikler

Özellikler	n	%
Cinsiyetiniz		
Kadın	343	85,5
Erkek	58	14,5
Gelir düzeyiniz		
Çok düşük	55	13,7
Düşük	283	70,6
Orta	35	8,7
Yüksek	5	1,2
Çok yüksek	23	5,7
Siz hariç kaç kardeşiniz var?		
Kardeşim yok	2	,5
1	140	34,9
2	128	31,9
3	63	15,7
4 ve daha fazla	68	17,0
Öğrenim gördüğünüz üniversite türü nedir?		
Devlet	229	57,1
Vakıf	172	42,9
Kaçıncı sınıf		
1	110	27,4
2	90	22,4
3	72	18,0
4	76	19,0
5	3	,7
6	37	9,2
Yüksek lisans	13	3,2
Doktora	0	0
Eğitim düzeyiniz		
Ön lisans	75	18,7
Lisans	283	70,6
Yüksek lisans	35	8,7
Doktora	0	0

Üniversiteye hangi puan türü ile girdiniz?		
Eşit ağırlık	149	37,2
Sayısal	88	21,9
Sözel	146	36,4
Dil	18	4,5

Katılımcıların yaş ortalaması 23.88 ± 5.92 (18-49) yıldır. Bireylerin %85,5'i kadındır. %13.7'sinin gelir düzeyi çok düşük, %0,5'inin hiç kardeşi yoktur. Bireylerin %57,1'i devlet üniversitesinde öğrenim görmekte, %27,4 1. sınıf öğrencisidir, %70'i lisans eğitimi almakta olup, %37,2'si eşit ağırlık puan türüyle üniversiteye girmiştir. Bireylerin sosyodemografik özelliklerinin detayı tablo 4,1'de verilmiştir.

Tablo 4.2 Katılımcıların sosyallikleri ile ilgili bilgilerin dağılımı

	n	%
Sınav kaygısını ne düzeyde yaşarsınız?		
Hiç	7	1,7
Çok az	150	37,4
Az	124	30,9
Orta	54	13,5
Yüksek	27	6,7
Çok yüksek	39	9,7
Derste ya da herhangi bir toplulukta sunum yaparken ne düzeyde kaygı yaşarsınız?		
Hiç	13	3,2
Çok az	137	34,2
Az	124	30,9
Orta	59	14,7
Yüksek	18	4,5
Çok yüksek	50	12,5
Grup çalışmalarına katılma durumunuz?		
Hiç	20	5,0
Az	177	44,1
Orta	113	28,2
Çok	91	22,7
Akademik başarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?		
Çok düşük	32	8,0
Düşük	207	51,6
Orta	129	32,2
Yüksek	18	4,5
Çok yüksek	15	3,7
Bir işte çalışıyor musunuz?		
Evet	110	27,4
Hayır	291	72,6
Sosyal etkileşim (iletişim) düzeyiniz nedir?		
Çok kötü	87	21,7
Kötü	119	29,7
Orta	173	43,1
İyi	22	5,5

Çok iyi	87	21,7
---------	----	------

Katılımcıların %30,9'u az sınav kaygısı yaşadığını ifade ederken,%17'si bir toplulukta sunum yaparken yüksek veya çok yüksek düzeyde kaygı yaşadığını ifade etmiştir. %49'u hiç veaz olarak grup çalışmalarına katıldığını, yaklaşık %58'i kendinin akademik başarısını çok düşük veya düşük olarak ifade etmiştir (tablo 4,2).



Tablo 4.3Cinsiyete göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması

	Cinsiyetiniz	Kendini gerçekleştirme	Sosyal Kaygı
Kadın	Ortalama	42,4956	55,7026

	Standart sapma	5,58709	11,51527
	Medyan	43,0000	56,0000
	Range	30,00	62,00
Erkek	Ortalama	42,8448	53,2414
	Standart sapma	5,21739	11,82075
	Medyan	43,5000	55,5000
	Range	23,00	70,00
	p	0.638	0.275

Cinsiyete göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olmadığı bulunmuştur (tablo 4,3).

Tablo 4.4 Gelir düzeyine göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması

Gelir düzeyiniz		Kendini gerçekleştirme	Sosyal Kaygı
Çok düşük	Ortalama	42,7636	55,3636
	Standart sapma	5,14589	12,29779
	Medyan	42,0000	56,0000
	Range	22,00	61,00
Düşük	Ortalama	42,5300	55,7527
	Standart sapma	5,36223	11,10439
	Medyan	43,0000	56,0000
	Range	30,00	68,00
Orta	Ortalama	42,8571	52,0857
	Standart sapma	6,92031	13,70567
	Medyan	44,0000	52,0000
	Range	26,00	52,00
Yüksek	Ortalama	47,6000	41,8000
	Standart sapma	2,60768	13,04607
	Medyan	48,0000	49,0000
	Range	6,00	30,00
Çok yüksek	Ortalama	40,6522	58,2174
	Standart sapma	6,11710	9,72792
	Medyan	40,0000	58,0000
	Range	23,00	41,00
p		0.114	0.041

Gelir düzeyine göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında sosyal kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olduğu, yüksek gelir grubundakilerin düşük ve çok düşük gruba göre sosyal kaygı puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur (tablo 4,4).

Tablo 4.5Kardeş sayısına göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması

Siz hariç kaç kardeşiniz var?		Kendini gerçekleştirme	Sosyal Kaygı
0	Ortalama	45,0000	41,0000
	Standart sapma	0,00000	11,31371
	Medyan	45,0000	41,0000
	Range	,00	16,00
1	Ortalama	42,5286	53,9429
	Standart sapma	5,94149	10,88909
	Medyan	42,0000	55,0000
	Range	29,00	62,00
2	Ortalama	42,1250	56,0078
	Standart sapma	5,38882	12,57888
	Medyan	42,5000	55,5000
	Range	27,00	70,00
3	Ortalama	42,5079	56,4921
	Standart sapma	5,63650	12,35088
	Medyan	42,0000	57,0000
	Range	22,00	54,00
4	Ortalama	43,3382	56,3529
	Standart sapma	4,87335	9,89311
	Medyan	44,0000	57,0000
	Range	20,00	53,00
	p	0.604	0.053

Kardeş sayısına göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olmadığı bulunmuştur (tablo 4,5).

Tablo 4.6Öğrenim görülen üniversite türüne göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması

Öğrenim gördüğünüz üniversite türü nedir?		Kendini gerçekleştirme	Sosyal Kaygı
Devlet	Ortalama	42,7860	55,0699
	Standart sapma	5,51016	11,77808
	Medyan	43,0000	55,0000
	Range	30,00	70,00
Vakıf	Ortalama	42,2267	55,7151
	Standart sapma	5,55681	11,32844
	Medyan	42,0000	56,0000
	Range	26,00	54,00
p		0.273	0.560

Öğrenim görülen üniversite türüne göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olmadığı bulunmuştur (tablo 4,6).

Tablo 4.7Öğrenim görülen sınıfa göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması

	Kaçıncı sınıf	Kendini gerçekleştirme	Sosyal Kaygı
1,0	Ortalama	42,3091	56,9727
	Standart sapma	5,47680	11,79602
	Medyan	42,0000	57,0000
	Range	24,00	68,00
2,0	Ortalama	42,0333	56,0111
	Standart sapma	5,79316	10,06104
	Medyan	42,5000	55,0000
	Range	30,00	55,00
3,0	Ortalama	42,1806	55,1250
	Standart sapma	5,53943	11,22740
	Medyan	42,0000	56,0000
	Range	26,00	55,00
4,0	Ortalama	42,5000	55,4605
	Standart sapma	5,42955	11,20410
	Medyan	42,0000	57,0000
	Range	22,00	47,00
5,0	Ortalama	46,0000	50,6667
	Standart sapma	2,64575	12,05543
	Medyan	47,0000	52,0000
	Range	5,00	24,00
6,0	Ortalama	44,0541	51,2162
	Standart sapma	5,12589	14,66503
	Medyan	45,0000	51,0000
	Range	20,00	61,00
Yüksek lisans	Ortalama	45,3077	50,3846
	Standart sapma	5,54353	11,86408
	Medyan	46,0000	54,0000
	Range	17,00	42,00
	p	0.144	0.214

Öğrenim görülen sınıfa göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olmadığı bulunmuştur (tablo 4,7).



Tablo 4.8Eğitim düzeyine göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması

Eğitim düzeyiniz		Kendini gerçekleştirme	Sosyal Kaygı
Ön lisans	Ortalama	42,2533	55,6400
	Standart sapma	5,21457	10,49921
	Medyan	42,0000	56,0000
	Range	23,00	54,00
Lisans	Ortalama	42,2792	55,8198
	Standart sapma	5,64334	11,39270
	Medyan	42,0000	56,0000
	Range	30,00	68,00
Yüksek lisans	Ortalama	44,3714	52,2857
	Standart sapma	4,67840	14,03058
	Medyan	45,0000	54,0000
	Range	20,00	61,00
Doktora	Ortalama	46,7500	49,2500
	Standart sapma	5,49675	14,47905
	Medyan	48,5000	52,0000
	Range	16,00	42,00
p		0.996	0.808

Eğitim düzeyine göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olmadığı bulunmuştur (tablo 4,8).

Tablo 4.9 Üniversiteye giriş puan türüne göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması

Üniversiteye hangi puan türü ile girdiniz?		Kendini gerçekleştirme	Sosyal Kaygı
Eşit ağırlık	Ortalama	42,4832	55,1342
	Standart sapma	5,13941	10,65152
	Medyan	43,0000	56,0000
	Range	21,00	58,00
Sayısal	Ortalama	42,0341	55,1818
	Standart sapma	5,82197	12,76178
	Medyan	42,0000	56,0000
	Range	24,00	58,00
Sözel	Ortalama	42,6986	55,7877
	Standart sapma	5,82784	11,69333
	Medyan	43,0000	56,0000
	Range	30,00	65,00
Dil	Ortalama	44,3333	54,3333
	Standart sapma	4,63998	12,76945
	Medyan	44,5000	54,0000
	Range	17,00	51,00
p		0.488	0.967

Üniversiteye giriş puan türüne göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olmadığı bulunmuştur (tablo 4,9).

Tablo 4.10Sınav kaygısı yaşamaya göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması

Sınav kaygısını ne düzeyde yaşarsınız?		Kendini gerçekleştirme	Sosyal Kaygı
Hiç	Ortalama	48,1429	53,5714
	Standart sapma	5,04739	21,21208
	Medyan	49,0000	54,0000
	Range	15,00	64,00
Orta	Ortalama	42,6400	54,1400
	Standart sapma	5,47021	11,17465
	Medyan	43,0000	56,0000
	Range	29,00	62,00
Yüksek	Ortalama	42,6290	55,5806
	Standart sapma	4,90970	10,61606
	Medyan	43,0000	55,0000
	Range	22,00	62,00
Çok yüksek	Ortalama	40,3148	59,9815
	Standart sapma	5,93621	11,16005
	Medyan	40,0000	58,0000
	Range	26,00	49,00
Çok az	Ortalama	43,4444	54,2963
	Standart sapma	6,48865	12,63333
	Medyan	45,0000	55,0000
	Range	21,00	52,00
Az	Ortalama	43,3846	53,8718
	Standart sapma	5,51369	12,74689
	Medyan	43,0000	56,0000
	Range	21,00	57,00
p		0.004	0.107

Sınav kaygısı yaşamaya göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında kendini gerçekleştirme puanları arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olduğu, hiç sınav kaygısıyaşamayanların puanlarının çok yüksek sınav kaygısıyaşayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (tablo 4,10).



Tablo 4.11Derste ya da herhangi bir toplulukta sunum yaparken kaygı yaşama durumuna göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması

Derste ya da herhangi bir toplulukta sunum yaparken ne düzeyde kaygı yaşarsınız?	Kendini gerçekleştirme	Sosyal Kaygı
--	------------------------	--------------

Hiç	Ortalama	47,0769	44,4615
	Standart sapma	4,88981	20,02755
	Medyan	47,0000	40,0000
	Range	17,00	68,00
Orta	Ortalama	43,3723	53,0365
	Standart sapma	5,07301	9,57202
	Medyan	43,0000	54,0000
	Range	25,00	46,00
Yüksek	Ortalama	41,5968	57,9274
	Standart sapma	4,83873	8,69274
	Medyan	41,0000	58,0000
	Range	20,00	47,00
Çok yüksek	Ortalama	39,4237	63,3051
	Standart sapma	6,21512	12,05341
	Medyan	40,0000	62,0000
	Range	26,00	57,00
Çok az	Ortalama	45,7222	49,6111
	Standart sapma	5,10830	13,27155
	Medyan	46,5000	51,0000
	Range	19,00	53,00
Az	Ortalama	44,0000	50,7800
	Standart sapma	5,62066	12,08522
	Medyan	45,0000	53,0000
	Range	24,00	64,00
p		<0.001	<0.001

Derste ya da herhangi bir toplulukta sunum yaparken kaygı yaşama durumuna göresosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olduğu, hiç sorun yaşamayanların kendini gerçekleştirme puanlarının daha yüksek, sosyal kaygılarının daha düşük olduğu bulunmuştur (tablo 4,11).



Tablo 4.12 Grup çalışmalarına katılmaya göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması

Grup çalışmalarına katılma durumunuz?		Kendini gerçekleştirme	Sosyal Kaygı
Hiç	Ortalama	40,5500	58,3000
	Standart sapma	6,41934	10,42820
	Medyan	40,5000	57,5000
	Range	21,00	42,00
Orta	Ortalama	42,5932	56,9661
	Standart sapma	5,34955	9,76595
	Medyan	43,0000	57,0000

	Range	25,00	48,00
Çok	Ortalama	44,6991	50,3363
	Standart sapma	5,31488	12,82688
	Medyan	45,0000	52,0000
	Range	26,00	64,00
Az	Ortalama	40,2198	57,7692
	Standart sapma	4,89172	11,70287
	Medyan	40,0000	58,0000
	Range	26,00	68,00
	p	0.002	<0.001

Grup çalışmalarına katılmaya göresosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olduğu, çok katılanların kendini gerçekleştirme puanlarının daha yüksek, hiç ve az katılanların sosyal kaygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (tablo 4,12).

Tablo 4.13 Akademik başarıyı değerlendirmeye göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması

Akademik başarıyı nasıl değerlendiriyorsunuz?		Kendini gerçekleştirme	Sosyal Kaygı
Düşük	Ortalama	39,7812	57,0625
	Standart sapma	4,85090	12,72269
	Medyan	40,0000	58,0000
	Range	18,00	53,00
Orta	Ortalama	42,2609	56,9710
	Standart sapma	5,43090	10,29936
	Medyan	43,0000	57,0000
	Range	29,00	60,00
Yüksek	Ortalama	43,5891	52,7364
	Standart sapma	5,38750	12,26945
	Medyan	44,0000	54,0000
	Range	26,00	64,00
Çok yüksek	Ortalama	44,8333	50,0000
	Standart sapma	6,65317	12,86582
	Medyan	46,5000	51,0000
	Range	22,00	46,00
Çok düşük	Ortalama	40,6667	58,1333
	Standart sapma	5,42042	13,39438
	Medyan	41,0000	55,0000
	Range	21,00	54,00
p		0.002	0.003

Akademik başarıyı değerlendirmeye göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olduğu, akademik başarısı düşük ve çok düşük olanların kendini gerçekleştirme puanlarının daha düşük, sosyal kaygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (tablo 4,13).

Tablo 4.14 Bir işte çalışma durumuna göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması

Bir işte çalışıyor musunuz?		Kendini gerçekleştirme	Sosyal Kaygı
Evet	Ortalama	42.7545	53.4727
	Standart sapma	5.54082	12.46920
	Medyan	43.0000	55.0000
	Range	27.00	70.00
Hayır	Ortalama	42.4674	56.0550
	Standart sapma	5.53373	11.16261
	Medyan	43.0000	56.0000
	Range	29,00	64.00
p		0.659	0.031

Bir işte çalışma durumuna göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olduğu, bir işte çalışmayanların sosyal kaygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (tablo 4,14).

Tablo 4.15 Sosyal etkileşim düzeyine göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanlarının karşılaştırılması

Sosyal etkileşim (iletişim) düzeyiniz nedir?		Kendini gerçekleştirme	Sosyal Kaygı
Çok iyi	Ortalama	46,4023	48,5517
	Standart sapma	4,75067	13,74329
	Medyan	47,0000	48,0000
	Range	20,00	70,00
Orta	Ortalama	40,2101	59,0672
	Standart sapma	5,01164	9,26514
	Medyan	40,0000	59,0000
	Range	22,00	49,00
İyi	Ortalama	42,8382	55,2370
	Standart sapma	4,93532	10,24334
	Medyan	43,0000	55,0000
	Range	25,00	64,00
Kötü	Ortalama	37,6364	62,9545
	Standart sapma	5,56815	10,36237
	Medyan	38,0000	62,0000
	Range	24,00	36,00
p		<0.001	<0.001

Sosyal etkileşim düzeyine göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olduğu, sosyal etkileşimi çok iyi olanlarda kendini gerçekleştirme puanlarının daha yüksek, sosyal kaygılarının ise daha düşük olduğu bulunmuştur (tablo 4,15).

Tablo 4.16 Sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları arasındaki korelasyonlar

			KGÖ	Sosyal Kaygı	Yaş
Spearman's rho	KGÖ	r	1.000	-.461**	.137**
		p	.	<0.001	0.006
	Sosyal Kaygı	r	-.461**	1.000	-.115*
		p	<0.001	.	0.022
	Yaşınız	r	.137**	-.115*	1.000
		p	0.006	0.022	.

Sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları arasındaki korelasyonlara bakıldığında negatif yönde orta düzey bir ilişki olduğu bulunmuştur (tablo 4,16).

Tablo 4.17 Kendini gerçekleştirme puanı tahmini lineer regresyon analizi

Model	Standardize olmayan katsayılar		p	B için %95 güven aralığı	
	B	Standart hata		alt sınır	üst sınır
Regresyon sabiti	55.362	1.183	<0.001	53.037	57.687
SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ	-0.232	0.021	<0.001	-.273	-.190

Sosyal kaygı düzeyini tahmin etmek için oluşturulan lineer regresyon modelinin önemli olduğu, modelin açıklayıcılığının %55,3 olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygı ölçeğinden alınan her 1 birimlik artışın kendini gerçekleştirmede 1.015 birimlik azalmaya neden olduğu bulunmuştur (tablo 4,17).

5. SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiye ait bulguların tartışması yapılmıştır ve öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 23,88 yıldır. Katılımcıların %30,9'u az sınav kaygısı yaşadığını ifade ederken, %17'si bir toplulukta sunum yaparken yüksek veya çok yüksek düzeyde kaygı yaşadığını ifade etmiştir. %49'u hiç ve az olarak grup çalışmalarına katıldığını, yaklaşık %58'i kendinin akademik başarısını çok düşük veya düşük olarak ifade etmiştir.

Cinsiyete, kardeş sayısına, öğrenim gördüğü üniversite türüne, öğrenim gördüğü sınıfa, eğitim düzeyine ve üniversiteye giriş puan türüne göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında önemli bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Gelir düzeyine göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında sosyal kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olduğu, yüksek gelir grubundakilerin düşük ve çok düşük gruba göre sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Sınav kaygısı yaşamaya göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında; kendini gerçekleştirme puanları arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olduğu, sınav kaygısı hiç yaşamayanların puanlarının çok yüksek sınav kaygısı yaşayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Derste ya da herhangi bir toplulukta sunum yapma kaygısı yaşamaya göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olduğu, hiç sorun yaşamayanların kendini gerçekleştirme puanlarının daha yüksek, sosyal kaygılarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Grup çalışmalarına katılmaya göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olduğu, çok katılanların kendini gerçekleştirme puanlarının daha yüksek, hiç ve az katılanların sosyal kaygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Akademik başarı düşüncesine göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olduğu, düşük ve çok düşük

olanların kendini gerçekleştirme puanlarının daha düşük, sosyal kaygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bir işte çalışma durumuna göresosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olduğu, çalışmayanların sosyal kaygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyal etkileşim düzeyine göresosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık olduğu, sosyal etkileşimi çok iyi olanlarda kendini gerçekleştirme puanlarının daha yüksek, sosyal kaygılarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları arasındaki korelasyonlara bakıldığında önemli bir ilişki olduğu, negatif yönde orta düzey bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygı ölçeğinden alınan her 1 birimlik artışın kendini gerçekleştirmede 1.015 birimlik azalmaya neden olduğu bulunmuştur.

Dabrowski (1972)'nin pozitif ayırışma teorisi, anksiyetenin kendini gerçekleştirmenin dinamiği olduğunu iddia etmektedir. Bu hipotezi değerlendirmek için yapılan bir çalışma (Wilkins, Hjelle ve Thompson, 1977), kronik, sakatlayıcı veya nörotik anksiyetenin kendini gerçekleştirme ile uyumsuz olduğunu bildirmiştir. Bu çalışma, anksiyete ve kendini gerçekleştirme arasındaki deneysel ve kavramsal ilişkiyi daha fazla incelemiştir. Kendini gerçekleştirmeyi ölçen bir ölçüm aracı (POI) ve iki anksiyete ölçümü Ss (N = 126) tarafından kullanılmıştır. POI'den 33 madde anksiyete ölçümü olarak bulunmuş ve kendini gerçekleştirme puanlaması için negatif olarak değerlendirilmiştir. Anksiyete maddelerinin çıkarılması ve POI'nin yeniden puanlanması, anksiyete testi puanlarıyla pozitif ilişkili olan kendini gerçekleştirme ölçümleri elde etmiştir. Sonuçlar, POI'nin teorik olarak anksiyeteye karşı önyargılı olduğunu, Wilkins ve diğerlerinin çıkarımının gerekli olmadığını ve Dabrowski'nin teorisinin geçerliliğini sürdürdüğünü göstermektedir (Dodez,Zelmart ve Markley, 1982).

Bu çalışmada da gelir düzeyinin, sınav kaygısının, toplulukta kaygı yaşamamanın, grup çalışmalarına katılmanın, akademik başarı düşüncesinin, çalışma durumunun, iletişim düzeyinin kendini gerçekleştirme veya sosyal kaygı üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygı ile kendini gerçekleştirme arasında negatif yönde orta düzey bir korelasyon olduğu bulunmuştur.

Ertem(2002)tarafından üniversite öğrencilerinde kendini gerçekleştirme engellerinin incelendiği çalışmada üniversite birinci sınıf öğrencilerinin kendini

gerçekleştirme engel düzeylerinin, dördüncü sınıf öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyetlere göre, üniversite birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin kendini gerçekleştirme engel düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın kızlar lehine olduğu belirlenmiştir. Araştırmacı bu sonuçların dikkate alınmasını ve üniversitelerin kadın öğrencilerin kendini gerçekleştirme potansiyellerini destekleyici önlemler almasını ve cinsiyet eşitliğini sağlamak için uygun politikalar geliştirmesi gerektiğini vurgulamıştır. Yaş düzeylerine göre, üniversite birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin kendini gerçekleştirme engel düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın dördüncü sınıflar lehine olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, üniversitelerin öğrencilerin gelişim süreçlerini ve yaşa bağlı ihtiyaçlarını anlamaları için önemlidir.

Üniversiteler, her sınıf düzeyindeki öğrencilere yönelik yaşa uygun destek ve kaynakları sağlamak amacıyla rehberlik ve danışmanlık hizmetlerini güçlendirmelidir. Üniversiteye girişteki puan türüne göre, üniversite birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin kendini gerçekleştirme engel düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın dördüncü sınıflar lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, üniversitelerin öğrencilerin yeteneklerini ve farklı puan türlerine sahip öğrencilerin ihtiyaçlarını anlama konusunda dikkatli olmalarını gerektirir. Üniversiteler, öğrencilere akademik destek ve kaynakları sağlamak için farklı puan türlerine dayalı programları ve hizmetleri geliştirmelidir. Okuduğu bölümü tercih sırasına göre, üniversite birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin kendini gerçekleştirme engel düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın dördüncü sınıflar lehine olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, üniversitelerin öğrencilerin bölüm seçimlerini dikkate alarak programlarını ve kaynaklarını çeşitlendirmeleri gerektiğini göstermektedir. Üniversiteler, öğrencilerin ilgi ve yeteneklerine uygun destekleyici ortamlar sağlamalı ve bölümler arası geçiş imkânları sunmalıdır. Bu nedenle üniversitelerin Mediko-Sosyal Sağlık, Kültür ve Spor İşleri Dairesi, üniversiteye yeni gelen öğrencilerin kendini gerçekleştirmelerini engelleyebilecek sorunları belirlemeli ve öğrencilerin bu sorunlarla başa çıkabilme becerilerini artırmak amacıyla rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri sunmalıdır, önerisini yapmışlardır (Ertem, 2002).

Mohamadi, Alishahi ve Soleimani (2014), tarafından İran'daki akademik İngilizce öğrencilerinin sınav kaygısı ve sınav puanı ile kendini gerçekleştirme

arasındaki ilişki üzerine yaptıkları çalışmada İran'daki bir üniversitede İngilizce öğrenimi gören öğrencilerden oluşan bir örneklem kullanılmıştır. Katılımcıların sınav kaygısı düzeyi, sınav puanları ve kendini gerçekleştirme düzeyleri ölçülmüştür. Ayrıca, katılımcılardan sınav kaygılarıyla ilgili duygularını ifade etmeleri istenmiştir. Elde edilen verilerin analizi sonucunda, sınav kaygısı ile sınav puanı ve kendini gerçekleştirme arasında ilişkilerin varlığı incelenmiştir. Sonuçlar, sınav kaygısının öğrencilerin sınav performansı ve kendini gerçekleştirme düzeyi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, öğrencilerin sınav kaygılarının azaltılması ve kendini gerçekleştirmelerinin desteklenmesi için uygun stratejilerin geliştirilmesi önerilebilir. Bu tür çalışmalar, öğrencilerin sınav kaygılarını yönetmelerine ve daha iyi bir sınav performansı sergilemelerine yardımcı olabilecek etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir (Mohamadi, Alishahi ve Soleimani, 2014).

Ford ve Procidano (1990) tarafından yapılan araştırmada kendini gerçekleştirmenin sosyal destek, yaşam stresi ve uyum arasındaki ilişkisinin incelendiği çalışmada kendini gerçekleştirmenin sosyal destek, yaşam stresi ve uyum ile olan ilişkisini araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmada, katılımcıların kendini gerçekleştirme düzeyleri, sosyal destek algıları, yaşam stresi düzeyleri ve uyum düzeyleri ölçülmüştür. Verilerin analizi sonucunda, kendini gerçekleştirme düzeyinin sosyal destek, yaşam stresi ve uyum ile nasıl ilişkili olduğu incelenmiştir. Çalışmanın bulguları, kendini gerçekleştirme düzeyinin sosyal destek ile pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Yani, daha yüksek sosyal destek alan bireylerin genellikle daha yüksek kendini gerçekleştirme düzeylerine sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, kendini gerçekleştirme düzeyinin yaşam stresi ile negatif bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Yani, daha yüksek yaşam stresi düzeyine sahip olan bireylerin genellikle daha düşük kendini gerçekleştirme düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur. Uyum düzeyi ile kendini gerçekleştirme arasındaki ilişki incelendiğinde ise, uyum düzeyinin kendini gerçekleştirme ile pozitif bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Yani, daha yüksek uyum düzeyine sahip olan bireylerin genellikle daha yüksek kendini gerçekleştirme düzeylerine sahip olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, sosyal destek, yaşam stresi ve uyumun kendini gerçekleştirme sürecinde önemli faktörler olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, bireylerin sosyal destek sistemlerini güçlendirmeleri, yaşam stresini yönetmeleri ve uyum becerilerini geliştirmeleri, kendini gerçekleştirme potansiyellerini artırabilir. Ayrıca, sağlık profesyonelleri ve

danışmanlar, bireylerin bu alanlarda desteklenmesi ve gerektiğinde uygun müdahalelerin yapılması konusunda önemli bir rol oynayabilirler.

Mokuolu (2013) tarafından yapılan çalışmada Güneybatı Nijerya'daki lisans öğrencileri arasında sosyal anksiyete ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmiştir. Araştırmada, katılımcıların sosyal anksiyete düzeyleri, sosyal destek algıları, benlik saygısı, sosyal kabul, düşük sosyal destek algısı ve psikolojik sağlık durumları ölçülmüştür. Verilerin analizi sonucunda, sosyal anksiyetenin farklı değişkenlerle nasıl ilişkili olduğu incelenmiştir. Çalışmanın bulguları, sosyal anksiyetenin düşük sosyal destek algısı ve düşük benlik saygısı ile pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Yani, düşük sosyal destek algısına sahip olan ve düşük benlik saygısı yaşayan bireylerin genellikle daha yüksek sosyal anksiyete düzeylerine sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca, sosyal anksiyetenin sosyal kabul ile negatif bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Yani, düşük sosyal kabul düzeyine sahip olan bireylerin genellikle daha yüksek sosyal anksiyete düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, sosyal anksiyetenin sosyal destek, benlik saygısı ve sosyal kabul gibi faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, sosyal anksiyeteye mücadele etmek isteyen lisans öğrencileri için, sosyal destek sistemlerini güçlendirmek, benlik saygısını artırmak ve sosyal kabulü geliştirmek önemli olabilir. Bu çalışmanın sonuçları, Güneybatı Nijerya'daki lisans öğrencileri arasında sosyal anksiyete ve ilişkili faktörlerin anlaşılması için önemli bir katkı sağlamaktadır. Bu bulgular, uygun müdahale ve destek programlarının geliştirilmesi ve lisans öğrencilerinin sosyal anksiyeteleriyle başa çıkmalarına yardımcı olacak stratejilerin belirlenmesinde kullanılabilir.

Hakami ve ark. (2017) tarafından yapılan çalışmanın amacı Suudi Arabistan'daki Jazan Üniversitesi öğrencileri arasında sosyal anksiyete bozukluğunun yaygınlığını, şiddetini, engelliliğini ve yaşam kalitesine etkisini değerlendirmektir. Kesitsel bir çalışma, stratifiye edilmiş bir örnekleme yer alan 500 lisans öğrencisi arasında yürütülmüş olup, sosyal anksiyete bozukluğunun yaygınlığı, ilişkili faktörleri, ilişkili engellilik ve yaşam kalitesine etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. 476 öğrenciden %25,8'i sosyal anksiyete bozukluğunun açısından pozitif olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin %47,2'si hafif semptomlar, %42,3'ü orta ila belirgin semptomlar ve %10,5'i ciddi ila çok ciddi sosyal anksiyete bozukluğunun semptomlarına sahiptir. Sosyal anksiyete bozukluğunun açısından pozitif sonuç veren öğrenciler, iş, sosyal ve aile alanlarında önemli ölçüde engellilik

bildirmişlerdir ve bu durum, sosyal anksiyete bozukluğu açısından negatif sonuçlananlara göre yaşam kalitelerini olumsuz etkilemiştir. Öğrenciler, işlevselliğini ve sosyal yaşamını etkileyen birçok klinik belirti bildirmişlerdir. Bir izleyici karşısında konuşma yapma veya performans sergileme en yaygın korkulan durumdur. İnsanların önünde utanma ise en sık kaçınılan durumdur. Bu çalışma, öğrenciler arasında belirgin bir sosyal anksiyete bozukluğu yaygınlığı, artmış engellilik ve bozulmuş yaşam kalitesi gösterdiği için, sosyal anksiyete bozukluğunun erken tanınması ve tedavisi için titiz çabalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Sosyal anksiyete bozukluğu (SAB), yaygın bir ruh sağlığı sorunu olmasına rağmen genellikle yetersiz teşhis edilen ve tedavi edilen bir durumdur. Sosyal anksiyete, gençleri orantısız şekilde etkilediği düşünülen hızla yayılan bir olgudur. Alkhatam ve ark. (2014) tarafından yapılan çalışmada, kültürel ve ekonomik çeşitliliklerine göre seçilen yedi ülkeden (Brezilya, Çin, Endonezya, Rusya, Tayland, ABD ve Vietnam) toplam 6.825 kişiye (erkek = 3.342, kadın = 3.428, diğer = 55) yönelik yapılan bir öz bildirim anketi kullanılarak dünya çapında sosyal anksiyetenin yaygınlığı araştırılmıştır. Katılımcılar 16-29 yaş aralığında olup sosyal etkileşim anksiyete ölçeğini tamamlamışlardır. Sosyal anksiyete yaygınlığı, daha önce rapor edilenden önemli ölçüde daha yüksek bulunmuş olup, katılımcıların üçte birinden fazlası (%36) Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB) tanı kriterlerini karşılamıştır. Sosyal anksiyete semptomlarının yaygınlığı ve şiddeti cinsiyetler arasında farklılık göstermemekle birlikte, yaş, ülke, çalışma durumu, eğitim seviyesi ve bireyin kentsel veya kırsal bir bölgede yaşamasına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Ayrıca, katılımcıların %18'i kendilerini sosyal anksiyeteye sahip olmayan bireyler olarak algılamalarına rağmen, sosyal anksiyete bozukluğu için belirlenen eşik değeri karşılamaktadır. Veriler, sosyal anksiyetenin dünya genelinde genç yetişkinler için bir endişe kaynağı olduğunu ve birçoğunun yaşadıkları zorlukları tanınamamış olabileceğini göstermektedir. Birçok genç, uygun eğitim ve müdahale ile işlevselliklerinde ve iyilik hallerinde önemli bozulmalar yaşayabilir.

Hawassa Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Fakültesi, lisans öğrencileri arasında sosyal anksiyete bozukluğunun yaygınlığını ve belirleyicilerini araştırmıştır. Sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) yaygınlığı %32,8 olarak bulunmuştur. Mental hastalık öyküsüne sahip olmak 3. sınıf öğrencisi olmak ve 4. sınıf öğrencisi olmak sosyal anksiyete bozukluğu ile anlamlı bir şekilde ilişkili bulunmuştur. Bu çalışma, Hawassa Üniversitesi tıp ve sağlık bilimleri öğrencileri

arasında yüksek bir sosyal anksiyete bozukluğu yaygınlığı göstermektedir. Bu nedenle, Etiyopya Yükseköğretim Bakanlığı ve üniversite yetkililerinin sosyal fobiye azaltmaya yönelik bir plan yapmaları gerekmektedir (Reta, Ayalew, Yeneabat ve Bedaso, 2020). Bizim çalışmamızda öğrenim gördüğü üniversite, öğrenim gördüğü sınıf, eğitim düzeyi, üniversite puan türüne göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında önemli bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Kim (2023) tarafından yapılan çalışmada yüksek düzeyde kendini gerçekleştiren bireylerin, daha düşük düzeyde anksiyete belirtisi sergilediği ve düşük düzeyde kendini gerçekleştiren bireylerin, daha yüksek düzeyde anksiyete belirtisi sergilediği bulunmuştur. Anksiyete, üniversiteye devam eden birçok öğrenci için yaygın bir klinik sorundur ve klinisyen görüşmeleri hayatın en kritik ve dönüşümsel aşamalarından biri olan bu dönemde ihtiyaç duyulan desteği arayanlar için önemlidir. Bu nedenle klinisyenler, her iki alanda da zorluk yaşayabilecek hastalar için daha fazla kendini gerçekleştirme ve anksiyete değerlendirme ölçütlerini araştırmayabazlamalıdır. Bu araştırma sayesinde klinisyenler, anksiyete tedavisinin önemli bir eksik bileşenini ortaya çıkarabilirler ki bu uzun bir süredir ihmal edilmiş veya gözden kaçırılmış olabilir. Anksiyete tedavisi sürekli olarak evrim geçirir ve anksiyetenin patolojisini, risk faktörlerini ve koruyucu faktörlerini daha iyi anladıkça tedavi süreci daha iyi geliştirilebilir. Kendini gerçekleştirmenin, bugünün modern çağında anksiyete tedavisinin sürekli takibini daha iyi anlamak için önemli bir bileşen olabileceğini ifade etmiştir. Kim (2023) tarafından yapılan bu çalışma kendini gerçekleştirmenin, anksiyetenin en güçlü öngörücüsü olduğunu bulmuştur, bu da bazı önceki araştırma bulgularıyla çelişmektedir. 1974 yılına ait bir çalışma, anksiyete ile kendini gerçekleştirme arasında anlamlı ilişkiler bulamamıştır. De Grace (1974) tarafından yapılan çalışmada, kullanılan anksiyete ölçeği hem durumluk anksiyeteyi hem de sürekli anksiyeteyi ölçmektedir, ancak her ikisi için toplam bir puan hesaplanır. Kim (2023)'in çalışmasın da ise durumluk anksiyete ve sürekli anksiyete ayrı ayrı ölçülmüş ve her ikisi de bağımlı değişkenler olarak ele alınmıştır. Mevcut çalışmalar arasındaki tutarsız bulgular, iki çalışma arasındaki ölçüm araçlarındaki farklılıktan kaynaklanabilir. 1974 yılındaki çalışmadan 2023 yılındaki çalışmaya kadar olan önemli zaman farkı ve 1974 yılındaki çalışmanın örneklemi sadece erkeklerin oluşturması da tutarsız bulgulara katkıda bulunan bir faktör olabilir.

May (1950)'ın anksiyete teorisi, anksiyeteyi başarılı bir şekilde taşıma yeteneğinin bireyselliğin bir ölçüsü olduğunu ileri sürer ve kendini gerçekleştirme sürecinin, bireylerin anksiyete uyandıran deneyimlerden geçerek kendini gerçekleştirme ve bireyselleşme hedefine ulaştığı bir gelişim süreci olduğunu önerir. Bu anksiyeteyi taşıma yeteneği olmayan bireylerin aynı zamanda kendini gerçekleştirme yeteneğine sahip olamayabileceğini ve dolayısıyla anksiyete belirtileri bildirme olasılıklarının daha yüksek olabileceğini göstermektedir. May (1950)'ın teorisi ayrıca, kendini gerçekleştiren insanların kalıtsal anksiyeteden özgür olduklarını, ancak psikolojik büyüme sürecinin bir parçası olarak durum anksiyetesi deneyimleyebileceklerini iddia eder (Wilkins ve Kraus, 1978). Bu çalışmada sosyal anksiyete ile kendini gerçekleştirme arasındaki ilişki incelenmiştir. Sosyal anksiyete ve kendini gerçekleştirme arasında negatif bir ilişki olduğu kendini gerçekleştirme ölçeği puanlarından alınan artışın sosyal kaygı puanında azalmaya neden olduğu bulunmuştur. Anksiyete ve kendini gerçekleştirme arasında ters bir ilişki olduğu görülmektedir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Çalışmamızın sonuçlarına göre %17'si bir toplulukta sunum yaparken yüksek veya çok yüksek düzeyde kaygı yaşadığını, %49'u hiç ve az olarak grup çalışmalarına katıldığını, yaklaşık %58'i kendi akademik başarısını çok düşük veya düşük olarak ifade etmiştir. Cinsiyete, kardeş sayısına, öğrenim gördüğü üniversite türüne, öğrenim gördüğü sınıfa, üniversiteye giriş puan türüne, eğitim düzeyine göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme puanları karşılaştırıldığında gruplar arasında önemli bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Gelir düzeyine, sınav kaygısı yaşamaya, derste ya da herhangi bir toplulukta sunum yapma kaygısı yaşamaya, grup çalışmalarına katılmaya, akademik başarı düşüncesine, bir işte çalışma durumuna, sosyal etkileşim düzeyine göre sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme arasında farklılık olduğu, ayrıca sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme arasında negatif yönde orta düzey bir korelasyon olduğu bulunmuştur.

Uygulayıcıya Yönelik Öneriler

1. Üniversite öğrencilerinin okula başladıklarında sosyal kaygı açısından değerlendirilip kaygıları ile baş etme stratejileri geliştirmelerine yardımcı olunmalıdır.
2. Gelir düzeyi düşük öğrencilere iş imkânları sağlanmasının veya burs sağlanması için çalışmalar yapılmalıdır.
3. Üniversitelerde grup çalışmalarının (kulüp çalışmaları, sosyal sorumluluk projeleri, ödevler) sayısı artırılarak sosyal kaygısı olan gençlerin baş etmesine yardımcı olunmalıdır.
4. Grup çalışmalarına katılmak istemeyen öğrencilerin katılımını artırmak için stratejiler geliştirilmelidir.
5. Sınav dönemlerinde kaygı düzeyi yüksek olan öğrenciler tespit edilmeli ve profesyonel yardım almaları sağlanmalıdır.
6. İçerik kapanık ve iletişimi daha az olan öğrenciler tespit edilip sosyalleşmelerini sağlayacak ve kaygılarını azaltacak faaliyetler geliştirilmelidir.

Araştırmacıya Yönelik Öneriler

1. Örneklem grubu sınırlı sayıda genç yetişkin ve yetişkinden oluşmaktadır. Yapılacak benzer çalışmalarda daha büyük örneklem alınabilir.
2. Kişisel Bilgi Formunda demografik değişkenler arttırılabilir.
3. Sosyal kaygı ve kendini gerçekleştirme ile ilgili derinlemesine bilgi toplamak için hem nicel hem nitel (karma) çalışmalar yapılabilir.



6. KAYNAKLAR

- Akbaş, A. (1993). Ergenlerin kendini gerçekleştirme düzeylerini etkileyen bazı faktörler. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 8(1) , 1-12.
- Alden, L. E. and Bieling, P. J. (1998). Interpersonal consequences of the pursuit of safety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(1), 53-64.
- Alkhathamia, S., Kaviania, H. and Shorta, E. (2014). Social anxiety among adolescents and its relation to quality of life. *The European Proceedings of Social and Behavioural Science*, 218-228.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (Dördüncü Baskı). (Çev. E. Köroğlu) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- An, Y. and Yan, W. (2019). The relationship between social anxiety and self-actualization: The mediating role of self-esteem. *Journal of Health Psychology*, 24(14), 2024-2034.
- APA (2013). Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders. 5th edition (DSM -V). Washington DC: American Psychiatric Association.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Bacanlı, H. (1999). *Sosyal Beceri Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Beck, A. T., Emery, G. and Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Beidel, D. C. and Turner, S. M. (1998). *Shy Children, Phobic Adults. Nature and Treatment of Social Phobia*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Bienvenu, O. J., Hettema, J. M., Neale, M. C., Prescott, C. A. and Kendler, K. S. (2007). Low extraversion and high neuroticism as indices of genetic and environmental risk for social phobia, agoraphobia, and animal phobia. *The American journal of psychiatry*, 164(11), 1714–1721.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cazan, A. M. (2016). The impact of social anxiety on self-actualization in university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 953-957.
- Cairney, J., McCabe, L., Veldhuizen, S., Corna, L. M., Streiner, D., and Herrmann, N. (2007). Epidemiology of social phobia in later life. *The American journal of geriatric psychiatry : official journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*, 15(3), 224–233.
- Chavira, D. A. and Stein, M. B. (2005). Childhood social anxiety disorder: from understanding to treatment. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 14(4), 797-818.
- Cox, B. J., Fleet, C. and Stein, M. B. (2004). Self-criticism and social phobia in the US national comorbidity survey. *Journal of affective disorders*, 82(2), 227–234.
- Cuming, S. and Rapee, R. M. (2010). Social anxiety and self-protective communication style in close relationships. *Behaviour Research and Therapy*, 48(2), 87-96.
- Çelik, M. and Odacı, H. (2020). The relationship between social anxiety and self-actualization: The mediating role of self-esteem. *Journal of Education and Training Studies*, 8(6), 154-162.
- Çetinkanat, A. C. (2005). Self Actualization Inventory. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 0(20), 99-112.
- Çivitci, A. (2015). Relationship between social anxiety and psychological well-being in Turkish university students: The mediating role of self-esteem. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(10), 741-748.

- Dąbrowski, K. (1972). Psychoneurosis is not an illness: neuroses and psychoneuroses from the perspective of positive disintegration.
- De Grace, G. (1974). The compatibility of anxiety and actualization. *Journal of Clinical Psychology*, 30(4), 566-568.
- Deffenbacher, J. L. (1980). Worry and emotionality in test anxiety. In I. G. Sarason, (Ed.), *Test anxiety: Theory, research, and applications* (pp. 111–124). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Dodez, O., Zelmart, P. F. and Markley, R. P. (1982). Compatibility of self-actualization and anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 38, 696-702.
- Dordinejad, F., Hakimi, H., Ashouri, M., Dehghani, M., Zeinali, Z., Daghighi, M. and Bahrami, N. (2011). On the Relationship Between Test Anxiety and Academic Performance. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 3774–3778.
- Eren Gümüş, A. (2006). Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 63-75.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal Kaygı ve Kendilik Sunum Yaklaşımı. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(23), 120-133.
- Ertem, F. (2002). *Üniversite 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin kendini gerçekleştirme engel düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi), İnönü Üniversitesi.
- Ford, G. G. and Procidano, M. E. (1990). The relationship of self-actualization to social support, life stress, and adjustment. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 18(1), 41-51.
- Grant, B. F., Hasin, D. S., Blanco, C., Stinson, F. S., Chou, S. P., Goldstein, R. B., Dawson, D. A., Smith, S., Saha, T. D. and Huang, B. (2005). The epidemiology of social anxiety disorder in the United States: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *The Journal of clinical psychiatry*, 66(11), 1351–1361.

- Hakami, R. M., Mahfouz, M. S., Adawi, A. M., Mahha, A. J., Athathi, A. J., Daghreeri, H. H., Najmi, H. H. and Areeshi, N. A. (2017). Social anxiety disorder and its impact in undergraduate students at Jazan University, Saudi Arabia. *Mental illness. Multiple Perspectives*, ed. S. G. Hofmann, PN DiBartolo, pp. 321-334. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Heimberg, R. G., Stein M. B., Hiripi E. V. A. and Kessler R. C. (2000). Trends in the Prevalence of Social Phobia in the United States: A Synthetic Cohort Analysis of Changes Over Four Decades. *European Psychiatry*, 15, 29-37.
- Hirshfeld-Becker, D. R., Biederman, J., Henin, A., Faraone, S. V., Davis, S., Harrington, K. and Rosenbaum, J. F. (2007). Behavioral inhibition in preschool children at risk is a specific predictor of middle childhood social anxiety: a five-year follow-up. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics : JDBP*, 28(3), 225–233.
- Hoffman, E. (1988). *The right to be human: A biography of Abraham Maslow*. Jeremy P. Tarcher, Inc.
- Iancu, I., Levin, J., Hermesh, H., Dannon, P., Poreh, A., Ben-Yehuda, Y., Kaplan, Z., Marom, S. and Kotler, M. (2006). Social phobia symptoms: prevalence, sociodemographic correlates, and overlap with specific phobia symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 47(5), 399–405.
- Jones, A. and Crandall, R. (1986). Validation of a Short Index of Self-Actualization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 63-73.
- Karacan, E. (1996). Çocukluk ve Ergenlik Çağında Sosyal Fobi. *3P Dergisi*, 4, 28-34.
- Kashdan, T. B. and Roberts, J. E. (2004). Social anxiety's impact on affect, cognition, and behavior. In L. G. Asmundson, S. Taylor, and J. G. J. Carleton (Eds.), *Anxiety disorders: Psychological approaches to theory and treatment* (pp. 143-158). Taylor and Francis.
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M. and Prescott, C. A. (1999). Fears and Phobias: Reliability and Heritability. *Psychological Medicine*, 29, 539-553.

- Kenrick, D. T., Griskevicius, V., Neuberg, S. L. and Schaller, M. (2010). Renovating the Pyramid of Needs: Contemporary Extensions Built Upon Ancient Foundations. *Perspectives on Psychological Science*, 5(3), 292-314.
- Kenrick, D. T., Neuberg, S. L., Griskevicius, V., Becker, D. V. and Schaller, M. (2010). Goal-driven cognition and functional behavior: The fundamental-motives framework. *Current Directions in Psychological Science*, 19(1), 63-67.
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., Merikangas, K. R. and Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 617–627.
- Kessler, R. C., Stein, M. B. and Berglund, P. (1998). Social phobia subtypes in the National Comorbidity Survey. *The American Journal of Psychiatry*, 155(5), 613–619.
- Kim, S. and Seo, E. H. (2018). The influence of social anxiety on self-differentiation and interpersonal relationship anxiety: The mediating effect of self-actualization. *Personality and Individual Differences*, 125, 101-106.
- Kim, J. H. (2023). Best Practices to Utilize Self-Actualization as a Protective Factor for Anxiety Within University Students. (Doctoral dissertation), Azusa Pacific University.
- Kula, S. ve Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki, *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 6(12), 191-210.
- La Greca, A. M. and Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.
- Leary, M. R. (1982). Social Anxiety. In L. Wheeler (ed.), *Review of Personality and Social Psychology*. Beverly Hills: Sage.
- Leary, M. R. (2001). Social anxiety as an early warning system: a refinement and extension of the self-presentational theory of social anxiety. In *From Social Anxiety to Social Phobia: Multiple Perspectives*, ed. S. G. Hofmann, PN DiBartolo, 321-334.

- Leary, M. R. and Atherton S. C. (1986). Self-Efficacy, Anxiety, and Inhibition in Interpersonal Encounters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 256-267.
- Ledoux, J. (1998). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon and Schuster.
- Ma, X. (1999). A meta-analysis of the relationship between anxiety toward mathematics and achievement in mathematics. *Journal for Research in Mathematics Education*, 520-540.
- Marks, I. M. and Gelder, M. G. (1966). Different ages of onset in varieties of phobia. *The American Journal of Psychiatry*, 123(2), 218–221.
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.
- Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being*. Princeton: D. Van Nostrand Company.
- Maslow, A. H. (1969). Toward a humanistic biology. *American Psychologist*, 24(8), 724-735.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.
- Maslow, A. H. (1970). *Religions, values, and peak experiences*. New York: Penguin. (Original work published 1966)
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). Delhi, India: Pearson Education.
- Matsunaga, H., Kiriike, N., Matsui, T., Iwasaki, Y. and Stein, D. J. (2001). Taijin kyofusho: a form of social anxiety disorder that responds to serotonin reuptake inhibitors? *The International Journal of Neuropsychopharmacology*, 4(3), 231–237.

- Merikangas, S., Venevoli A., Dierker L. and Grillon C. (1999). Vulnerability Factors Among Children at Risk for Anxiety Disorders. *Biological Psychiatry*, 46, 1523-1535.
- Mohammadi, M. R., Ghanizadeh, A., Mohammadi, M. and Mesgarpour, B. (2006). Prevalence of social phobia and its comorbidity with psychiatric disorders in Iran. *Depression and Anxiety*, 23(7), 405–411.
- Mohamadi, M., Alishahi, Z., and Soleimani, N. (2014). A study on test anxiety and its relationship to test score and self-actualization of academic EFL students in Iran. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 98, 1156-1164.
- Mokuolu, B. O. (2013). Assessment of social anxiety and its correlates among undergraduates in southwestern Nigeria. *IFE Psychologia: An International Journal*, 21(1), 324-345.
- Neff, K. D. and Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Oğlu, A. M. (2014). *Kendini gerçekleştirme ve kişilik* (Yüksek lisans tezi), Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, A. (2004). *Sosyal Kaygıya İlişkin Kendini Sunma Modeli*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk Kılıç, E. (1999). Sosyal Fobi Etiyolojisine Yönelik Gelişimsel Bir Yaklaşım. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 52(1), 45-51.
- Öztürk, M. O. (1994). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Öztürk, A. (2004). *Sosyal Kaygıya İlişkin Kendini Sunma Modeli*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26, [Elektronik Dergi]

- Özbay, Y. (2006). Sosyal kaygı ve üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişki: Bir alan araştırması. *Yüzyüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 1-18.
- Reta, Y., Ayalew, M., Yeneabat, T. and Bedaso, A. (2020). Social anxiety disorder among undergraduate students of Hawassa University, College of Medicine and Health Sciences, Ethiopia. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 571-577.
- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B. and Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, 38(1), 15–28.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Soykan, C., Özgüven, H. D. and Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: the Turkish version. *Psychological Reports*, 93(3_suppl), 1059-1069.
- Stein, M., Charier, M., Hazen, A., Kozak, M., Tancer, M., Lander, S., Furer, P., Chubaty, D. and Walker, J. R. (1998). A Direct-Interview Family Study of Generalized Social Phobia. *American Journal of Psychiatry*, 155, 90-97.
- Schneier F. R. (2006). Clinical practice. Social anxiety disorder. *The New England Journal of Medicine*, 355(10), 1029–1036.
- Stein, M. B., Walker, J. R. and Forde, D. R. (1996). Public-speaking fears in a community sample. Prevalence, impact on functioning, and diagnostic classification. *Archives of General Psychiatry*, 53(2), 169–174.
- Stein, M. B. and Kean, Y. M. (2000). Disability and quality of life in social phobia: epidemiologic findings. *The American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1606–1613.
- Stein, M. B., Chartier, M. J., Hazen, A. L., Kozak, M. V., Tancer, M. E., Lander, S., Furer, P., Chubaty, D. and Walker, J. R. (1998). A direct-interview family study of generalized social phobia. *The American Journal of Psychiatry*, 155(1), 90–97.

- Stein, M. B., Gelernter, J., and Smoller, J. W. (2004). Genetics of social anxiety disorder and related traits. In *Social anxiety disorder* (pp. 189-203). CRC Press.
- Stemberger, R. T., Turner, S. M., Beidel, D. C. and Calhoun, K. S. (1995). Social Phobia an Analysis of Possible Development Factors. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(3), 526-531.
- Sübaşı, G. (2010). Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Akran İlişkilerinin Psikobiyolojik Sosyal Kaygı Modeline Göre Sınanması. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 6(2), 52-68.
- Tay, L. and Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354-365. doi:10.1037/a00
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 28, 452-456.
- Ural, A. ve Kılıç, İ.(2011) Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi. Detay Yayıncılık. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Xinyin, C., Rubin, K. H. and Boshu, L. (1995). Social and School Adjustment of Shy and Aggressive Children In China. *Development and Psychopathology*, 7, 337-349.
- Vythilingum, B., Stein, D. J. and Soifer, S. (2002). Is "shy bladder syndrome" a subtype of social anxiety disorder? A survey of people with paruresis. *Depression and Anxiety*, 16(2), 84-87.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E.E. (2015). Kişilik Kuramları (10. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Wahba, M. A. and Bridwell, L. (1973). Maslow's need hierarchy theory: A review of research. *Proceedings of the Annual Convention of the American Psychological Association*, 565-572.
- Watson, D. and Friend, R. (1969), "Measurement of Social-Evaluative Anxiety," *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 33(4), 448-457.

- Wang, Y., Wang, L. and Liu, R. D. (2019). Social anxiety and self-actualization among college students: The mediating role of academic stress. *Current Psychology*, 38(3), 703-709.
- Wilkins, W. E., Hjelle, L. A. and Thompson, M. (1977). Anxiety and actualization: A reconceptualization. *Journal of Clinical Psychology*, 33(4), 1001-1005.
- Wilkins, W. E. and Kraus, H. H. (1978). Anxiety and actualization: Further research. *Journal of Clinical Psychology*, 34(4), 958-960.
- Wilson, K., Fornasier, S. and White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(2), 173-177.
- Wulff, D. M. and Maslow, A. H. (1965). Religions, values, and peak-experiences. *The Journal of Higher Education*, 36(4), 235-237.

7. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışma Türkiye’de öğrenim gören 18 yaş ve üzeri ön lisans, lisans, lisansüstü öğrencilerine yöneliktir.

Sayın katılımcı,

Bu çalışma, Biruni Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik programı yüksek lisans öğrencisi Berat GÖK tarafından ve Prof. Dr. Lütfü ILGAR danışmanlığında yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu tez çalışmasının amacı, günümüzde üniversite öğrencilerinin karşılaştığı sosyal kaygı sorunlarını ve bu kaygıların kendini gerçekleştirme ihtiyacına olan etkisini daha iyi anlamaktır.

Bu çalışmada sizden kimlik bilgisi istenmemektedir. Verdiğiniz cevaplar gizli tutulacak, kimse ile paylaşılmayacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için sizden beklenen, soruları eksiksiz ve içtenlikle yanıtlamanızdır. Ölçekleri doldurmanız yaklaşık 5-10 dakikanızı alacaktır. Vakit ayırdığınız için teşekkürler.

Çalışma ile ilgili fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız berattakinn@gmail.com adresinden benimle iletişime geçebilirsiniz.

1. Cinsiyetiniz

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek

2. Yaşınız

.....

3. Gelir düzeyiniz

- ☐ Çok düşük
- ☐ Düşük
- ☐ Orta
- ☐ Yüksek
- ☐ Çok yüksek

4. Siz hariç kaç kardeşiniz var?

- ☐ Kardeşim yok
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4 ve daha fazla

5. Öğrenim gördüğünüz üniversite türü nedir?

- ☐ Devlet
- ☐ Vakıf

6. Kaçıncı sınıf

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ Yüksek lisans
- ☐ Doktora

7. Eğitim düzeyiniz

- ☐ Ön lisans
- ☐ Lisans
- ☐ Yüksek lisans
- ☐ Doktora

8. Üniversiteye hangi puan türü ile girdiniz?

- ☐ Eşit ağırlık
- ☐ Sayısal
- ☐ Sözel
- ☐ Dil

9. Sınav kaygısını ne düzeyde yaşarsınız?

- ☐ Hiç
- ☐ Çok az
- ☐ Az
- ☐ Orta
- ☐ Yüksek
- ☐ Çok yüksek

10. Derste ya da herhangi bir toplulukta sunum yaparken ne düzeyde kaygı yaşarsınız?

- ☐ Hiç
- ☐ Çok az
- ☐ Az
- ☐ Orta
- ☐ Yüksek
- ☐ Çok yüksek

11. Grup çalışmalarına katılma durumunuz?

- ☐ Hiç
- ☐ Az
- ☐ Orta
- ☐ Çok

12. Akademik başarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

- ☐ Çok düşük
- ☐ Düşük
- ☐ Orta
- ☐ Yüksek
- ☐ Çok yüksek

13. Bir işte çalışıyor musunuz?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

14. Sosyal etkileşim (iletişim) düzeyiniz nedir?

- ☐ Çok kötü
- ☐ Kötü
- ☐ Orta
- ☐ İyi
- ☐ Çok iyi

Ek 2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Soruları “KAYGILANMA” durumunuzu düşünerek cevaplayınız.

Tüm seçenekleri geçen haftayı düşünerek ve bugün de dahil olacak şekilde yanıtlayınız. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi yanıtlayınız.

1. Topluluk içerisinde telefon etmek

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

2. Küçük bir grupta beraber aktiviteye katılmak

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

3. Toplulukla yemek yemek

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

4. Toplulukla içecek içmek

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Yüksek

5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

7. Bir partiye / davete gitmek

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

12. Yabancılarla tanışmak

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

13. Genel bir tuvalette idrar yapmak

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

15. İlgi merkezi olmak

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

20. Bir gruba sözlü rapor vermek

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

22. Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

23. Bir parti / davet vermek

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

24. Israrcı bir satıcıyı reddetmek

- ☐ Yok
- ☐ Hafif
- ☐ Orta
- ☐ Şiddetli

Ek3. Kendini Gerçekleştirme Kısa İndeksi (SAI)

1. Duygularımın hiçbirinden utanmam.

- ☐ Katılıyorum
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Pek katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum

2. Başkalarının benden istediği şey ne ise onu yaparım.

- ☐ Katılıyorum
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Pek katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum

3. İnsanların özünde iyi ve güvenilir olduğunu düşünürüm.

- ☐ Katılıyorum
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Pek katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum

4. Sevdiğim insanlara kızmakta kendimi özgür bırakırım.

- ☐ Katılıyorum
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Pek katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum

5. Başkalarının yaptıklarını onaylaması benim için önemlidir.

- ☐ Katılıyorum
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Pek katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum

6. Kendi yetersizliklerimi kabul etmem.

- ☐ Katılıyorum
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Pek katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum

7. İnsanların beni onaylamasını beklemeden onları sevebilirim.

- ☐ Katılıyorum
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Pek katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum

8. Başarısızlıktan korkarım.

- ☐ Katılıyorum
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Pek katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum

9. Karmaşık şeyleri çözümlmek ve basitleştirmekten kaçınırım.

- ☐ Katılıyorum
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Pek katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum

10. Kendin gibi olmak, başkaları tarafından beğenilmekten daha iyidir.

- ☐ Katılıyorum
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Pek katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum

11. Yaşamımda kendimi adadığım bir dava yok.

- ☐ Katılıyorum
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Pek katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum

12. İstenmedik sonuçlara yol açsa da duygularımı dışa vurabilirim.

- ☐ Katılıyorum
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Pek katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum

13. Herhangi birisine yardım etmek konusunda bir sorumluluk hissetmem.

- ☐ Katılıyorum
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Pek katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum

14. Yetersiz olmaktan korku duyarım.

- ☐ Katılıyorum
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Pek katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum

15. Başkalarına sevgimi verdiğim için ben de sevilirim.

- ☐ Katılıyorum
- ☐ Biraz katılıyorum
- ☐ Pek katılmıyorum
- ☐ Katılmıyorum



Ek 4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) Kullanım İzni



Çiğdem Soykan 4 Nis



alıcı: ben ✓

Merhaba Berat,

ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. ilgili materyali ekte yolluyorum. korku-anksiyete ve kaçınma alt ölçekleri için tüm maddeler ayrı ayrı toplanıyor; ancak bu iki alt ölçek korelasyonu yüksek olduğu için ikisinin toplamı toplam sosyal kaygı puanı olarak da kullanılabilir. İyi çalışmalar.



Ek 5. Kendini Gerçekleştirme Kısa İndeksi Ölçeği (SAİ) Kullanım İzni

Emeklerinizle sağlık.



Aliye Mürvet Oğlu 12 Nis



alıcı: ben ✓

Merhabalar,
Elbette ölçeği çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar dilerim.

Sevgiler

[iOS için Outlook](#) uygulamasını edinin

Ek 6. Etik Kurul Onayı

T. C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Tarih: 17.04.2023 Toplantı Sayısı: 80	Karar No: 2023/80-20		
	Prof. Dr. Lütfü İlgar'ın yürütmeyi planladığı "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı ile Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu araştırma projesi incelenmiş olup, yapılan inceleme sonucunda araştırmanın etik yönden uygun olduğuna karar verilmiştir.		
ÜYELER			
Adı soyadı /Unvan	Alanı	Bölümü	İmza
Prof. Dr. Ahmet BELCE (Etik Kurul Başkanı)	Tıp Fakültesi	Tıbbi Biyokimya AD.	
Prof. Dr. Fatma ÇELİK (Etik Kurul Başkan Yard.)	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Beslenme ve Diyetetik Bölümü	
Prof. Dr. Nezihe KIZILKAYA BEJİ (Üye)	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Hemşirelik Bölümü	
Prof. Dr. Cem Oktay GÜZELLER (Üye)	Eğitim Fakültesi	Eğitim Bilimleri Bölümü	
Prof. Dr. Burcu KARADUMAN (Üye)	Diş Hekimliği Fakültesi	Periodontoloji AD.	
Doç. Dr. Zeynep HOŞBAY (Üye)	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü	
Dr. Öğr. Üyesi Manolya SAĞLAM (Üye)	Eğitim Fakültesi	İngilizce Öğretmenliği Bölümü	

8. ÖZGEÇMİŞ

1. Adı Soyadı: Berat Gök
2. Doğum Tarihi:
3. Unvanı: Yüksek Lisans Öğrencisi
4. Öğrenim Durumu: Yüksek Lisans

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Eğitim Bilimleri Fakültesi	Bahçeşehir Üniversitesi	2019
Y. Lisans	Eğitim Bilimleri Fakültesi	Biruni Üniversitesi	2023

9. İNTİHAL RAPORU

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGI İLE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME İHTİYACI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 24 EN	% 18	% 9	% 21
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	www.simplypsychology.org İnternet Kaynağı	% 4
2	img2.tapuz.co.il İnternet Kaynağı	% 2
3	Submitted to Intercollege Öğrenci Ödevi	% 2
4	vutizimowunofe.weebly.com İnternet Kaynağı	% 1
5	wifamiwipefap.weebly.com İnternet Kaynağı	% 1
6	worldwidescience.org İnternet Kaynağı	% 1
7	sasadopebob.weebly.com İnternet Kaynağı	% 1
8	www.coursehero.com İnternet Kaynağı	% 1