

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİMDALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ
KAYGISI İLE ATILGANLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SALİH SERDAR BÖRKLÜ

DANIŞMAN

DOÇ. DR. ALİ HAYDAR ŞAR

MAYIS 2019

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİMDALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ
KAYGISI İLE ATILGANLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SALİH SERDAR BÖRKLÜ

DANIŞMAN

DOÇ. DR. ALİ HAYDAR ŞAR

MAYIS 2019

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalışmamı tamamladığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.



Salih Serdar BÖRKLÜ

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

“Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ile Atılganlıkları Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı bu yüksek lisans tezi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

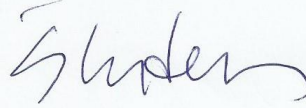
Başkan: Prof. Dr. Mustafa KOÇ (imza)



Danışman: Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR (imza)

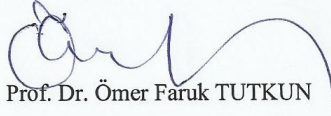


Üye: Doç. Dr. Murat İSKENDER (imza)



Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

08/05/2019



Prof. Dr. Ömer Faruk TUTKUN

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

İnsan davranışlarını gözlemlemek, insan ilişkileri hakkında okuma/araştırma yapmak, edindiğim pratik psikoloji bilgilerini en kısa zamanda hayat pratiğime geçirmek bana haz ve mutluluk veren bir durum olagelmıştır. Ben de bu araştırmada kişilerin sosyalliğinde önemli bir yer tutan atılgan olma ve sosyal görünüş kaygısı kavramlarını ele almak istedim. Bazı insanlar zorunlu veya gönüllü olarak girdikleri ortamlarda atılgan olma becerilerini hemen sergileyip kolayca uyum sağlarken bazı insanlar bu durum karşısında zorlanmakta ve kendisine dair kaygılar yaşayabilmektedir. Bu anlamda sosyal görünüş kaygısı konusunun atılganlık kavramıyla birlikte araştırılması gereken bir konu olduğunu düşünerek literatüre katkı sağlamaya çalıştık.

Bu araştırmanın yapılmasında gönüllü olarak katkı veren ve zamanını ayırıp samimiyetle anketleri dolduran tüm katılımcılarıma teşekkür ederim.

Araştırma süresince de yardım ve geribildirimlerini esirgemeyen, bilimsel bakış açısına katkı sağlayan ve bilimsel duruşunu örnek aldığım danışmanım Doç. Dr. Ali Haydar Şar'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca, çalışmalarım sürecinde ve hayatta bana her zaman itici güç olan sevgili eşim Melike BÖRKLÜ 'ye, beni motive eden oğlum Mustafa Egemen BÖRKLÜ 'ye ve beni yetiştiren, bu günlere gelmemi sağlayan, emeklerini hiçbir zaman yadsıyamayacağım annem Zeliha BÖRKLÜ ve babam Mustafa BÖRKLÜ 'ye sonsuz minnettarım.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI İLE ATILGANLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

BÖRKLÜ, Salih Serdar

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler
Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR

Mayıs, 2019. xvii + 72 Sayfa.

Bu araştırmanın ana hedefi üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ile atılganlıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir. İlave olarak, öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve atılgan olma düzeylerinin sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı, algılanan ebeveyn tutumları ve algılanan gelir düzeyi değişkenleri açısından anlamlı bir fark gösterip göstermedikleri de incelenmektedir.

Araştırmanın katılımcılarını, 2015-2016 eğitim öğretim döneminde Milli Savunma Üniversitesi Deniz Harp Okulu'nda lisans eğitimi gören 520 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada katılımcıların; sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı, algılanan gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumlarını belirlemek maksadıyla araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların sosyal görünüş kaygısı düzeylerini tespit etmek için Hart, Flora, Palyo, Fresco, Holle ve Heimberg (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2010) tarafından Türkçeye adapte edilen “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve atılganlık düzeylerini tespit etmek için de A.S. Rathus (1977) tarafından geliştirilen ve Nilüfer Voltan Acar (1980) tarafından Türkçeye adapte edilen “Rathus Atılganlık Envanteri” kullanılmıştır. Verileri analiz ederken Pearson Korelasyon Katsayısı, *t* testi ve ANOVA kullanılmıştır.

Araştırma sonunda, katılımcıların sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile atılganlık düzeyleri arasında negatif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı ölçüde farklılık olduğu diğer taraftan algılanan akademik başarı, algılanan gelir düzeyleri ve algılanan ebeveyn tutumu açısından ise anlamlı bir fark

olmadığı tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeyleri sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı ve algılanan ebeveyn tutumları açısından anlamlı ölçüde fark olduğu, algılanan gelir düzeyi açısından ise anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Çalışmadan elde edilen bulgular ışığında sonuçlar tartışılmış ve daha sonra yapılabilecek çalışmalar için öneriler getirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Atılganlık, Sosyal Görünüş Kaygısı, Üniversite Öğrencileri



ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL APPEARANCE ANXIOUS AND ASSERTIVENESS LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

BÖRKLÜ, Salih Serdar

Master's Thesis, Department of Psychological Services in Education

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR

May, 2019. xvii + 72 Pages.

The main purpose of this study is to investigate and the relationship between social appearance anxiety and assertiveness. A further aim of the study is to examine the relationship between these two concepts show whether or not significant difference in terms of the variables of grade, perceived parental attitudes, perceived income status, and perceived academic success.

The sampling group of the research was formed by 520 students studying at National Defense University Naval Academy in Istanbul in the academic year 2015-2016. A Personal Data Collection Form developed by researcher was employed as the instrument of the measurement so as to gather information concerning students' grade, perceived academic success, perceived income status and perceived parental attitudes. Furthermore, Social Appearance Anxiety Scale developed by Hart Flora, Palyo, Fresco, Holle ve Heimberg (2008) and adapted into Turkish by Doğan (2010) to measure the social appearance anxiety levels; Rathus Assertiveness Inventory developed by A.S. Rathus (1977) and adapted into Turkish by Nilüfer Voltan Acar (1980) to measure the assertiveness levels were used in the current research. The data were analyzed by Pearson Product Moment Correlation, *t* test and ANOVA.

In results of the research, there is a significant negative relationship between social appearance anxiety and assertiveness. The participant' level of social appearance anxiety shows significant differences concerning with grade and no significant differences concerning with perceived income status, perceived parental attitudes, perceived income status, and perceived academic success.

The participant' level of assertiveness shows significant differences concerning with grade, perceived academic success, perceived parental attitudes and no significant differences concerning with perceived income status. Under the lights of the research findings, discussion upon the results was performed and some suggestions were offered for future research.

Keywords: Assertiveness, Social Appearance Anxiety, University Students



İÇİNDEKİLER

Bildirim	iv
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası	v
Önsöz	vi
Özet	vii
Abstract	ix
İçindekiler	xi
Tablolar Listesi	xv
Ekler Listesi	xvii
Bölüm I.....	1
Giriş.....	1
1.1 Problem Cümlesi.....	4
1.2 Alt Problemler.....	4
1.3 Araştırmanın Önemi.....	5
1.4 Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1.6 Tanımlar.....	6
1.7 Simgeler ve Kısaltmalar.....	7
Bölüm II.....	8
Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Araştırmalar.....	8
2.1 Sosyal Görünüş Kaygısı	8
2.1.1 Kaygı.....	8
2.1.2 Sosyal Kaygı.....	10
2.1.3 Sosyal Görünüş Kaygısı	13
2.1.4 Sosyal Görünüş Kaygı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	15

2.2 Atılganlık	17
2.2.1 Atılgan Davranışın Bileşenleri	18
2.2.1.1 Göz Teması.....	18
2.2.1.2 Vücut Duruşu.....	19
2.2.1.3 Jest.....	19
2.2.1.4 Yüz İfadesi.....	19
2.2.1.5 Ses Tonu.....	19
2.2.1.6 Zamanlama.....	20
2.2.1.7 İçerik.....	20
2.2.2 Çekingen Davranış (Non-Assertiveness)	20
2.2.3 Saldırgan Davranış(Aggressiveness)	21
2.2.4 Atılgan Davranış (Assertiveness)	22
2.2.5 Çekingen Saldırgan ve Atılgan Davranışların Sonuçları	23
2.2.6 Atılganlık ve Kültürel Farklılıklar	24
2.2.7 Atılganlık ile İlgili Yapılan Çalışmalar	25
Bölüm III.....	27
Yöntem.....	27
3.1. Araştırmanın Modeli	27
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	28
3.3. Veri Toplama Araçları	29
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	29
3.3.2 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (Social Appearance Anxiety Scale)	29
3.3.3 Rathus Atılganlık Envanteri (Rathus Assertiveness Schedule)	30
3.4 Verilerin Toplanması	31
3.5 Verilerin Analizi.....	31

Bölüm IV.....	32
4.1 Bulgular.....	32
4.1.1 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ile Atılganlıkları Arasında Anlamlı İlişkiler Var mıdır?.....	32
4.1.2 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşmakta mıdır?.....	33
4.1.3 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Algılanan Akademik Başarı Düzeylerine Göre Farklılaşmakta mıdır?.....	34
4.1.4 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Algılanan Gelir Düzeylerine Göre Farklılaşmakta mıdır?.....	35
4.1.5 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Farklılaşmakta mıdır?.....	37
4.1.6 Üniversite Öğrencilerinin Atılganlıkları Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşmakta mıdır?.....	38
4.1.7 Üniversite Öğrencilerinin Atılganlıkları Algılanan Akademik Başarı Düzeylerine Göre Farklılaşmakta mıdır?.....	39
4.1.8 Üniversite Öğrencilerinin Atılganlıkları Algılanan Gelir Düzeylerine Göre Farklılaşmakta mıdır?	41
4.1.9 Üniversite Öğrencilerinin Atılganlıkları Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Farklılaşmakta mıdır?	42
Bölüm V.....	45
Sonuç, Tartışma ve Öneriler.....	45
5.1 Sonuç ve Tartışma.....	45
5.1.1 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler.....	45
5.1.2 Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı....	46
5.1.3 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Akademik Başarı Düzeylerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı	47

5.1.4 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Gelir Düzeylerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı.....	48
5.1.5 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı.....	49
5.1.6 Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Atılganlıkları.....	49
5.1.7 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Akademik Başarı Düzeylerine Göre Atılganlıkları.....	50
5.1.8 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Gelir Düzeylerine Göre Atılganlıkları....	51
5.1.9 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Atılganlıkları.....	52
5.2 Öneriler.....	53
5.2.1 Sonuçlara Dayalı Öneriler.....	53
5.2.2 İleride Yapılabilecek Araştırmalar İçin Öneriler.....	54
Kaynakça.....	55
Ekler	65
Özgeçmiş.....	71

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Örnekleminin Sosyo-Demografik Özellikleri.....	28
Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeyleri ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu.....	32
Tablo 3. 1.Sınıf ve 4. Sınıf Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması İçin Yapılan Bağımsız Grup <i>t</i> Testi Tablosu.....	33
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Akademik Başarı Düzeylerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	34
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu.....	35
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Gelir Düzeylerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	36
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerin Algılanan Gelir Düzeyleri Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu.....	36
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	37
Tablo 9. Öğrencilerin Algılanan Ebeveyn Tutumları Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu.....	38
Tablo 10. 1. Sınıf ve 4. Sınıf Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması İçin Yapılan Bağımsız Grup <i>t</i> Testi Tablosu.....	39
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Akademik Başarı Düzeylerine Göre Atılganlık Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	40
Tablo 12. Öğrencilerin Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre Atılganlık Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu.....	40

Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Gelir Düzeylerine Göre Atılganlık Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	41
Tablo 14. Öğrencilerin Algılanan Gelir Düzeyleri Değişkenine Göre Atılganlık Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu.....	42
Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Atılganlık Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	43
Tablo 16. Öğrencilerin Algılanan Ebeveyn Tutumları Değişkenine Göre Atılganlık Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu.....	43



EKLER LİSTESİ

Ek 1 : Kişisel Bilgi Formu.....	66
Ek 2 : Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	67
Ek 3 : Rathus Atılganlık Envanteri.....	69



BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsan; bilişsel, duygusal, fiziksel ve birçok açıdan gelişerek yaşamının devamını sağlamada diğer insanların varlığına gereksinim duyan bir canlıdır. İnsanın sosyal bir varlık olduğu ve hayatta var olabilmek için her zaman diğerinin varlığına ihtiyaç duyduğu birçok disiplin tarafından ortaya konulan bir olgudur. Bu bağlamda insanoğluna baktığımızda beceri geliştirmesi gereken alanların başında sosyal beceri alanı gelmektedir. Calderella ve Merrell (1997), sosyal becerinin boyutlarını ortaya koymak için yaptıkları çalışmada atılganlık becerisini, sosyal becerinin boyutlarından biri olarak açıklamışlardır (Akt. Gündoğdu, 2012). Dolayısıyla temel sosyal becerilerden biri olarak “atılganlık” insan ilişkilerinde önemli bir yer tutar (Arı, 1989).

Kişilerin atılgan davranabilmesi birçok faktörden etkilenebilmektedir. Bunlardan bir tanesi bireyin görünüşü ile ilgili nasıl algılandığı ve nasıl bir izlenim bıraktığı ile ilgili kaygısıdır. Bu kaygı sosyal kaygı ve sosyal görünüş kaygısına işaret etmektedir. Leary ve Kowalski (1995), bireyler bir başkasıyla etkileşiminde kendilerini tanıtırken, karşıdaki kişi üzerinde istenilen etkiyi bırakmada kendi özelliklerinden zaman zaman şüphe duyarlar. Böyle bir durumda bireylerin sosyal kaygı yaşamaları olası bir durumdur. İstenmeyen bir etkiden kaçınmada veya istenilen sonucu oluşturmada kişide kendi görünüşüne dair oluşan kaygıya da sosyal görünüş kaygısı adı verilir (Akt. Seki, 2014).

Kişilerin fiziksel görünümünden ötürü yaşadıkları kaygıyı belirlemek maksadıyla Sosyal Fizik Kaygısı Ölçeği geliştirilmiştir (Hart, Leary ve Rejeski, 1989). Daha sonra sosyal kaygının bir türü olarak ortaya konan sosyal fizik kaygısı, kişilerin fiziksel görünümünün başkaları gözüyle değerlendirildiğinde yaşanan gerginlik ya da kaygı durumu olarak ifade edilmiştir (Doğan, 2010). Hart ve diğerlerine (2008) göre ise

sosyal görünüş kaygısı kilo, boy, kas yapısı gibi fiziksel görünüşün ilerisinde bireyin beden algısı, beden imajı gibi özellikleri de içeren daha kapsamlı bir kavramdır. Yani genel fiziksel görünüşün ötesinde daha bütüncül ve detaylı bir durumdan söz edilebilir.

Kendini, görünüşü ve fiziksel yapısı açıdan olumlu bulanlar, kurduğu ilişkilerinde güvenli ve yapmış olduğu işlerde başarılı olurken, kendisinde eksik yanların olduğunu düşünen, kendini beğenmeyen insanların ise hayatlarının çeşitli zaman dilimlerinde güvensiz, huzursuz ve değersizlik duyguları içinde olabilmektedirler (Demirer, 2005).

Üniversite dönemi öğrencilerin her açıdan kendine daha fazla bilgi/beceri katabileceği olanakları bulabildiği bir ortamdır. Ayrıca kişinin kimlik gelişimini tamamladığı ve pekiştirdiği bir dönem olması nedeniyle daha da önem kazanmaktadır. Tavakoli ve arkadaşları (2009), üniversite yaşamını öğrenciler için birçok açıdan da zorlayıcı olabildiğini ifade etmişlerdir. Bu süreçte öğrenciler hem akademik olarak hem de kişisel-sosyal yönden birçok problemle yüzleşmektedirler. Üniversite öğrencileri aileden ilk kez ayrılmak, yeni tanıştığı arkadaşlarıyla yaşamak, akademik başarı, karşı cins ve hemcinsle ilişkiler, yalnızlık, psikolojik ve fiziksel sağlamlığı sürdürmek gibi birçok durumun üstesinden gelmeye çalışır. Bu sebeplerden üniversite yaşamı kaygılı tarafları olan bir deneyim olarak kabul edilebilir. Atılganlık becerisi, öğrenciler için üniversite yaşamı süresince çeşitli ilişkiler geliştirmesinde ve üniversite yaşamının getirdiği birçok kaygıyla başa çıkmada yardımcı olabilecek bir beceri olması dolayısıyla önemli bir yere sahip olabilir (Akt. Özcivanoğlu, 2010).

Bireyin kendi haklarına sahip çıkması gerektiği kadar başkalarının haklarını koruması da istendik bir özelliktir. İnsan ilişkilerini kolaylaştıran bu tür nitelikler, sosyal becerinin yeterliliğinde ortaya çıkabilmektedir. Bireyin düşüncelerini ortaya koyup kendi haklarını koruması ve bunu yaparken de kendisi dışındaki bireylerin düşüncelerine saygılı olmayı öğrenmesi ve onların hakkını da gözetebilmesi de önemlidir. Böyle tarif edilen bir birey atılgan bir bireydir (Ateş, 2011).

Atılgan birey girdiği tüm çevrelerde kendini ifade imkânı bulur ve en kısa sürede adapte olur. Diğer yandan her bireyin yeni girdiği bir ortamda dış görünüşü ile, beden imajı ile, nasıl bir izlenim bıraktığı ile ilgili kaygılar yaşaması doğaldır. Bireylerin gelişim görevlerinden bir tanesi çocukluktan itibaren devamlı gelişmekte olan

benliğinin sağlamlığını sağlamaktır. Üniversite yıllarına tekabül eden bu yaşı dilimi içinde birçok kaynağı/imkânı barındırırken diğer taraftan stres faktörlerini de içermektedir. Bu dönemde benliği olgun bir seviyeye ulaştırmak gelişim basamakları açısından önemli bir kilometre taşıdır (Kalafat ve Kıncal, 2008). Burada en önemli faktörlerden biri beden memnuniyetidir. Beden memnuniyetsizliği ve zayıf beden imajı ergenlerde depresif belirtilerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Rinderknecht ve Smith, 2002). Beden imajı sosyal ilişkilerde başarılı olmada önemli bir yere sahiptir. Beden imajındaki bozukluk kişilerin sosyal ilişkilerden kaçınmalarına yani atılganlıklarından vazgeçmelerine yol açmaktadır. Böyle bir psikolojik zorluk yaşıyan kişi buna benzer bir biçimde sosyal kaygı ve görünüş kaygısı yaşayabilmektedir (Kalafat ve Kıncal, 2008). Bu bağlamda öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarını gidermede ve uyum süreçlerinde daha az sorun yaşamasına yönelik atılganlık becerilerini destekleyici bir üniversite ikliminin oluşturulması gerekliliği söylenebilir. Bu bilgiler ışığında bu araştırmanın hedefi, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve atılganlık arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından ortaya koymak ve bu alanda yapılabilecek hem teorik hem de uygulamaya dönük çalışmalara katkı sağlamaktır.

1.1 PROBLEM CÜMLESİ

Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

1.2 ALT PROBLEMLER

1. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve atılganlık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili alt problemler

2. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı algılanan akademik başarı düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı algılanan gelir düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

5. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

Atılganlık ile ilgili alt problemler

6. Üniversite öğrencilerinin atılganlıkları sınıf düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

7. Üniversite öğrencilerinin atılganlıkları algılanan akademik başarı düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

8. Üniversite öğrencilerinin atılganlıkları algılanan gelir düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır?

9. Üniversite öğrencilerinin atılganlıkları algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İnsanların ruhsal/kişilik gelişiminde ötekinin varlığı ve onun gözündeki algılanış biçiminin çok değerli bir yer tuttuğunu hem Freud hem de ondan sonra gelen kuramcılarının çok net ortaya koyduğunu literatürde görebiliyoruz. Temel yaşam becerileri arasında sayabileceğimiz sosyal beceri ve onun alt boyutlarından biri olan atılganlık becerisinin artık kimlik bütünlüğünün oluştuğu ve pekiştiği bir dönem olan üniversite yıllarında tespit edilmesi ve sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisinin ortaya konması önem arz etmektedir.

Artık yaşama atılma, profesyonel bir meslek sahibi olabilme, kendi ayakları üzerinde durabilme ve kendine yetebilme gibi konularda birey için eğitim basamaklarının sonuncusu olan üniversite yılları tüm eksikliklerini tamamlamak adına ıskalanmaması gereken kritik bir dönem olarak kıymetlendirilmektedir.

Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve atılganlık düzeyleri üzerine ayrı ayrı yapılmış araştırmalar olmakla birlikte; öğrencilerin sosyal sosyal görünüş kaygısı ile atılganlık düzeyleri ilişkisinin varlığına dair bir araştırma bulunamamıştır. Çalışmanın bu yönüyle özgünlük taşıdığı değerlendirilmektedir.

Ayrıca, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı karşısındaki tutumunun ve bununla başa çıkma biçiminin alanda incelenmesi gereken bir konu olduğu düşünülmektedir. Bununla beraber kişilerin nasıl bir aile ve nasıl bir okul ortamında yetişmiş oldukları onların ileride nasıl bir kişilik yapısı geliştireceği hakkında önemli bilgiler vermektedir. Bu bağlamda araştırmanın hem sosyal görünüş kaygısı hem de atılganlık ile ilgili bulgularının okullarda öğrencilere, öğretmenlere, okul yöneticilerine ve velilere sunulan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine önemli bilgiler ve katkı sunacaktır.

Bu doğrultuda, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olabileceği düşünülen atılganlık düzeyleri ve demografik değişkenlerin etkisine yönelik bir araştırma yapılmıştır.

1.4 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kullanılan veri toplama araçlarına doğru ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırmada katılımcılara uygulanan veri toplama araçlarının istenilen bilgiye ulaşmada güvenilir ve geçerli olduğu varsayılmıştır.

1.5 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Sosyal görünüş kaygısı ve atılganlık düzeylerine yönelik bulgular, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanterinden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Bu araştırma 2015-2016 eğitim öğretim yılında Milli Savunma Üniversitesi Deniz Harp Okulu'nda öğrenim gören erkek üniversite öğrencileri ile yapılmıştır ve çalışma bu öğrencilerle sınırlıdır.

1.6 TANIMLAR

Sosyal Görünüş Kaygısı: Sosyal görünüş kaygısı, “bireyin görünüşünden dolayı olumsuz olarak değerlendirilme endişesi” olarak tanımlanmaktadır. (Hart, Flora, Palyo, Fresco, Holle ve Heimberg, 2008). Doğan (2009); sosyal görünüş kaygısının “bireyin beden imajına, görünüşüne yönelik olumsuz algılamaları ve değerlendirmelerinin ve bireyin kendini görünüş açısından değerlendirmesinin bir sonucu olduğunu ifade etmiştir”.

Atılganlık: “Bireylerin kendilerini oldukları gibi anlatabilmeleri, olumlu ve olumsuz duygularını iletebilmeleri, kendilerine ters gelen isteklere karşı koyabilmeleri, karşısındakinden istekte bulunabilme becerisine sahip olabilmeleri ve başkalarının haklarını çiğnmeden kendi haklarını kullanabilmeleri gibi davranışsal özellikler atılganlık olarak tanımlanmaktadır” (Alberti ve Emmons, 2002).

1.7 SİMGELER VE KISALTMALAR

RAE : Rathus Atılganlık Envanteri

SGKÖ : Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği



BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI

Sosyal görünüş kaygısı kavramını ortaya koymadan önce araştırmalarda daha genel olarak ele alınan kaygı ve sosyal kaygı kavramlarının irdelenmesi ve buradan hareketle sosyal görünüş kaygısına kapı aralanmasının çalışmanın literatür kısmını açıklamada yararlı olacağı değerlendirilmiştir.

2.1.1 Kaygı

Günlük hayatımızda “endişe” olarak kullandığımız, İngilizce karşılığı “anxiety” kelimesi ile ifade edilen bu kavram psikoloji alanında Türkçe literatürde kaygı olarak çevrilmiş ve yaygın olarak böyle kullanılmaktadır (Öztürk, 2008).

Kaygı, en genel anlamıyla tehlike veya talihsizlik beklentisinin ya da korkusunun yarattığı tedirginlik veya bunalrı; usdışı korku olarak tanımlanmıştır (Budak, 2000).

Teknolojik gelişmeler ve modern yaşam tarzıyla birlikte günümüz dünyasında çok hızlı değişim ve dönüşümler yaşanmaktadır. Yaşanan bu hızlı değişimlerle beraber kaygı gündelik hayatın bir parçası haline gelmiş ve her an her yerde karşımıza çıkabilmektedir. Kaygı kişinin dışardan gelen bir uyarana verdiği duygusal, zihinsel ve bedensel belirtileri içeren bir tepkidir (Özer, 2002).

Kaygı; öfke, mutluluk, şaşkınlık, üzüntü gibi yaşadığımız duygularımızdandır.

Gündelik yaşamda üstesinden gelmek durumunda kalınan zorlayıcı olaylar kaygıya yol açabilmektedir. İşe geç kalma, yetiştirilmesi gereken işler, yoğun trafikte uzun süre

kalma ya da sınavlar. Kişinin kaygı yaşaması diğer duygularını yaşaması kadar doğaldır. Ancak kaygı hoş değil, nahoş bir duygudur (Alicı, 2016)

Kaygı kavramı, korku ile eşanlamlı gibi kullanılarak karıştırılır. Bu iki duygu da tehlike ve tehdit durumlarında gösterilen bir tepki olarak tanımlanır. Ancak kaygı ve korku arasında temel farklılıklar vardır. Korkunun nesnesi daha belirginken, kaygıyı yaratan durum gizli ve daha özeldir. Korkuda kişi tehlikenin adını net koyabiliyorken, kaygıda ise bu durum net bir şekilde yapılamaz. Belirli bir nesne veya durum kaygıyı ele geçirdiğinde yaşanan kaygı korkuya dönüşür (Mannoni, 1995; Akt. Yahşi, 2018).

Gökalp, (2000)'e göre kaygı, tehlikeden haberdar eden bir uyarıcı olarak işlev görerek, hafif düzeyde yaşandığında kişinin spontane dikkatinde ve atılganlığında artışa neden olurken, yüksek düzeyde yaşanan kaygı algılama, kavrama ve karar verme becerilerinde azalmaya neden olabilir (Akt. Yeniş, 2018).

Kaygı kavramına psikanalitik kuram açısından bakıldığında Freud kaygıyı önceleri kişinin dürtülerinin engellenmesi sonucu ortaya çıkan bir durum olarak tarif etmiştir. Ancak daha sonra yapısal kişilik kuramında egonun bir işlevi olarak tanımlayarak tehlikeli bir durumun ego tarafından algılanması sonucu savunma mekanizmalarının devreye girmesi olarak tarif etmiştir. Freud'a göre kaygı toplumsal veya fiziksel çevreden yönelen tehditlere karşı kişiyi uyarma, gerekli uyumu sağlayarak yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunur. Eğer kaygı gerçek dışı ve rasyonelliğe aykırı bir nitelik kazanır otantik olmaktan uzaklaşırsa uyum sağlamaya yönelik işlevini yitirir ve normal dışı davranışların kaynağı haline gelir (Gençtan, 2000).

Davranışçı kuram açısından kaygı öğrenilmiştir. Koşullu uyarıcı(zil) koşulsuz tepkilere(salya) neden olur. Bu öğrenme sürecinde içine doğulan çevrenin (anne, baba vb.) tepkileri sosyal öğrenme kuramına göre modelleme ile öğrenilir. (Özpoyraz, 1998).

Bilişsel davranışçı kuram açısından kaygı oluşumunda bireylerin yaşadığı olaya yönelik olarak algılamalarının ve yaptığı yorumlamalarının önemli olduğu görüşündedir. Bireylerin yaşadığı kaygının temelinde dış dünyayı algılama şekli ve buna yönelik yapılan yorumlar, inançlar, çarpık ve işlevsel değilse kişiler sorunlar yaşamaya başlar (Türkçapar, 2015). Ancak olaylar gerçekçi bir şekilde ele alındığında birey daha işlevsel bir şekilde davranır, bireyin sıkıntıları azalır ve fizyolojik

uyarılmaları (kaygısı) dinmektedir. (Miller, 2012)

Varoluşçu kuram açısından ölüm olgusunun varlığı, bireyi her zaman ve her yerde sonlulukla karşıyor olması kaygıyı ortaya çıkarır. Bu kaygı o kadar büyüktür ki, yaşam enerjisinin büyük bir kısmı, ölümün inkarında yaşanır. Ancak bu gerçekle yüzleşmek ve onun sorumluluğunu alabilmek kişinin kaygısını düzenlemesine yardımcı olur (Yalom, 2001). Kişiler çoğunlukla bu dayanılmaz varoluş biçiminden kaçınabilmek için sorumluluktan ve özgürlükten kaçarlar (May, 1977).

Kaygı hafif bir gerginlikten klinik boyutta panik seviyesine varacak kadar derece farkıyla yaşanabilir. Kaygının klinik bir bozukluk tanısı olabilmesi için kişinin yaşamdaki işlevselliğini bozuyor olması, süreklilik arz etmesi, fiziksel belirtilerin (mide bulantısı, kusma, baş dönmesi, baygınlık hissi, sersemlik, kol ve bacaklarda kasılma vb.) ortaya çıkıyor olması durumudur. Kaygı, gündelik yaşamın stres kaynaklarına gösterilen bir tepki olmaktan çıkıp bozukluk olduğu durumda kişinin ailevi ve iş yaşantısını, diğerleriyle ile kurduğu ilişkileri ve kişinin kendine dair algısını bozabilir (DSM-V, 2014).

Kaygı bozukluğu tanısı almış şahıslarda fiziksel belirtilerin şiddeti, kişinin olumsuz algısı ve yaşadığı duygularla beraber kendisini sosyal olarak geri çektiği gözlenmektedir. Sosyal geri çekilmenin yaşanması sonucu kişi çoğu zaman sosyal ortamlara girmekte zorlanmakta, sosyallğine ket vurmakta ve sosyal becerilerini sergilenmesine engel olmakla birlikte sosyal kaygıyı da ortaya çıkarmaktadır. (Alıcı, 2016)

2.1.2 Sosyal Kaygı

Kaygının bir çeşidi olarak tarif edilen sosyal kaygı, “bireylerin toplum içerisinde olumsuz değerlendirilmesine ve saygı göremeyeceğine yönelik korku hissetmesidir” (Beck, Emery ve Greenberg, 2011).

Bireyin, çeşitli sosyal ortamlarda küçük duruma düşeceği, uygun olmayan davranışlar sergileyeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı, beğenilmeme ve eleştirilme hissi, diğer insanlar tarafından olumsuz bir biçimde değerlendirileceği beklentisiyle bireylerin sosyal ortamlarda yaşadığı gerilim ve kaygı durumudur (Leary, 1983; Akt. Uslu, 2017).

Diğer bir ifade ile “sosyal kaygı, bireyin başkaları karşısında olumlu izlenim bırakma isteği bağlamında olumsuz izlenim bırakacağına dair oluşan endişedir”. (Schlenker ve Leary, 1982; Leary, 1983; Creed ve Funder, 1998; Purdon, Antony, Monteiro ve Swinson, 2001; Akt. Rada, 2018). Bu anlamda sosyal görünüş kaygısını açıklamada sosyal kaygı ele alınmış ve kavramsal olarak açıklanmıştır.

Sosyal kaygıyı yaşanan diğer kaygı durumlarından ayıran en temel özelliği kişilerarasında değerlendirmelerin olması ya da olma ihtimalinin bulunmasıdır (Erkan, 2002).

Sosyal kaygının ortaya çıkması genetik kökenli olabileceği belirtilmektedir. Bu duruma yönelik araştırmada tek yumurta ikizlerde eş hastalanma oranının %24, 4 olduğu, çift yumurta ikizlerinde ise bu oranın %15,3 olduğu saptanmıştır. Sosyal kaygının kalıtımla geçme oranının %22-50 arasında olduğu tespit edilmiştir (Dilbaz, 1997; Akt. Aydın, 2008).

Rosnay ve arkadaşları (2006) sosyal kaygıda çevresel faktörlerin kalıtsal özelliklere göre daha önemli olduğunu belirtmektedir. Aile içerisinde kendini tam olarak ifade edemeyen, etkili iletişim kuramayan, kalabalık önünde konuşamayan ve çeşitli korkuları olan bireylerin, diğer aile üyelerini de olumsuz etkileyebileceği bildirilmektedir. Sosyal kaygı, model alma ile de öğrenilebilir. Yapılan araştırmada annenin yaşadığı kaygılar, çocuklarına yansıdığına çocukların bu durumdan olumsuz etkilendiği ve sosyal ilişkilerinde bozulmalar olduğu belirlenmiştir (Akt. Aydın, 2008).

Sosyal kaygının temelinde benlik saygısının eksikliği ve olumsuz beklentilerin olduğu düşünülmektedir. Örneğin eleştirilme, reddedilme, görmezden gelinme, küçümseme, performans gösterememe gibi durumlar karşısında kişinin yaşadığı kaygı durumu kişinin bilişsel yapısına işaret etmektedir. Bilişsel yaklaşım, kişilerin davranışları ve duygusal tepkileri hakkında algılarının ve düşüncelerinin nasıl olduğu ile ilgilenmektedir. Bireylerin algıları, gergin ve kaygılı durumlarda, çarpıtılmış ve işlevsizdir (Gümüş, 2006).

Sosyal kaygının en sık yaşandığı dönem ergenlik dönemidir. Çünkü ergenlik dönemi, arkadaşlar tarafından kabul edilmenin en çok değer kazandığı ve kişilerin diğerleri üzerinde bıraktıkları izlenimlerin ne kadar önemli olduğunun gerçek anlamda farkına

varıldığı bir dönemdir. Bu önem üniversite sürecinde de devam eder. Üniversitede kendisini yeni ortamlarda ve yeni rollerde bulan gençler, bu yeni ortamlara ve rollere uyum sağlamaya çalışırken istedikleri intibahı bırakma önemini koruyacaktır. (Sübaşı, 2007). Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramına göre genç yetişkinlik döneminde kimlik arayışından çıkan genç, kimliğini diğerleriyle kaynaştırmaya istekli olur, yakınlık kurmaya hazırdır. Fakat kişi sosyal kaygı yaşıyorsa bu dönemin riski olan yalnızlıkla yüz yüze kalacak ve yakınlaşmayı yaratabilecek ilişkilerden kaçınmaya çalışacaktır.

Klinik bir tanı olarak sosyal kaygı DSM-V kriterlerine göre birden çok toplumsal durumda kişinin başkaları tarafından değerlendirilme karşısında belirgin korku, kaygı yaşaması, bahse konu toplumsal durumlardan kaçınması veya bu yoğun duyguya katlanması, yaşadığı gerilimin otantik olmaması, yaşamının diğer alanlarındaki işlevselliğin düşmesi, bu durumun altı ay veya daha uzun sürmesi kişide sosyal kaygı bozukluğu örüntüsü olarak özetlenebilir (DSM-V, 2014).

Hemen hemen insanların birçoğu diğerlerinin incelemesi, değerlendirmesi ile karşı karşıya oldukları sosyal ortamlarda kaygı yaşarlar. İzlenme korkusu sadece insanlarda değil hayvanlarda da görülen bir fenomendir. Üzerine dikilmiş gözler, tehdit edici bakışlar, hemen hemen tüm kültürlerde ve gelişmiş hayvan türlerinde rahatsızlık oluşturur. Özellikle yabancı ortamlarda bir başka ifadeyle bakışların niteliğinden emin olunamayan durumlarda, bakışlar korkutucu hale gelir (Türkçapar, 1999).

2.1.3 Sosyal Görünüş Kaygısı

Sosyal görünüş kaygısı literatürde yeni yeni ilgi duyulan bir kavram olmakla beraber son zamanlarda ilgili çalışmaların sayısında dikkate değer bir artma olduğu görülmektedir. Sosyal görünüş kaygısı, Hart ve diğerleri (2008) tarafından “bireyin görünüşünden dolayı olumsuz olarak değerlendirilme endişesi” olarak tanımlanmıştır.

İnsanların kendine yönelik algılamalarının yanında, başka kişilerin onu nasıl algıladığı da değer atfedilen bir durumdur. Sosyal kaygının bir türü olarak belirtilen sosyal fizik kaygısı, “insanların fiziksel görünümlerinin başkaları tarafından değerlendirilirken yaşadıkları gerginlik ya da kaygı olarak tanımlanmaktadır” (Doğan, 2010). Yine sosyal kaygının bir çeşidi olarak sosyal görünüş kaygısı kavramı ise Hart ve diğerlerine (2008) göre kilo, boy, kas yapısı gibi fiziksel görünüşün ilerisinde bireyin beden algısı, beden imajı gibi özellikleri de içeren daha kapsamlı bir kavramdır. Yani genel fiziksel görünüşün ötesinde daha bütüncül ve detaylı bir durum söz konusudur.

Diğer taraftan olumsuz değerlendirilme korkusu “bireyin başka insanlar önünde olumsuz değerlendirilip aşağılanacağı, rezil olacağı konusunda aşırı ve sürekli bir korku duymasıdır”. Rapee ve Heimberg (1997) sosyal korku yaşayan bireylerin özellikle sosyal performans sergilerken (topluluk önünde konuşma vb.) diğer insanların kendilerinden çok yüksek seviyede performans umduğu inancına hâkim olduklarını ifade etmişlerdir. Bu inanç, performansı ve yetenekleri konusunda kendisiyle ilgili şüpheler duyan sosyal fobik bireyde diğer insanların onu olumsuz olarak değerlendireceği, başarılı olamayacağı, beğenilmeyeceği ya da reddedecekleri biçiminde bir algıya dönüşmektedir (Akt. Doğan, Çetin ve Sapmaz, 2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal onay alma mücadeleleri ile bağlantılıdır ve bu bireylerin onay alma motivasyonları yüksektir. (Watson ve Friend, 1969).

Moda ve çevre tarafından bireyin zihninde ideal bir vücut yapısı oluşturulur ve kişi kendi vücut yapısı ile bu durumu değerlendirir. Kendi görünüşü ile ideal olan arsında ortaya çıkan farkın birey tarafından kabullenilememesi nedeniyle bireyin kendi görünüşü hakkındaki olumsuz bir algı geliştirmesi ve kaygı yaşaması, bireyin düşük bir benlik saygısına sahip olması ile açıklanabilir (Kılıç, 2015). Olumsuz beden algısına sahip kişilerde en sık görülen davranışlar, sık sık aynaya bakma, kendini

başkalarıyla karşılaştırma, aşırı makyaj yapma, kamufle etme, kusurlu bölgeye dokunma ve onay arama olarak bulunmuştur (Göksan, 2007)

Doğan (2010) sosyal görünüş kaygısını kişinin bedenine yönelik negatif algılamaları şeklinde tanımlamış ve sosyal görünüş kaygısının temelinde olumsuz beden imajı olduğunu belirtmiştir.

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi ile benliğinden memnun olması ve benliğini kabullenmesi olarak tanımlanmaktadır. Rosenberg (1965), benlik saygısını, hızlı fiziksel değişimler neticesinde fizik özelliklerini kabul etme, akranları ile olgun ilişkiler kurma, ben kimim sorusuna yanıt bulma, bir mesleğe, evliliğe/aile yaşamına hazırlanma gibi gelişim görevlerinin yaşandığı ergenlik dönemi sonunda anlamlanan bir kavram olarak kabul etmektedir. Benlik saygısı, kişinin benlik kavramıyla ilgili ulaştığı değerlilik yargısıdır ve bileşenlerinden bir tanesi kendi bedensel özelliklerini kabulü ve benimsemedir. Harter'a göre bütün benlik saygısını etkileyen en önemli etkenlerden biri; kişilerin görünüşü üzerine duygularının, düşüncelerinin, tutumlarının ne ve nasıl olduğu, yani beden imajıdır (Akt. Özcan, vd., 2013).

İnsanların başka insanlar üzerinde etkili bir izlenim bırakmak istemesi doğasında olan bir durumdur. Bu bağlamda çoğu insan etkili ve çekici bireylerle daha fazla etkileşim içinde olmak ister. Bu durum izlenim yönetimi veya benlik sunumu olarak ifade edilmektedir. Başkaları üzerinde iyi bir izlenim bırakamayacağını düşünen veya hissine kapılan kişi kaygı yaşayabilmektedir. Sosyal görünüş kaygısı nedenleri arasında olumlu izlenim bırakma kaygısı sayılabilir. (Leary, vd., 1988; Akt. Özcan, vd., 2013).

Bununla beraber kişiler arasındaki ilişkide görünüşün önemli olduğunu söylemek rahatsız edici karşılanabilir. Fakat bir insanın karşısındaki insana bilinçli ya da bilinç dışı nasıl davranacağını belirleyen ilk bilgi görünüşünden gelir (Kılıç, 2015).

Sonuç olarak, sosyal görünüş kaygısı; kaygı, sosyal kaygı, sosyal fizik kaygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu, benlik saygısı, beden imajı, izlenim yönetimi ile kavramsal olarak beraber ele alınması ve nüanslarının ortaya konulmasının faydalı olacağı değerlendirilmiştir.

2.1.4 Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Kılıç (2010), 1386 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile yalnızlık ve benlik saygıları düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sosyal görünüş kaygısı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı, benlik saygısı ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Seki ve Dilmaç (2015), 13-18 yaş arası 600 ergenle yaptığı çalışma sonucunda ergenlerin sahip olduğu değerlerin; öznel iyi oluşları ve sosyal görünüş kaygılarına önemli derecede etki ettiği saptanmıştır. Ayrıca ergenlerin öznel iyi oluşları ile sosyal görünüş kaygıları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Gül (2016), ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmalarının bilişsel çarpıtmaları ve fonksiyonel olmayan tutumları ile ilişkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda ergenlerin fonksiyonel olmayan tutumları ve bilişsel çarpıtma düzeyleri yükseldikçe sosyal görünüş kaygı düzeyleri de yükseldiği tespit edilmiştir.

Öztürk, Kara ve Körük (2015) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarını, yine öğrencilerin kişilik özelliklerinin, cinsiyet rollerinin ve yüz kızarma eğilimlerinin yordama gücü araştırılmış ve aralarındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma neticesinde nevrotik kişilik özelliğinin sosyal görünüş kaygısının önemli bir yordayıcısı olduğu ancak uyumluluk, deneyime açıklık, dışa dönüklük ve sorumluluk kişilik özelliklerinin sosyal görünüş kaygısını yordamada önemli bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Yüz kızarma eğilimleri ve cinsiyet rollerinin de sosyal görünüş kaygısının birer yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Vatansever (2017), 14-18 yaş aralığında lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve mental iyi oluş açısından karşılaştırmıştır. Yarıları lisanslı 320 ergenle yaptığı çalışmada lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin sosyal görünüş kaygı seviyelerinde lisanslı spor yapan ergenler lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Usta (2017), kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, "Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının" ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini azaltmada, kabul ve eyleme

geçme düzeylerini artırmada anlamlı düzeyde etkili olduğu ve bu etkinin izleme ölçümlerinde de değişmediği görülmüştür.

Ben (2017) tarafından İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencileri ile çalışmasında sosyal anksiyete düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı, beden algısı ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sosyal anksiyete düzeyi ile sosyal görünüş kaygı düzeyi, beden algısı düzeyi ve olumsuz değerlendirilme korku düzeyi puanları yükseldikçe bireydeki sosyal anksiyete düzeyinde de artma belirlenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda aralarında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Özteke-Kozan ve Hamarta (2017) tarafından yapılan çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ve bağlanma stillerinin beden imgesi baş etme stratejileri üzerindeki yordayıcı gücü araştırılmıştır. Bulgulara bakıldığında öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ve bağlanma stilleri beden imgesi baş etme stratejilerinin önemli yordayıcıları olarak saptanmıştır. Kişilerin sosyal görünüş kaygıları ile baş etmede daha çok duygusal stratejileri tercih ettiklerini, bu stratejilerden de en çok kaçınma ve görünüşü yönetmeye başvurdukları ortaya konmuştur.

Şahin (2012) 2222 ortaokul öğrencisiyle çalışmasında öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygılarını bazı değişkenlere göre incelemiştir. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanları ile benlik saygısı puanları arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin benlik saygısı arttıkça sosyal görünüş kaygısı azalmaktadır.

2.2 ATILGANLIK

Atılğanlık kavramı ABD’de “assertiveness” kavramı olarak 20. yy ’ın ikinci yarısında bir davranış örüntüsü olarak ortaya konmuş ve birçok çalışma yapılmıştır (Voltan-Acar, Arıcıoğlu, Gültekin, Gençtanırım, 2008). Türkçe literatürde karşılık olarak atılğanlık kavramı uygun bulunarak kullanılmaya başlamış ancak son zamanlarda güvengenlik kavramı da eşanlamlı olarak kullanılmaktadır.

Atılğanlık, “insan ilişkilerinde eşitliği gözeterek gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde, kendi çıkarlarımız doğrultusunda hareket edebilmemizi, kendimizi rahatça savunabilmemizi, duygularımızı dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmemizi ve başkalarının haklarını çiğnemenen, kendi haklarımızı kullanabilmemizi mümkün kılan bir davranış biçimi” olarak ifade edilmektedir (Alberti ve Emmons, 2002).

Bir iletişim biçimi olarak kabul edilen atılğanlık veya güvengenlik; “başkalarının haklarını küçük görmeden ve zedelemeyen kişinin kendi haklarını koruması, düşünce, duygu ve inanışlarını doğrudan, dürüst ve uygun yollarla ifade etmesi” olarak tanımlanmaktadır (Jakubowski ve Lange, 1978; Voltan, 1978b; Çulha ve Dereli, 1987).

Atılğanlık, “karşı tarafın ve çevrenin engellemesine rağmen istenen amaca ulaşmaya kadar sürdürülen davranışlar bütünü” olarak tanımlanabilir (Dökmen, 1999).

Psikoloji sözlüğünde ise atılğanlık “Bireyin kendini ortaya koyucu, kendi haklarını koruyucu, fiziksel, sözel veya toplumsal düzeyde kendini başkalarıyla eş konuma getirmesini sağlayacak davranış örüntüsü.” olarak tanımlanmıştır (Budak, 2000:333).

Bir davranış biçimi olarak tanımlanan atılğanlık için birbirini tamamlayan dört özellikten bahsedilmiştir (Lazarus, 1973; Akt. Tan, 2006).

1. Hayır diyebilme özelliği,
2. İsteyebilme, ricada bulunabilme yeteneği,
3. Olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme yeteneği,
4. Bir davranışı başlatabilme, sürdürebilme ve sona erdirebilme yeteneği.

Atılganlık özetle; saldırmayı ya da hiçbir şey söylemeden olanları sineye çekmeyi değil, eşitlik gözetmeyi, iki muhatap olarak karşılıklı öz değerlerin korunmasını, ilişkilerde kendini ifade etmeyi içeren bir sosyal beceri olarak ifade edilebilir.

İnsan ilişkilerinin niteliği, insan yaşamının kalitesi için önemli olduğu değerlendirilmektedir. Bu durum ilişkilerin olumlu çerçevede cereyan ediyor olması ve karşılıklı bir biçimde sorumlulukların yerine getiriliyor olması ile mümkündür. Bu anlamda kişinin kendi haklarını koruyabiliyor olması kadar başka kimselerin haklarına da o derece riayet ediyor olması gerekir. Bu tür özellikler de sosyal becerileri, empatik anlayışları yüksek kişilerin olduğu ortamda ortaya çıkabilir ve insan ilişkileri kolaylaşır. Bahsedilen bu özellikler atılgan olmayı ortaya koyarken kişilerin sosyal becerilerini rahat bir şekilde sergilemesine yardımcı olur. (Voltan- Acar, Arıcıoğlu, Gültekin, Gençtanırım, 2008).

Kişiler arası iletişimi/ilişkileri geliştirmeye yönelik müdahaleler kişilerin sosyal yeterliliği artıracak ve ruh sağlığı konusunda önleyici/koruyucu ve tedavi edici niteliğe sahip olacaktır (Spence, 2003; Akt. Alıcı, 2016).

Whirter ve Voltan Acar (2000), atılgan davranışı oluşturan birtakım unsurların olduğu ifade etmektedirler. Bu unsurlar aşağıda açıklanmıştır:

2.2.1 Atılgan Davranış Bileşenleri

2.2.1.1 Göz Teması

Bir insanla iletişim kurarken gözlerine bakarak konuşmak/dinlemek çok önemli bir durumdur. Bu durum sizin içten olduğunuz anlamını taşır. Böylece söylediklerinizin karşınızdaki kişiye hakikaten geçmesinde etkili olabilir. Tam tersine iletişim halinde iken sürekli başka taraflara bakar, karşınızdakinden gözlerinizi kaçırırsanız iletişimde engel bir durum ortaya çıkar ve kişi sizin onu ciddiye almadığınızı ya da kendinize güvenmediğinizi düşünebilir. Bir başka şekilde çok dik ve ısrarlı bakarsanız, kişi rahatsız hissedecektir. Karşıdaki insana gözlerinizi kaçırmadan bakarak arada bir spontane başka tarafa bakmak, sakın bir şekilde iletişim kurmak konuşmayı anlamlı ve kuvvetli bir hale getirir. Söylemek istediğiniz şeyin etkisini daha da artırır.

2.2.1.2 Vücut Duruşu

İnsanlarla sağlıklı bir iletişimde doğrudan o kişiyle yüz yüze bakmak ve vücudumuzu ona doğru dönmek gerekmektedir. İletişim kalitesini arttırmak için, karşıdaki insanın durumuna göre hareket etmek anlamlı olabilir. Örneğin; yetişkin birinin küçük bir çocukla konuşurken onunla aynı seviyeye gelecek biçimde eğilmesi çocuğun istekliliğini artırır. Omuzları çökük duruş çekingenliğin; arkaya kaykılmak ve aşırı açık duruş kişinin dikkate alınmadığının ve saldırgan beden dili ifadesidir.

2.2.1.3 Jest

Uygun el ve kol hareketlerinin anlatılanlara eşlik etmesi, iletişimi daha anlamlı kılar. Bunula beraber konuşmacının açık, kendinden emin, güvenli ve spontane olduğunu da ifade eder. Aşırı el kol hareketleri konuşmanın etkisini azaltır, dinleyicinin dikkatini dağıtabilir.

2.2.1.4 Yüz İfadesi

Gülümserken kızgınlığın veya öfkenin ifadesi ya da öfke durumunda olumlu ifadeler iletişimde yüz ifadesi ile söylenenler arasındaki uyum/uyumsuzluk mesajın karşıdakine etkili bir biçimde ulaşabilmesi adına önemlidir. Tutarlı ifadeler iletişimi güçlü kılarken yüzünüzün ve söylediklerinizin tutarsızlığı inandırıcılığı ve anlaşılabilirliği düşüreceğinden olumsuz etkiler. Atılgan kişinin sözel olmayan mesajıyla sözel olan mesajını arasında eşgüdüm vardır.

2.2.1.5 Ses Tonu

Sesinizi kullanım tarzınız insanlarla iletişim tarzınızın önemli bir ögesidir. Atılgan iletişim biçiminde kişi ses tonunu iyi ayarlamalıdır. İyi ayarlanmış bir ses tonu ikna edicidir. İletişim kurarken kendine güveni ileten fakat üstünlük kurulmayan bir ses tonuyla konuşmak gerekir. Aynı zamanda kısık konuştuğunuzda karşı taraftan ciddiye bile alınmayabilirsiniz.

2.2.1.6 Zamanlama

Atılganlıkta kişi neyi ne zaman yapacağını iyi bilmelidir. Her ortamda kendinizi ifade edemezsiniz, bazı şeyleri konuşmak için günün her saati ve yeri uygun olmayabilir. Uygun olan yer ve zamanı seçmek daha olumlu sonuç verecektir. Ayrıca duraksayarak konuşmak özgüveninizin etkisini azaltacağından içinizden geldiği gibi konuşmak faydalı olacaktır.

2.2.1.7 İçerik

Bireyler kendini anlatırken ne söyleyeceklerini ve nasıl söyleyeceklerini iyi belirlemelidirler. İletilmek istenen mesaj karşı tarafı savunmaya itmeden, aşığılamaadan, duyguları da belirtilerek iletilmelidir. Atılgan davranış çerçevesinde kişi iletişimde mutlaka iyi seçilmiş ve doğru sözcükler kullanarak kültürel faktörleri de dikkate alarak neyi, nasıl ve kime söylenildiğine bakarak kendisini ifade etmesi gerekmektedir.

Atılgan ilişki biçimi olumlu ve diğer iki uç “saldırganlık” ve “çekingenlik” ise olumsuz iki uç davranış tarzı olarak kabul edilir. Saldırganlık ve çekingenlik bir doğrua iki ayrı uç olarak bakılırsa, atılgan davranma bahse konu doğruunun tam ortasında yer alarak sağlıklı, uyumlu ve olumlu bir davranıştır (Bal, 2003).

2.2.2 Çekingen Davranış (Non Assertiveness)

Arı (1989) çekingen davranışı, kişinin kendi hak ve özgürlüğünden ödün vermesi, başka bir ifadeyle kişinin kendi haklarını elde etmekten kaçınması olarak tanımlamıştır (Akt., Görmez, 2014). Çekingenlik yani atılgan olmayan davranış duygularını göstermede tutukluk, kendini ifade etme hakkını inkâr etme veya ne istediğini oldukça dolaylı dile getirme olarak da tanımlanabilir. Bu davranışı sergileyen bireyler diğerlerinin kendisi adına seçim yapmasına göz yumdukları için endişeli ve kırılmış hissederler ve çok nadir istedikleri amacı tam anlamıyla gerçekleştirebilirler (Alberti ve Emmons, 2002).

Çekingen bir iletişim biçiminde yumuşak, zayıf, hatta bocalayan bir ses tonu vardır. Duraksamalar ve tereddüt etmeler yaygındır. Kişi, sözcükleri kaybetmiş gibi görünür,

ağzında bir şeyleri geveleyebilir genellikle başkalarının söylediklerini tahmin etmelerini bekler. Beden duruşu genellikle kambur olur ve belki de destek almak için bir şeylere yaslanır. Eller soğuk ve terli olur ve sürekli hareket halindedir. Çekingen kişilerle göz teması kurmak zordur, yere ya da uzaklara bakar (McKay, Davis ve Fanning, 2006)

Deluty (1979)'e göre boyun eğici tepki ya da çekingenlik, " düşmanca ve zorlayıcı olmama, başkalarının gücünü, otorite ve duygularını dikkate alırken kendi düşünce ve duygularını inkâr etme ve savunmama" şeklinde tanımlanmıştır (Akt. Örgün, 2000). Çekingenlik davranış biçimleri şu şekilde sıralanmaktadır:

- İstekleri, ricaları ifade etmede yetersizlik vardır,
- Uygunsuz istekleri geri çevirmede yetersizlik vardır,
- Mantığına ters düşen davranışlara objektif bir değerlendirme yapılmamaktadır,
- Eleştiriler karşısında fazla hassaslık gösterilmektedir ve eleştirilere karşı bir tepkide bulunulmamaktadır,
- Yersiz ağlanabilmektedir,
- Coşku, duygu tam olarak ifade edilmemektedir,
- Başka insanların kişinin adına karar vermesine müsaade edilmektedir,
- Sıkça özür dilenmektedir,
- İçine kapanıklık göstergesidirler,
- Sorumluluktan kaçınılmaktadır,
- Kendilerine güven azdır,
- Ne demek istedikleri hemen anlaşılсын istemektedirler,
- Kendilerine kıymaktan zevk almaktadırlar,
- Hayır demek suçlu hissettirir,
- Telaş ve gerginlik vardır (Deluty, 1985; Akt. Kılıç, 2009).

2.2.3 Saldırgan Davranış (Aggressiveness)

Saldırganlık, “bireyin kendi haklarını korumaya çalışırken aynı zamanda diğer kişilerin haklarına zarar verecek biçimde davranmasıdır” (Tataker, 2003).

Saldırgan davranış biçiminde kişi üstünlük ve güç havası içinde hareket etme eğilimindedir. Cümleler genellikle “Sen...” diye başlar ve bir saldırı ya da olumsuz etiketlemeyle devam eder. Kişi “daima” ve “asla” gibi mutlak ifadeler kullanır ve onları daima haklılığı ve üstünlüğünü ima edecek biçimde anlatır (McKay, Davis ve Fanning, 2006). Saldırganca davranışlar karşıdaki kişiyi incinmiş ve önemsiz hissettirir ve savunma yapmaya iter (Alberti ve Emmons, 2002).

Deluty (1985) bireylerde görülen saldırgan davranış biçimlerini şöyle ifade etmiştir:

1. Fiziksel saldırı (vurma, etini sıkıştırma, saçını çekme vs.),
2. Sözel saldırı (hakaret etme, alaycı sözler söyleme vs.),
3. Başkalarının adına karar verme,
4. Başkalarına uygun olmayan jestlerde bulunma (birine dil çıkarmak vs.),
5. Bir tartışmada birinin üstünlüğünden yararlanarak ezmeye çalışmak (bağırıp çağırma, yüksek sesle konuşma vs.),
6. Gereksiz ya da uygunsuz isteklerde bulunma,
7. Diğer insanlara emir verir gibi konuşma,
8. Uygun olmayan bir biçimde, yüksek sesle konuşmak ya da haykırmak, nara ve çığlık atmak.
9. Çoğunlukla “sen” dilini kullanırlar,
10. Yakın ilişki kuramazlar,
11. Kendi davranışlarının sorumluluğunu almazlar (Akt. Demiray, 2015).

2.2.4 Atılğan Davranış (Assertiveness)

Diğer bir iletişim ve davranış biçimi olan atılğanlık ise Smith (1998) tarafından bireylerin kişilerarası ilişkilere sağlıklı katılımı için gerekli temel bir yaklaşım olduğu belirtilerek, bu yaklaşımın kişiler arasında yakınlık, sıcaklık, sevgi ve güven gibi

bağların oluşmasında ve böylece kişilerin kendilerini daha etkili bir biçimde ifade edebilme ve ortaya koyabilme imkânının doğduğunu ifade edilmiştir (Akt., Altun, 2006).

Atılğan davranış hakkında on önemli nokta Alberti ve Emmons (2002)'a göre şu şekilde belirtilmektedir:

1-Bireyinnn kendini anlatabilmesi, dışa vurabilmesidir.

2-Başka insanların haklarına zarar vermemedir.

3-Özü sözü bir olmadır.

4-Herhangi bir şeyi aracı koymadan doğrudan ifade etmedir.

5-İlişkilerde ilgili herkesin faydasına olabilecek şekilde adaletli olmasıdır.

6-Duyguların, düşüncelerin, isteklerin, var olan her şeyin dillendirilmesidir.

7-Gönderilecek olan mesaj için vücut dilinden yani göz teması, yüz ifadesi, ses tonu, duruş, mesafe, el ve vücut hareketlerinden faydalanmasıdır.

8-Herkes için geçerli değildir, kişiden kişiye değişmektedir.

9-Sosyal sorumluluk olarak ortak yaşama yönlendirmektedir.

10-Doğuştan getirilmez, sonradan öğrenilir.

Atılğan davranışın küçücük yaşlardan itibaren gelişim gösterdiğini düşündüğümüzde kişinin içine doğduğu aile üyelerinin davranışları, yaklaşımı, yetişmiş olduğu çevrenin tutumu atılğanlık gelişimini direk etkiler. Merak duygusu içerisinde dünyayı keşfetmeye çalışan çocuk her şeyi sorar öğrenmeye çalışır. Bununla birlikte öğrendikleriyle kendine yetebilmeyi başararak önce kendisine sonra çevresine olan güven duygusu artar. Aksi bir biçimde ailesinden ve çevresinden bu olumlu desteği alamayan çocuklar ya cesareti kırılarak içine kapanmaya başlar ya da ailenin olumsuz tutumlarına karşı direnir ve inatlaşır. Böyle bir tablo sonucunda geleceğin hayatı sorgulamayan, çekingen, kendine güveni az ve diğer insanlara da güvensiz ya da öfke duygusu yüksek saldırgan kişilerin yetişmesi için ilk adımlar atılmış olur. Özet olarak ilk çocukluk yaşantılarında ailenin çocuğa yaklaşımı, tutumu gelecekte kişilerin atılğan, çekingen ya da saldırgan kişilik özelliklerine sahip olmalarında rolü çok önemlidir. (Ergül, 2008).

2.2.5 Çekingen, Saldırgan ve Atılğan Davranışların Sonuçları

Alberti ve Emmons (2002); çekingen, saldırgan ve atılğan davranışı ele alıp; iletişim kuran taraflar açısından farklı davranış biçimlerinin özelliklerini ortaya koymuştur.

Çekingen bir şekilde davranan kişiler kendilerini ifade etme hakkını inkâr edip duygularını göstermede tutuk davranmaktadır. “Ben kimim ki, benim böyle bir hakkım yok” derler. Bu kişiler seçim yapmakta zorlanır hatta başkalarının kendileri adına seçim yapmalarına izin verirler. Dolayısıyla kendilerini sık olarak kırık, endişeli ve değersiz hissederler. Kendi seçimleri olmadığı için sonuçtan hiçbir zaman hoşnut değillerdir. Çok nadir istedikleri hedeflere ulaşırlar.

Saldırgan davranan kişi, hedeflerine diğer insanları harcayarak ulaşır. Diğer insanlar onu hedefine ulaştıracak olan merdivenin birer basamağıdır sadece. Büyüklük ve bencillik içindedir. Dünya sadece onlar içindir. Bu kişiler kendilerine öncelik tanıyıp, kendilerini ifade ediyor olsalar bile, insanlara seçim hakkı tanımadıklarından, onları değersiz gördüklerinden davranışları kırıncı ve üzücüdür.

Aynı durumlar karşısında atılğan davranan kişi, kendini düşünür, ancak bencilce değil. Duygularını dürüstçe ifade eder. Genellikle de hedefine ulaşır. Ulaşmasa bile atılğanca davrandığı için kendini iyi hisseder. Çünkü eşit davranmış katı olmamış, uzlaşmayı reddetmemiş ve saldırganca davranmamıştır.

Özet olarak, Alberti ve Emmons (2002); tarafından ifade edildiği üzere atılğan olmayan kişi duygularını göstermekte tutuk davranmakta, kendini ifade etme hakkını inkâr etmektedir ya da sınırlarını aşmakta başkaları için seçim yapmakta, egosantrik davranmaktadır. Atılğan davranışta ise kişi sınırlarını ayarlayabilmekte ve seçimlerini bu çerçevede yapabilmektedir.

2.2.6 Atılğanlık ve Kültürel Farklılıklar

Kişiler arası ilişkilerde atılğan davranışa kültürler açısından bakıldığında bireyselliğin önemli olduğu batı toplumlarında öne çıkan bir özellik olarak görülmektedir. Asya toplumlarında ise bir grubun üyesi olmak (aile, çalışma grubu) ve saygınlık çok değerlidir. Geleneksel toplumlarda kişiler bağımsız davranamazlar. Çünkü grubun baskısını sürekli üzerlerinde hissederler. Bu sosyal baskı kişinin kişiliğinin oluşumunu

etkiler ve uyma davranışına zorlar. Dolayısıyla atılğan davranışın ortaya çıkması engellenmiş olur (Deniz, 1997). Kendini ifade etme arzusu temel bir insani ihtiyaç olmakla birlikte,

Furnham (1979), atılğan özelliklerin tamamen içine doğulan kültürel ortamla alakalı olduğunu savunmuştur. Doğu kültüründe, özellikle kadınların tam bir boyun eğme ve itaat etme durumunda olduğunu ileri sürmüştür. Ona göre; itaat etmeyi onaylayan ve kolektivist kültürlerde yetişen kişilerde yarışmayı ve bireyciliği teşvik eden kültürlerde yetişen bireylere göre atılğan davranış daha az yaygındır (Akt. Tan, 2006).

Dünya küçüldükçe, herkesin her şeyden çok çabuk haberdar olduğu bir dünyada, şu an ve gelecekte hem insanlar arasındaki hem de uluslar arasındaki ilişkiler, masanın her iki tarafında oturanlar açısından daha açık(şeffaf) olunmasını, doğrudan bir iletişim kurulmasını ve daha ciddi bir eşitlik anlayışına dayanmasını zorunlu kılacaktır (Alberti ve Emmons, 2002).

2.2.7 Atılğanlık ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Dervişoğlu (2018) 101 ortaokul öğrencisi ile yaptığı çalışmada, anne babaların çocuklarına uyguladıkları ebeveynlik tarzının, çocuklarının atılğanlık düzeyi ve benlik saygısı ile olan ilişkisini incelemiştir. Anne baba ebeveyn tarzı ile kişilerin benlik saygısı arasında önemli ölçüde bir fark tespit edilmiştir. Ebeveyn ilgisi yükseldikçe benlik saygısının da yükseldiği görülmüştür. Demokratik ebeveyn tutumları ile öğrencilerin atılğanlıkları arasında bir ilişki saptanmamış olup diğer taraftan otoriter ebeveyn tutumu azalıp ebeveyn ilgisi yükselince atılğanlık düzeyinin de yükseldiği saptanmıştır.

Akgün (2018) lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olarak atılğanlık ve mizah tarzları konusunda yaptığı araştırmasında; psikolojik sağlamlık ile atılğanlık arasında pozitif, psikolojik sağlamlık ile kendini yıkıcı ve saldırgan mizah arasında negatif, psikolojik sağlamlık ile kendini geliştirici ve katılımcı mizah arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Gökalan (2000) tarafından ortaokul öğrencileri ile benlik tasarımı, atılğanlık ve kendini açma düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki çalışılmıştır. Ailenin

sosyo-ekonomik düzeyi arttıkça çocukların atılgnlık düzeylerinin de arttığı, erkeklerin kızlara göre daha atılgn olduğunu, anne-babanın eğitim düzeyleri arttıkça çocuklarının atılgnlık düzeylerinin de arttığı, akademik başarı algısı düşük olanların atılgnlık düzeylerinin de düşük olduğu belirlenmiştir.

Karanis (2016) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin algılanan duygusal istismar düzeyleri ile atılgnlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlerle birlikte irdelemiştir. Çalışma sonucunda algılanan duygusal istismar yükseldikçe atılgnlık düzeyinin düştüğü saptanmıştır. Ayrıca, cinsiyet, yaş, kardeş sayısı ve gelir seviyesi değişkeni ile atılgnlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Duygusal istismar algılama düzeyi ile cinsiyete bağı anlamlı ilişki bulunmaktadır. Kızların duygusal istismar algılama düzeyi erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Duygusal istismar algılama düzeyi ailelerinin gelir seviyesi yüksek olan öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur. Kardeş sayısı değişkeni ile algılanan duygusal istismar arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır.

Tan (2006) ergenlerle yaptığı araştırmada ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının atılgnlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından ele almıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarıyla atılgnlık düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğu elde edilmiştir. Bununla birlikte sınıf düzeyi, cinsiyet, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenleri açısından atılgnlık ve ergenlerin stresle başa çıkma tarzları düzeyleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Biçer (2009) atılgnlık ve sosyal yetkinlik beklenti düzeylerini bazı değişkenler açısından irdelemiştir. Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerle yaptığı çalışmasının sonucunda ergenlerin atılgnlık ve sosyal yetkinlik beklenti düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğunu belirlenmiştir. Diğer taraftan tam aileye sahip ergenlerin atılgnlık ve sosyal yetkinlik beklenti düzeyleri parçalanmış aileye sahip ergenlerden anlamlı ölçüde yüksek olduğu bulunmuştur.

Ateş (2011) ortaöğretim öğrencileriyle yaptığı çalışmada algıladıkları sosyal destek ile atılgnlıkları arasındaki ilişkiyi irdelemiştir. Ortaöğretim öğrencilerinin algıladıkları genel sosyal destek düzeyi ile atılgnlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin atılgnlık düzeyleri ile ailelerinden,

öğretmenlerinden ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Lise öğrencilerine 9 haftalık Atılganlık Eğitimi Programı uygulanmıştır. Yapılan deneysel çalışmanın öğrencilerin atılganlık düzeylerine anlamlı bir etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma sonunda Deney ve Kontrol grubunun ön-test ve son-test puanları atılganlık açısından Deney grubu lehine anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum Atılganlık Eğitim Programının, kişilerin atılganlıklarını olumlu etkisi olduğu sonucuna işaret etmektedir. (Bayraktutan, 2006).



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ile atılganlıkları arasındaki ilişki irdelenmiştir. İlave olarak, öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve atılgan olma düzeylerinin sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı, algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermedikleri de incelenmiştir. Araştırmanın yöntemi bölümünde, model, örneklem, araştırmada kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanması ve veri analiz teknikleri açıklanmıştır.

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışmada, sosyal görünüş kaygısı ve atılganlık ilişkisinin belirlenmesine yönelik olarak “karşılıklı ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri iki ve daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. İlişkisel tarama modelleri gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermeyen, ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilebilmesinde yararlı sonuçlar sağlayan bir modeldir (Karasar, 2002, s. 81-82). Bu araştırmada hem korelasyon türü ilişkisel tarama hem de karşılaştırmalı ilişkisel tarama modelleri kullanılmıştır.

3.2 ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Bu çalışmanın evrenini Milli Savunma Üniversitesinde 2015-2016 eğitim öğretim yılında lisans eğitimi gören öğrenciler oluşturmuştur. Örneklemi, aynı üniversitenin

Deniz Harp Okulu’nda birinci ve dördüncü sınıfta öğrenim gören ve oranlı küme örnekleme yöntemine göre seçilen 520 erkek öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların sosyo-demografik yapısına ilişkin bilgiler Tablo 1’de ifade edilmektedir.

Tablo 1. Araştırma Örnekleminin Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişken	N	%
Sınıf Düzeyi		
1.Sınıf	266	51,2
4.Sınıf	254	48,8
Akademik Başarı		
Başarılı	110	21,2
Orta	341	65,6
Başarısız	69	13,3
Algılanan Gelir Düzeyi		
Yetersiz	30	5,8
Orta	422	81,2
İyi	68	13,1
Ebeveyn Tutumu		
Demokratik	218	41,9
Otoriter	30	5,8
Koruyucu	272	52,3

Tablo 1’e bakıldığında; örnekleme, araştırmaya katılmaya gönüllü 266 (%51,2) birinci sınıf ve 254 (%48,8) dördüncü sınıf toplam 520 öğrenciden oluşmuştur. Katılımcıların 110 (%21,2)’u başarılı, 341 (%65,6)’i orta ve 69 (%13,3)’u başarısız akademik başarı algısı belirtmiştir. 30 (%5,8)’u yetersiz, 422 (%81,2)’si orta ve 68 (%13,1)’i iyi düzeyde gelire sahip olduklarını bildirmiştir. Ayrıca bu grubun 218 (%41,9)’u demokratik, 30 (%5,8)’u otoriter ve 272 (%52,3)’si koruyucu ebeveyn tutumları algısına sahip olduklarını belirtmişlerdir.

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmada veriler elde edilirken öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı düzeylerine ilişkin veriler için Doğan (2010) tarafından Türkçeye adapte edilen “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” (SGKÖ), Atılganlık düzeylerini belirleyebilmek için Voltan-Acar (1980) tarafından Türkçeye adapte edilen “Rathus Atılganlık Envanteri” (RAE)’ne başvurulmuştur. Ayrıca öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler “Kişisel Bilgi Formu” (KBF) ile toparlanmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılarla ilgili sosyo-demografik bilgiler elde etmek amacıyla kişisel bilgi toplama formu kullanılmıştır. Bu formda sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı, algılanan ebeveyn tutumları ve ailenin algılanan gelir düzeyinin tespitine yönelik sorular sorulmuştur (Ek 1).

3.3.2 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ- Social Appearance Anxiety Scale), Hart ve diğerleri (2008) tarafından insanların sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla geliştirmiştir ve Doğan (2010) Türkçe adaptasyonunu sağlamıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları önce üniversite öğrencileri ve daha sonra ergen grubu üzerinde yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda DFA ’da elde edilen uyum indeksleri incelenmiş ve Minimum Ki-kare değerinin ($\chi^2=143.79$, $N=254$, $p=0.01$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=0.051, NFI=0.98, CFI=0.99, IFI=0.99, RFI=0.98, GFI=0.93 ve AGFI=0.90 olarak bulunmuştur. SGKÖ için Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .93, test tekrar-test güvenirlik katsayısı .85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun madde-toplam korelasyon katsayılarının .32 ile .82 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, (1) Hiç Uygun Değil, (2) Uygun Değil (3) Biraz Uygun, (4) Uygun ve (5) Tamamen Uygun biçiminde hazırlanmış 5 ’li Likert tipi bir

ölçektir. Toplamda 16 maddeden oluşmakta ve tek boyutludur. Ölçekten alınacak toplam puan 16 ile 80 arasında olup; elde edilen yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksekliğine işaret etmektedir. Bütün maddeler olduğu gibi puanlanırken yalnızca 1. madde tersine çevrilerek puanlanmaktadır.

3.3.3 Rathus Atılganlık Envanteri

Rathus Atılganlık Envanteri (RAE-Rathus Assertiveness Schedule), A.S. Rathus (1977) tarafından insanlar arasındaki ilişkide atılganlığı ölçmek amacıyla geliştirilmiş ve Voltan-Acar (1980) Türkçe adaptasyonunu sağlamıştır. Yetişkin ve ergen grupları için kullanılabilen envanter 30 maddeden oluşmuştur. Literatürde geçerlik ve güvenirlik açısından en sık kullanılan ölçeğin test-tekrar test güvenirliği 0.92 olarak, iki yarı test güvenirliği ise 0.77 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağımlı geçerlik çalışmasında korelasyon katsayısı 0.70 olarak saptanmıştır.

Rathus Atılganlık Envanteri, (+3) bana çok iyi uyuyor-beni çok iyi anlatıyor, (+2) bana oldukça uyuyor-beni oldukça anlatıyor, (+1) bana biraz uyuyor (-1) bana pek uymuyor-beni pek anlatmıyor, (-2) bana oldukça uymuyor-beni oldukça anlatmıyor, (-3) bana hiç uymuyor-beni hiç anlatmıyor biçiminde 6'lı Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Toplam 30 maddeden oluşan envanterden alınacak toplam puan en yüksek +90 en düşük -90'dır. +90'a doğru alınan yüksek puanlar yüksek derecede atılganlığı -90'a doğru alınan puanlar ise atılgan olmamayı (çekingenliği) göstermektedir. Ayrıca +10 üzerinde alanlar atılgan ve altında alanlar ise çekingen olarak kabul edilmektedir. 1, 2, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30 numaralı maddeler tersine çevrilerek puanlamakta, diğer maddeler olduğu gibi puanlanmaktadır. Envanterin toplam puanına toplam (+) ve (-) alınan puanların birbirinden çıkarılması ile ulaşılır.

3.4 VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmanın verileri 2016 yılı mayıs ayında üniversite öğrencilerinden sınıf ortamında gruplar halinde uygulanarak elde edilmiştir. Katılımcılara kendi haklarında bilgi vermelerine dayanan kişisel bilgi formu ve 3 bölümden oluşan uygulama formu

dağıtılmış ve formları doldurmaları istenmiştir. Araştırmada, yapılan uygulamalardan 520'si analize dahil edilmiştir sadece 30 öğrencinin cevapları güvenilirlik problemi nedeniyle araştırmaya dâhil edilmemiştir.

3.5 VERİLERİN ANALİZİ

Bu çalışmanın hedefi üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu düzeylerin sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı, algılanan ebeveyn tutumları ve algılanan gelir durumu açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla bir korelasyon yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin, algılanan akademik başarı, algılanan gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumlarına göre hem sosyal görünüş kaygısı düzeyleri hem de atılgan olma düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla ANOVA testine başvurulmuştur. Sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile atılgan olma düzeyleri açısından sınıf düzeyine göre farklılıklar ise *t* testi ile incelenmiştir. Verilerin analizinde SPSS 21 programından yararlanılmıştır.

BÖLÜM IV

4.1 BULGULAR

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesine ilişkin bulgular sırasıyla ele alınmıştır.

4.1.1 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Atılganlıkları Arasında Anlamlı İlişkiler Var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkileri saptayabilmek için yapılan korelasyon testi yapılmıştır.

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeyleri ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu

Faktör	1	2
1.Sosyal Görünüş Kaygısı	—	
2.Atılganlık	-,403**	—
Ortalama	29,54	18,86
Standart Sapma	9,82	18,75

** p<.01

Tablo 2’de görüldüğü gibi, sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile atılganlık düzeyleri arasında negatif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=-0,403$; $p<.01$).

Bu sonuçtan hareketle üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arttıkça atılganlık düzeyleri azaldığını veya atılganlık düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

4.1.2 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşmakta mıdır?

Sosyal görünüş kaygısı düzeyleri açısından birinci sınıf ve dördüncü sınıf öğrencileri farklılıklarının incelenmesinde iki ortalama arasındaki farkın anlamlılık testi olan bağımsız “*t*” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 3. 1.Sınıf ve 4. Sınıf Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması İçin Yapılan Bağımsız Grup *t* Testi Tablosu

Değişken	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	$Sh_{\bar{x}}$	<i>T</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>
Sosyal Görünüş Kaygısı	1.Sınıf	266	30,782	10,711	,656	2,967	518	,001**
	4.Sınıf	254	28,244	8,628	,541			

** $p < 0.01$

Yapılan *t* testi sonucunda sosyal görünüş kaygısı düzeyleri Sınıf Değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. ($t=2.967$; $p<0.05$). Tabloya bakıldığında, birinci sınıf öğrencilerinin ($\bar{x}_1=30,782$, $Ss=10,711$) puanları, dördüncü sınıf öğrencilerinin ($\bar{x}_1=28,244$, $Ss=8,628$) puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulguya göre birinci sınıf öğrencilerinin, dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha yüksek sosyal görünüş kaygısına sahip olduğu söylenebilir.

4.1.3 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Algılanan Akademik Başarı Düzeylerine Göre Farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin algılanan akademik başarılarına göre, sosyal görünüş kaygısı puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA testi kullanılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı açısından algılanan akademik başarılarına göre farklılıkları tespit etmek için yapılan ANOVA testinden elde edilen bulgular Tablo 4 ve 5'te gösterilmektedir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Akademik Başarı Düzeylerine Göre

Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Akademik başarı	N	$\bar{X}$	Ss
Başarılı	110	28,52	9,77
Orta	341	29,80	9,71
Başarısız	69	29,84	10,43
Toplam	520	29,54	9,82

Tablo 4'te başarılı, orta ve başarısız akademik başarı düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puan aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları incelenmiştir. Başarılı öğrencilerin aritmetik ortalaması ($\bar{X}$ =28,52) standart sapması (Ss =9,77), orta öğrencilerin aritmetik ortalaması ($\bar{X}$ =29,80) standart sapması (Ss =9,71), başarısız öğrencilerin aritmetik ortalaması ($\bar{X}$ =29,84) standart sapması (Ss =10,43) ve öğrencilerin tamamının aritmetik ortalaması ($\bar{X}$ =29,54) standart sapması (Ss =9,82) olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	143,795	2	71,897	,744	,476
Grup içi	49935,275	517	96,587		
Toplam	50079,069	519			

Tablo 5’te algılanan akademik başarı düzeylerine göre sosyal görünüş kaygısının farklılık gösterip göstermediğini test etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Akademik başarı düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları arasında algılanan akademik başarı düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F=0,744$; $p>0.05$).

4.1.4 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Algılanan Gelir Düzeylerine Göre Farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin algılanan gelir düzeylerine göre, sosyal görünüş kaygısı puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA testi kullanılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı açısından algılanan gelir düzeylerine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 6 ve 7’de gösterilmektedir.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Gelir Düzeylerine Göre

Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Gelir düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss
Yetersiz	30	32,86	9,39
Orta	422	29,24	9,39
İyi	68	29,89	12,21
Toplam	520	29,54	9,82

Tablo 6’da yetersiz, orta ve iyi gelir düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puan aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları incelenmiştir. Yetersiz gelirli öğrencilerin aritmetik ortalaması ($\bar{X}=32,86$) standart sapması ($Ss=9,39$), orta gelirli öğrencilerin aritmetik ortalaması ($\bar{X}=29,24$) standart sapması ($Ss=9,39$), iyi gelirli öğrencilerin aritmetik ortalaması ($\bar{X}=29,89$) standart sapması ($Ss=12,21$) ve öğrencilerin tamamının aritmetik ortalaması ($\bar{X}=29,54$) standart sapması ($Ss=9,82$) olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerin Algılanan Gelir Düzeyleri Değişkenine Göre

Sosyal Görünüş Kaygısı Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi

(ANOVA) Tablosu

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	376,449	2	188,224	1,958	,142
Grup içi	49702,620	517	96,137		
Toplam	50079,069	519			

Tablo 7’de görüldüğü üzere algılanan gelir düzeylerine göre sosyal görünüş kaygısının farklılık gösterip göstermediğini test etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları arasında algılanan gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F=1,958$; $p>0.05$).

4.1.5 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Farklaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveyn tutumlarına göre, sosyal görünüş kaygısı puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA testi kullanılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı açısından algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 8 ve 9’da gösterilmektedir.

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Ebeveyn tutumu	N	$\bar{X}$	Ss
Demokratik	218	28,73	9,44
Otoriter	30	31,30	10,39
Koruyucu	272	29,99	10,03
Toplam	520	29,54	9,82

Tablo 8’de demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumuna sahip üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puan aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları incelenmiştir. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin aritmetik

ortalaması ($\bar{X}=28,73$) standart sapması ($Ss=9,44$), otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin aritmetik ortalaması ($\bar{X}=31,30$) standart sapması ($Ss=10,39$), koruyucu ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin aritmetik ortalaması ($\bar{X}=29,99$) standart sapması ($Ss=10,03$) öğrencilerin tamamının aritmetik ortalaması ($\bar{X}=29,54$) standart sapması ($Ss=9,82$) olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Öğrencilerin Algılanan Ebeveyn Tutumları Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	291,204	2	145,602	1,512	,221
Grup içi	49787,865	517	96,301		
Toplam	50079,069	519			

Tablo 9’da görüldüğü üzere algılanan ebeveyn tutumlarına göre sosyal görünüş kaygısının farklılık gösterip göstermediğini test etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($F=1,512$; $p>0.05$).

4.1.6 Üniversite Öğrencilerinin Atılganlıkları Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeyleri açısından birinci sınıf ve dördüncü sınıf öğrencileri farklılıklarının incelenmesinde iki ortalama arasındaki farkın anlamlılık testi olan bağımsız “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 10. 1. Sınıf ve 4. Sınıf Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması İçin Yapılan Bağımsız Grup *t* Testi Tablosu

Değişken	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	$Sh_{\bar{x}}$	<i>T</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>
Atılganlık	1.Sınıf	266	17,056	18,934	1,160	-2,258	518	,024*
	4.Sınıf	254	20,755	18,408	1,555			

* $p < 0.05$

Yapılan *t* testi sonucunda atılganlık düzeyleri açısından Sınıf Değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. ($t=-2.258$; $p<0.05$). Tabloya bakıldığında, dördüncü sınıf öğrencilerinin ($\bar{x}_1=20,755$, $Ss=18,408$) puanları, birinci sınıf öğrencilerinin ($\bar{x}_1=17,056$, $Ss=18,934$), puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulguya göre dördüncü sınıf öğrencilerinin, birinci sınıf öğrencilerine göre daha yüksek atılganlık düzeyine sahip olduğu söylenebilir.

4.1.7 Üniversite Öğrencilerinin Atılganlıkları Algılanan Akademik Başarı Düzeylerine Göre Farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin algılanan akademik başarılarına göre, atılganlık puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA testi kullanılmıştır. Atılganlık açısından algılanan akademik başarılarına göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 11 ve 12’de gösterilmektedir.

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Akademik Başarı Düzeylerine Göre Atılganlık Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Akademik başarı	N	$\bar{X}$	Ss
Başarılı	110	23,10	17,30
Orta	341	18,16	18,93
Başarısız	69	15,56	19,20
Toplam	520	18,86	18,75

Tablo 11’de başarılı, orta ve başarısız akademik başarı düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin atılganlık puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları incelenmiştir. Başarılı öğrencilerin aritmetik ortalaması ($\bar{X}$ =23,10) standart sapması (Ss=17,30), orta öğrencilerin aritmetik ortalaması ($\bar{X}$ =18,16) standart sapması (Ss=18,93), başarısız öğrencilerin aritmetik ortalaması ($\bar{X}$ =15,56) standart sapması (Ss=19,20) ve öğrencilerin tamamının aritmetik ortalaması ($\bar{X}$ =18,86) standart sapması (Ss=18,75) olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Öğrencilerin Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre Atılganlık Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	2891,646	2	1445,823	4,161	,016*
Grup içi	179629,660	517	347,446		
Toplam	182521,306	519			

* p< 0.05

Tablo 12’de görüldüğü üzere algılanan akademik başarılarına göre atılganlıklarının farklılık gösterip göstermediğini test etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları göre akademik başarı düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin atılganlık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F=4,161$; $p<0.05$). Karşılaştırılan gruptaki kişi sayılarının büyüklüğü farklılık gösterdiğinden bu gruptan hangileri arasında farklılık olduğunu anlamak için Scheffe testine bakılmıştır. Bu test sonuçları göstermektedir ki algılanan akademik başarı düzeyi başarılı olan öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X}=23,10$), başarısız olan öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X}=15,56$) istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir. Bu bulguya göre başarılı olan öğrencilerin daha atılgan olduğu söylenebilir.

4.1.8 Üniversite Öğrencilerinin Atılganlıkları Algılanan Gelir Düzeylerine Göre Farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin algılanan gelir düzeylerine göre, atılganlık puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA testi kullanılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı açısından algılanan gelir düzeylerine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 13 ve 14’te gösterilmektedir.

Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Gelir Düzeylerine Göre

Atılganlık Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Gelir düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss
Yetersiz	30	17,93	15,92
Orta	422	19,13	18,62
İyi	68	17,61	20,80
Toplam	520	18,86	18,75

Tablo 13'te yetersiz, orta ve iyi gelir düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin atılganlık puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları incelenmiştir. Yetersiz gelirli öğrencilerin aritmetik ortalaması ($\bar{X}=17,93$) standart sapması ($Ss=15,92$), orta gelirli öğrencilerin aritmetik ortalaması ($\bar{X}=19,13$) standart sapması ($Ss=18,62$), iyi gelirli öğrencilerin aritmetik ortalaması ($\bar{X}=17,61$) standart sapması ($Ss=20,80$) ve öğrencilerin tamamının aritmetik ortalaması ($\bar{X}=18,86$) standart sapması ($Ss=18,75$) olduğu görülmektedir.

Tablo 14. Öğrencilerin Algılanan Gelir Düzeyleri Değişkenine Göre Atılganlık Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	161,549	2	80,774	,229	,795
Grup içi	182359,757	517	352,727		
Toplam	182521,306	519			

Tablo 14'te görüldüğü üzere algılanan gelir düzeylerine göre atılganlıklarının farklılık gösterip göstermediğini test etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin atılganlık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F=0,229$; $p>0.05$).

4.1.9 Üniversite Öğrencilerinin Atılganlıkları Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveyn tutumlarına göre, atılganlık puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA testi kullanılmıştır. Atılganlık açısından algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılıkları belirlemek

amacıyla yapılan ANOVA testi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 15 ve 16’da gösterilmektedir.

Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre

Atılganlık Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Ebeveyn tutumu	N	$\bar{X}$	Ss
Demokratik	218	22,03	18,63
Otoriter	30	13,73	16,85
Koruyucu	272	16,88	18,71
Toplam	520	18,86	18,75

Tablo 15’te demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumuna sahip üniversite öğrencilerinin atılganlık puanları aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları incelenmiştir. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin aritmetik ortalaması ($\bar{X}$ =22,03) standart sapması (Ss =18,63), otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin aritmetik ortalaması ($\bar{X}$ =13,73) standart sapması (Ss =16,85), koruyucu ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin aritmetik ortalaması ($\bar{X}$ =16,88) standart sapması (Ss =18,71) öğrencilerin tamamının aritmetik ortalaması ($\bar{X}$ =18,86) standart sapması (Ss =18,75) olduğu görülmektedir.

Tablo 16. Öğrencilerin Algılanan Ebeveyn Tutumları Değişkenine Göre Atılganlık Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tablosu

Varyansın kaynağı	Kareler Toplamı	<i>Sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>P</i>
Gruplar arası	4037,973	2	2018,986	5,848	,003*
Grup içi	178483,333	517	345,229		
Toplam	182521,306	519			

* $p < 0.05$

Tablo 16’da görüldüğü üzere algılanan ebeveyn tutumlarına göre atılganlıklarının farklılık gösterip göstermediğini test etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencilerinin atılganlık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F=5,848$; $p<0.05$). Karşılaştırılan gruplardaki kişi sayılarının büyüklüğü farklılık gösterdiğinden bu gruplardan hangileri arasında farklılık olduğunu anlamak için Scheffe testine bakılmıştır. Bu test sonuçları göstermektedir ki algılanan ebeveyn tutumları demokratik olan öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X}=22,03$), koruyucu olan öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X}=16,88$) istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir. Bu bulguya göre algılanan ebeveyn tutumları demokratik olan öğrencilerin daha atılgan olduğu söylenebilir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesine ilişkin elde edilen sonuçlar, araştırma amaçları ve alanyazındaki bilgiler ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. SONUÇ VE TARTIŞMA

5.1.1 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın alt amaçlarından birincisi üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırma bulgularına bakıldığında üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve atılganlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu sonuçtan hareketle üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arttıkça atılganlık düzeyleri azaldığını veya atılganlık düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

Benzer bir şekilde Kaya (2001) tarafından atılganlık ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişki meslek lisesi öğrencileri ile yapılan çalışmada karşılaştırılmış ve atılganlık düzeyi yüksek olan öğrencilerinin kaygı düzeyi düşük bulunmuştur. Bu sonuçlar atılganlık ile kaygı düzeyi arasında ters yönlü/negatif bir ilişki olduğuna işaret etmektedir.

Kalafat ve Kıncal (2008) 1054 üniversite öğrencisi ile “beden memnuniyet düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişki”yi incelemiştir. Araştırma sonucunda beden memnuniyeti ile sosyal beceri yeterlilikleri arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre beden memnuniyeti arttıkça sosyal becerinin de arttığı söylenebilir.

Sosyal beceri eğitimlerinin sosyal kaygı üzerinde etkili olduğu özellikle iki nokta üzerinden ortaya konmuştur. Birinci nokta, bireyin yeterliliklerini artırarak çekingenliğini azaltmaktır. Fakat bireyin ilişkilerinde iyileştiğini fark etmesi zor olabilir. Dolayısıyla kişilerarası ilişkilerde yetkinleştiğini algılamalarına destek olmaktır. İkinci nokta ise bireyin başkaları tarafından olumlu olarak algılandıkları fark etmelerine yöneliktir (Leary ve Atherton, 1986; Akt. Öztürk, 2004)

Ayrıca spor faaliyetlerinin, kişilerin beden, ruh ve kişilik yapısına katkı sağladığı ve kişilerin atılganlık düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olduğu ileri sürülmüştür (Suveren, 1991).

Literatürde benzer yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bu çalışmada da sosyal görünüş kaygısı ve atılganlık ile arasında anlamlı bir ilişkinin bulunması katılımcıların kendi bedeni ve görünüşünü ile ilgili olumlu algılamalarının atılganlık düzeyini pozitif yönde etkilemesinden kaynaklanabilir.

5.1.2 Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı

Araştırmanın alt amaçlarından ikincisi, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde fark olup olmadığını tespit etmektir. Yapılan analizler neticesinde sınıf düzeyi göre üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Farkın kaynağına bakıldığında birinci sınıf öğrencilerin puan ortalamalarının dördüncü sınıf ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre dördüncü sınıf öğrencileri lehine bir durum olduğu söylenebilir.

Güvenen (2017) yaptığı çalışmada öğrencilerin SGKÖ puanlarını okudukları sınıflara göre karşılaştırıldığında, aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptamıştır. Bu fark 9. sınıf okuyan öğrencilerinin puanları ile 11. sınıf ve 12. sınıfta

okuyan öğrencilerin puanları arasında bulunmuştur. 10. Sınıf öğrencilerinin puanları istatistiksel olarak anlamlı ölçüde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Doğru (2018) yaptığı çalışmada ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını irdelemiş ve 9. sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin 11. sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu 9. sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin 12. sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu 10. sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin 11. sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir.

Şahin (2012) 2222 ilköğretim ikinci kademe öğrencisiyle çalışmasında sosyal görünüş kaygısının sınıf düzeyine göre farklılıklar gösterdiğini tespit etmiştir. Farkın kaynağına bakıldığında, 6. Sınıf öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puanlarının 7. sınıf ve 8. Sınıf öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puanlarından anlamlı ölçüde düşük olduğu bulunmuştur.

Bu sonuçlara bakıldığında sınıf düzeyi farkının sosyal görünüş kaygısı açısından farklılık oluşturduğu söylenebilir. Bununla beraber bu farkın yetişkinliğe doğru yaş almanın, okulda yaşanan deneyimlerinin, sorun çözme, stres durumlarıyla baş etme becerilerinin etkili olduğu söylenebilir.

5.1.3 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Akademik Başarı Düzeylerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı

Araştırmanın alt amaçlarından üçüncüsü, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin algılanan akademik başarı açısından anlamlı düzeyde fark gösterip göstermediğini tespit etmektir. Analizler neticesinde üniversite öğrencilerinin algılanan akademik başarı düzeyine göre sosyal görünüş kaygısında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tekeli (2017) 384 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerini karşılaştırmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının algılanan akademik başarı düzeyine göre anlamlı bir fark

belirlenememiştir. Bu veri araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir. Sosyal görünüş kaygısı ile algılanan akademik başarı arasında doğrudan bir ilişkinin olmadığı söylenebilir.

5.1.4 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Gelir Düzeylerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı

Araştırmanın alt amaçlarından dördüncüsü, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde fark olup olmadığını tespit etmektir. Yapılan analizler neticesinde üniversite öğrencilerinin algılanan gelir düzeyine göre sosyal görünüş kaygısında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Benzer bir sonuç Meral (2018) 150 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada üniversite öğrencilerinin algılanan aile gelir durumu ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Güvenen (2017) tarafından 204 öğrenci ile yapılan çalışmada ailenin gelir durumuna göre SGKÖ puanlarında araştırma sonucunu destekler nitelikte istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, (2013) tarafından 12-24 yaş arası 176 kişi ile yapılan çalışmada kişilerin ebeveyn eğitim durumu ve algılanan gelir düzeyi ile sosyal görünüş kaygıları arasındaki farka bakılmıştır. Kişilerin ebeveyn eğitim düzeyi ve algılanan gelir düzeyi ile sosyal görünüş kaygı puanları arasında bir farka rastlanmamıştır.

Literatür taraması sonucunda da karşılaşılan bulgular araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu, gelir düzeyleri farklı bireylerin sosyal görünüş kaygısı açısından farklılaşmadığı söylenebilir.

5.1.5 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı

Araştırmanın alt amaçlarından beşincisi, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin algılanan ebeveyn tutumları düzeyine göre anlamlı düzeyde fark

olup olmadığını tespit etmektir. Yapılan analizler neticesinde üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveyn tutumları göre sosyal görünüş kaygısında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Literatür incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı ile ebeveyn tutumları çalışması rastlanmamıştır ancak benzer konularda yapılan araştırmada örneğin, Belli (2018) 510 ergen ile yaptığı çalışmasında sosyal kaygının algılanan ebeveyn tutumları ile farklılaşp farklılaşmadığına bakmış, sosyal kaygının algılanan ebeveyn tutumlarına göre anlamlı ölçüde bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Benzer bir sonuç Ayberk (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri bazı değişkenlere göre irdelenmiştir. Çalışmasında sosyal kaygı düzeyleri ile algılanan ebeveyn tutumları arasında anlamlı ölçüde farklılıklar olduğunu belirlemiştir. Bu sonuçlara bakıldığında sosyal kaygı ile algılanan ebeveyn tutumunun farklılaştığı ancak sosyal görünüş kaygısı ile algılanan ebeveyn tutumunun farklılaşmadığı söylenebilir. Bu konuda daha net sonuçlara ulaşabilmek amacıyla farklı örneklem gruplarıyla çok sayıda çalışma yapılabilir.

5.1.6 Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Atılganlıkları

Araştırmanın alt amaçlarından altıncısı, üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde fark olup olmadığını tespit etmektir. Yapılan analizler neticesinde üniversite öğrencilerinde sınıf düzeyine göre atılganlıkları açısından anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Bu farklılık birinci sınıf öğrencilerin puan ortalamalarının dördüncü sınıf ortalamalarından düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Bu sonuca göre dördüncü sınıfa gelmiş öğrencilerin atılganlık düzeylerinin birinci sınıfta okuyan öğrencilerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Deniz (1997)'in yaptığı araştırmada 1. ve 3. sınıf üniversite öğrencileri ile atılganlık eğitimi üzerinde çalışmıştır. Sınıf düzeyi açısından atılganlık puan ortalamalarını karşılaştırdığında üçüncü sınıf öğrencilerinin birinci sınıf öğrencilerine göre önemli derecede yüksek olduğunu bulmuştur.

Uğurluoğlu (1996) ile Kapancı ve Tekin (2010) araştırmalarında da üst sınıfta okuyan öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçla araştırma sonuçları paralellik göstermektedir. Bu durum okula veya yeni

sosyal çevreye uyum süreçlerinin biraz vakit alması ile açıklanabilir. Alberti ve Emmons (2002) yaşam deneyim süresi arttıkça atılganlık ve uyum davranışının da arttığını belirtmiştir. Öğrencilerin okulda geçirdiği zaman ve kazandığı deneyimler atılganlık düzeyini attırdığı söylenebilir.

5.1.7 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Akademik Başarı Düzeylerine Göre Atılganlıkları

Araştırmanın alt amaçlarından yedincisi, üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin algılanan akademik başarı düzeylerine göre anlamlı düzeyde fark olup olmadığını tespit etmektir. Yapılan analizler neticesinde üniversite öğrencilerinin algılanan akademik başarı düzeyine göre atılganlıkları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılık algılanan akademik başarı düzeyi başarılı öğrencilerin puan ortalamalarının algılanan akademik başarı düzeyi başarısız öğrencilerinin ortalamalarından yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Bu sonuca göre algılanan akademik başarı düzeyi başarılı öğrencilerin atılganlık düzeylerinin algılanan akademik başarı düzeyi başarısız olan öğrencilerinden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Gökalan (2000) ortaokul öğrencileri ile yaptığı çalışmada akademik başarı algısı düşük olanların atılganlık düzeylerinin de düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca atılganlık ile akademik başarı arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirlemiştir.

Akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin akademik benlik algısının da yüksek olduğu, başarmanın özgüveni beslemesi ve dolayısıyla da akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin atılganlık düzeyinin yüksek olması anlamlı bir sonuç olduğu söylenebilir.

5.1.8 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Gelir Düzeylerine Göre Atılganlıkları

Araştırmanın alt amaçlarından sekizincisi, üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde fark olup olmadığını tespit etmektir. Yapılan analizler neticesinde üniversite öğrencilerinin algılanan gelir düzeyine göre atılganlıkları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Karanis (2016) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında atılganlık düzeyleri ile algılanan duygusal istismar düzeyleri arasındaki ilişkiye çeşitli değişkenlerle birlikte bakmıştır. Araştırmasında gelir seviyesi ile atılganlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Özmen (2015) 11-14 yaş grubu ile yaptığı araştırmasında, çocukların atılganlık düzeylerinin aile gelirine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Benzer bir sonuç Abakay ve Alıncak (2017) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada atılganlık puanları gelir durumu değişkeni açısından gruplar arasında bir farklılığa rastlanmamıştır.

Ancak Voltan (1980), yaptığı bir çalışmada, isteklerini elde etme, kendini anlatma ve duygularını açığa vurma konularında kırsal kesimlerde yetişen sosyo-ekonomik seviyesi düşük aile içerisinde yetişen 70 üniversite öğrencisinin, üst sosyo-ekonomik düzeye sahip şehirlerde oturan öğrencilere göre daha çekingen kişilik özelliğine sahip olduklarını saptamıştır.

Gökalan (2000) ortaokul öğrencileri ile yaptığı çalışmada ailenin sosyo-ekonomik düzeyi arttıkça çocukların atılganlık düzeylerinin de arttığını tespit etmiştir.

Onur (2006) lise öğrencileriyle yaptığı araştırmasında sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre atılganlık puanlarının farklılaştığını bulmuştur. Atılganlık düzeyi ile sosyo-ekonomik düzey arasında pozitif yönde bir ilişki mevcuttur.

Literatür incelendiğinde algılanan gelir düzeyinin yapılan bazı çalışmalarda kişilerin atılganlık düzeyleri ile ilişkili olduğu saptanırken bazı çalışmalarda ise bu ilişkiye rastlanılmamıştır. Bu durum yapılan çalışmalarda örneklem grubunun psikodnamiklerinin etkisinin olabileceği ve bu konuda daha fazla araştırma yapılması ihtiyacının olduğu söylenebilir.

5.1.9 Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Atılganlıkları

Araştırmanın alt amaçlarından dokuzuncusu ve sonuncusu, üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin algılanan ebeveyn tutumlarına göre anlamlı düzeyde fark olup olmadığını tespit etmektir. Yapılan analizler neticesinde üniversite öğrencilerinin

algılanan ebeveyn tutumlarına göre atılganlıkları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılık algılanan ebeveyn tutumu demokratik olan öğrencilerin puan ortalamalarının, algılanan ebeveyn tutumu koruyucu olan öğrencilerinin ortalamalarından yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Bu sonuca göre algılanan ebeveyn tutumu demokratik olan öğrencilerin atılganlık düzeylerinin algılanan ebeveyn tutumu koruyucu olan öğrencilerininkinden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Benzer sonuçlar atılgan davranış özelliğine sahip lise son sınıf öğrencilerinin büyük bir çoğunluğunun hem anneyi hem babayı demokratik tutumda görürken, olumsuz atılganlık özelliğine sahip öğrencilerin hem anneyi hem de babayı otoriter olarak algıladıkları belirlenmiştir (Saruhan, 1996).

Dervişoğlu (2018) 101 ortaokul öğrencisi ile yaptığı çalışmada, anne babaların çocuklarına uyguladıkları ebeveynlik tarzının, çocuklarının atılganlık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin atılganlık düzeyleri ile demokratik anne baba tutumları arasında bir ilişki saptanmazken, otoriter anne baba tutumu azalıp ebeveyn ilgisi yükselince atılganlık düzeyinin de yükseldiği saptanmıştır.

Anne ve babanın çocuk yetiştirmede nasıl bir tutuma sahip olduğu atılganlığı etkileyen önemli faktörlerden arasında olduğu ortaya konulmuştur. Yapılan bir çalışmada demokratik tutum benimseyen ebeveynlerin çocuklarının atılganlığının, ilgisiz ya da otoriter tutuma sahip ebeveynlerin çocukların atılganlığından daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tataker, 2003).

Özmen (2015) 11-14 yaş grubu ile yaptığı araştırmasında, bu yaş çocukların atılganlıkları ile algılanan demokratik anne-baba tutumu arasında pozitif tonda bir ilişki olduğu diğer taraftan çocukların atılganlıkları ile algılanan otoriter anne-baba tutumları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeylerinin irdelendiği bir çalışmada öğrencilerin güvengenlik düzeylerinin, algılanan anne-baba tutumu açısından demokratik tutum lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (Voltan- Acar vd., 2008).

Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarının yapılan çalışma sonucunu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Buradan kişinin nasıl bir aile ikliminde yetişmiş olduğu, anne ve babasının tutumu atılgan davranma biçimini etkilediği söylenebilir.

5.2 ÖNERİLER

5.2.1 Sonuçlara Dayalı Öneriler

1. Üniversite öğrencilerin sosyal görünüş kaygısını düzenleyebilmelerine yardımcı olabilecek atılganlık becerileri eğitimleri düzenlenebilir.
2. Okullarda okul psikolojik danışmanları tarafından atılgan davranış kültürü ve olumlu bir okul ikliminin oluşması için öğrenciler, öğretmenler ve okul yöneticilerine yönelik psiko-eğitimlerin/seminerlerin düzenlenmesinin önemli olabilir.
3. Ebeveyn tutumlarına göre öğrencilerin atılganlık düzeylerinin farklılaştığı sonucu değerlendirildiğinde; okul psikolojik danışmanları tarafından ebeveynlere yönelik tutumları ile ilgili eğitimler verilebilir ve öğrencilerin atılganlıkları erken yaşlarda aile içerisinde cesaretlendirilmesi gelecekte onların daha atılgan bireyler olmaları açısından önemli olabilir.
4. Gelecekte atılgan, sorgulayan, kendini ifade eden hem kendi hem de başkalarının haklarını koruyabilen bir toplum haline gelmek istiyorsak öncelikle anne-babalardan yani bireyin ilk içine doğduğu sistemin destekleyici bir ortam olması için aileye yönelik çalışmalar yapılmasının yararlı olacağı değerlendirilmektedir. Böylece topluma birçok atılgan birey kazandırılmış olacaktır.
5. Sınıf düzeylerine göre öğrencilerin hem atılganlık hem de sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklılaştığı sonucu değerlendirildiğinde; üniversite öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarını gidermede ve uyum süreçlerinde daha az sorun yaşamasında atılganlık becerilerini destekleyici bir üniversite ikliminin oluşturulmasının önemli olduğu değerlendirilmektedir.

5.2.2 İleride Yapılabilecek Araştırmalar İçin Öneriler

1. Yaptığımız bu çalışma algılanan sosyal görünüş kaygısı ile atılganlık becerisinin Deniz Harp Okulu'nda öğrenim gören öğrenciler özelinde ilişkili olup olmadıkları incelenmiştir. Daha sonraki yapılacak araştırmalarda farklı üniversitelerde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde de genişletilebilir ve farklı illerdeki üniversiteleri de kapsayacak şekilde yapılabilir.
2. Bu araştırma yüksek öğrenim öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Bu yüzden daha sonraki yapılacak araştırmalarda örneklem, yaşlılar, yetişkinler ve ergenler gibi çeşitlendirilebilir.
3. Bu çalışma betimsel olarak hazırlanmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ile atılganlık becerileri konularında deneysel olarak çalışılabilir ve böylece alan uygulamacılarına yeni veriler sağlanmış olur.

KAYNAKLAR

- Akgün, Ü. (2018). *Lise Öğrencilerinde Sağlamlığın Yordayıcıları Olarak Güvengenlik ve Mizah Tarzları*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Alberti, R. ve Emmons, M. (2002). *Atılganlık hakkınızı kullanın*. (Çev. S. Katlan). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Alıcı, E. (2016). *Kaygı Bozukluğu Tanısı Alan ve Almayan Yetişkinlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Becerilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altun, E. (2006). *Akılcı duygusal temelli güvengenlik eğitiminin ilköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inanç ve güvengenlik düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Arı, R. (1989). *Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı özlük niteliklerinin, ben durumlarına, atılganlık ve uyum düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ateş, B. (2011). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Atılganlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ayberk, A. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, M. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bal, Ü. (2003). *Hastanede çalışan hemşire ve diğer bayan sağlık personelinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Bayraktutan E. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Lise Öğrencilerinin Atılmanlık Düzeyine Etkisi (Ticaret Meslek Lisesinde Deneyisel Bir Uygulama)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Belli, M. (2018). *Ergenlerde Algılanan Ebeveyn Tutumu, Akıllı Telefon Kullanımı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Ben S. (2017). *İstanbul'da Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeyleri ile Beden Algısı Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Biçer E. (2009). *Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Atılmanlık ve Sosyal Yetkinlik Beklenti Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. (1. Baskı.) Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Çetin, B., Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2010). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Education and Science* 35(156), 205-216.
- Demiray, P. (2015). *Cinsiyete Göre Gerçek Doğum Sırasının Atılmanlık Düzeyine Etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirer Y. (2005). *Beden algısı ve ruh sağlığı*.
<http://www.acilservis.pro/beden-algisi-ve-ruh-sagligi>. adresinden 25 Şubat 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Deniz, M. E. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Kültürel Farklara Dayalı Atılmanlıkları Üzerinde Bir Atılmanlık Eğitimi Denemesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Konya Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Dervişoğlu K. (2018). *Erken Ergenlik Döneminde Algılanan Anne-Baba Tutumunun Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi ile İlişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.
- Doğru, B. (2018). *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısının Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dökmen, Ü. (1999). *Sosyometri ve Psikodrama*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ergül, H. (2008). "Müzakere (problem çözme) ve Arabuluculuk" Eğitim Programının Ortaöğretim 9. sınıf Öğrencilerinin Çatışma Çözüm Becerileri, Atılganlık Becerileri ile Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal Kaygı ve Kendilik Sunumu Yaklaşımı. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2(23), 7-11.
- Gençtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası* (9. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Gökalan, Z. B. (2000). *İlköğretim Okulu Öğrencilerinin (12-14 yaş) Benlik Tasarımı, Atılganlık ve Kendini Açma Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Göksan, B. (2007), *Ergenlerde Beden İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu*, Yayınlanmamış uzmanlık tezi. Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği.

- Görmez, E. (2014). *Lise Öğrencilerinin Kitle İletişim Araçlarını Kullanma Durumları ile Güvengenlik Özelliklerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gökalp, P. G. (2000). *Yaygın Anksiyete Bozukluğu*. İçinde: Tükel, R. *Aksiyete Bozuklukları* (1. Baskı). Ankara. Çizgi Tıp Yayınevi, 137-156.
- Gül, E., (2016), *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Karşılaştırmanın Fonksiyonel Olmayan Tutum ve Bilişsel Çarpıtmalarla İlişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gümüş, A. E. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 63-75.
- Gündoğdu, R. (2012). Yaratıcı Drama Temelli Atılganlık Programının Psikolojik Danışman Adaylarının Atılganlık Becerisine Etkisi, Kuram ve Uygulamada *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2).
- Güvenen, G. (2017). *Sosyal Medya ve Kitle İletişim Araçlarının Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerine Etkisinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., Heimberg, R. G. (2008). *Development and examination of the social appearance anxiety scale*. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Hart, E. A., Leary, M.R. & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.
- Jakubowski, P. ve Lange, A.J. (1978). *Responsible Assertive Behavior*. USA Research Press.
- Kalafat, T. ve Kıncal, Y. R. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 41-47.

- Karanis A. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Duygusal İstismar Düzeyleri ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, Z. (2001). *Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kılıç, G. (2009). *Lise öğrenimi görmekte olan ergenlerin atılganlık düzeylerinin ebeveynlerine bağlanma örüntülerine ve bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi: Darıca ilçesi örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köroğlu, E. (1994). *Mental bozukluklar tanıs ve sayımsal el kitabı* (Birinci Baskı). (DSM- IV), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Köroğlu, E. (2014). *Mental bozukluklar tanıs ve sayımsal el kitabı* (DSM-V), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- May, R. (1977). *The meaning of anxiety*. (rev. ed.), New York: Norton & Company.
- Mannoni, P. (1995). *Korku* (Çev. Gürbüz Işın). Ankara: İletişim Yayınları.
- McKay M., Davis M. ve Fanning P. (2006). *İletişim Becerileri*. (Çev. Ö. Gelbal.) Ankara: HYB Yayınları.
- Meral, B. S. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Miller, A. (2012). *The Instructor's manual accompanies the DVD Aaron Beck on Cognitive Therapy with Aaron T. Beck*. Mill Valley: Psychotherapy.net.

- Onur N. (2006). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Örgün, S. (2000). *Anne-Baba Tutumları ile 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlıkları Arasındaki ilişkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Journal Of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.
- Özer, K. (2002). *Kaygı*. İstanbul: Sistem Yayınevi.
- Özmen, E. P. (2015). *Çocukların Atılganlık Düzeyinin Anne Baba Tutumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özpoyraz, N. (1998). *Anksiyete bozuklukları*. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Ders Notları Kitabı.
- Özteke-Kozan, H. İ. ve Hamarta, E. (2017). Beliren Yetişkinlikte Beden İmgesi: Bağlanma ve Sosyal Görünüş Kaygısının Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 7(48), 63-81.
- Öztürk, A. (2008). *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı Öğrencilerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış doktora tezi. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, A. (2004). *Sosyal kaygıya ilişkin kendini sunma modeli*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, A., Kara, A. ve Serdar, K. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Cinsiyet Roller ve Yüz Kızarma Eğilimlerinin Sosyal Görünüm Kaygılarını Yordama Gücü ve Aralarındaki İlişki. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10, 733-748.

- Rada, S. (2018). *Öğrencilerinin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Türkiye ve Belçika Karşılaştırması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Rinderknecht, K. ve Smith, C. (2002). Body Image Perceptions Among Urban-Native American Youth. *Obesity Research*, 10(5), 315-327.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Saruhan, N. (1996). *Ankara İl Merkezinde Lise 3 Son Sınıfta Devam Eden Öğrencilerin Atılganlıkları ile Ana ve Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Seki, T. (2014). *Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluşlarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Seki, T., Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Türk Eğitim Derneği Eğitim ve Bilim Dergisi*, 40(179), 57- 67.
- Smith, M. J. (1998). *Hayır Dediğimde Kendimi Suçlu Hissediyorum*. (Çev. G. Güvenç), Ankara: HYB Yayıncılık.
- Spence, H.S., (2003). Social skills training with children and young people: Theory, evidence and practice. *Child and Adolescent Mental Health*, 8(2), 84-96.
- Suveren, S. (1991). Sporu Teşvik Eden Ekonomik ve Sosyal Faktörler. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. Beden Eğitimi ve Spor Özel Sayısı*. 7(1), 191-199.
- Sübaşı, G. (2007), Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144).
- Şahin, E. (2012). *Bazı Değişkenlere Göre İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Sosyal Görünüş Kaygıları*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Tan, S. (2006). *Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılganlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tataker, T. (2003). *Ergenlerin Atılganlık Düzeyi ile Ruhsal Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tekeli, Ş. C. (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları ile Diğer Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Öz-Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tekin, S. ve Kapancı, İ. (2010). Sosyal Bilgiler Eğitimi Öğrencilerinin Sosyo-Ekonomik Durumlarının Atılganlık Durumlarına Etkisi. *Celal Bayar Üniversitesi S.B.E. Dergisi* 8(1), 51-66.
- Tuna-Özcivanoğlu, M. E. (2010). Yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programı. Atılganlık becerileri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dergisi*, 10, 11-19.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.
- Türkçapar, M. H. (2015). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulamalar* (7. Basım). İstanbul: HYB Basım Yayın.
- Uğur, A. (2018). *Üniversite Öğrencilerindeki Sosyal Kaygı Düzeyinin, Alkol, Yalnızlık Düzeyi ve Sosyal Medya Kullanım Sıklığı ile İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uğurluoğlu, M. Y. (1996), *Lise Öğrencilerinde Özsaygı Düzeyi ile Atılgan Kişilik Özelliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uslu, Y. (2017). *Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Duygusal Dikkat, Duygusal Netlik ve Duygusal Onarım Düzeyleri ile Benlik Saygısı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Usta, F. (2017). *Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kabul ve Eyleme Geçme Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Vatansever, S. (2017). *Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Oluş, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Watson, D. ve Friend R. 1969, Measurement of Social-Evaluative Anxiety. *Journal of Consulting Clinical Psychology*, 33, 448-457.
- Whirter, J. ve Voltan-Acar, N. (2000). *Ergen ve çocukla iletişim*. Ankara: USA yayıncılık.
- Voltan, N. (1980). *Grupla Atılganlık Eğitiminin Bireyin Atılganlık Düzeyine Etkisi*. Ankara. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Voltan-Acar, N. Arıcıoğlu, A. Gültekin, F. ve Gençtanırım, D. (2008). Üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeylerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt (35)*, 342-350.
- Voltan-Acar, N. ve Öğretmen, T. (2007). Kendini belirleme(güvengenlik) ölçeği geliştirme çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt (3)*.
- Voltan-Acar, V. (1980). Rathus Atılganlık Envanteri'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 10, 23-25.
- Yahşi, A. (2018). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Onay İhtiyacı ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Çev. Z. İ. Babayiğit.), İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yatağan, T. (2005). *Atılganlık Eğitimi Programının İlköğretim 7.Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyine Etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yeniyol, Z. D. (2018). *Sağlık Çalışanlarının İş Doyumu, Kaygı ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.



EKLER

EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad, Soyad ve numara gibi kimliğinizi tanıttıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde yanıtlamanız rica ederiz. Lütfen soruları boş bırakmayınız.

*Katkılarınız için
teşekkürler.*

- 1) **Cinsiyetiniz:** Bay () Bayan ()
- 2) **Yaşınız:**
- 4) **Sınıfınız:**
- 5) **Akademik başarı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?**
a) Başarılı b) Orta düzey c) Başarısız
- 6) **Size göre ailenizin gelir düzeyi nasıl?**
a) Yetersiz b) Orta düzeyde c) İyi
- 7) **Anne-Babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?**
a) Demokratik b) Otoriter c) Koruyucu d) İlgisiz

EK-2: SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğe (X) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

		Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.					
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.					
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.					

9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissederim.					
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

EK-3: RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğe (X) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

		Bana hiç uymuyor	Bana oldukça uymuyor	Bana pek uymuyor	Bana biraz uyuyor	Bana oldukça uyuyor	Bana çok uyuyor
1	Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır.						
2	Sıkılganlığım yüzünden karşıt cinse herhangi bir öneride bulunamıyorum ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.						
3	Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikâyetinde bulunurum.						
4	Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeye dikkat ederim.						
5	İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse “hayır” demekte zorluk çekerim.						
6	Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim.						

7	İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur.						
8	Senin durumundaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım.						
9	Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır.						
10	Yeni tanıştığım insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşurum.						
11	Karşıt cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.						
12	Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.						
13	Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeğe tercih ederim.						
14	Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım.						
15	Beni rahatsız eden saygıdeğer bir yakınıma, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.						
16	Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçırım.						
17	Bir tartışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım.						
18	Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış bir şey söylediğini duyduğumda, dinleyenlere kendi görüşümü de duyurmaya çalışırım.						
19	Satıcılarla pazarlık yapmaktan kaçınırım.						

20	Önem ve değerli iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.						
21	Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.						
22	Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum.						
23	Çoğunlukla hayır demekte güçlük çekerim.						
24	Duygularımı anında açığa çıkarmaktansa biriktirmeyi yeğlerim.						
25	Kötü bir hizmetten şikayetçi olurum.						
26	Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem.						
27	Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim.						
28	Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.						
29	Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim.						
30	Hiçbir şey söyleyemediğimiz zamanlar olur.						

ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİSİ

Salih Serdar Börklü, 1983 yılında Osmaniye Kadirli’de dünyaya gelmiştir. İlköğretimi Kadirli’de, ortaöğretimini ise Osmaniye Düziçi Anadolu Öğretmen Lisesi’nde tamamlamıştır. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans programından mezun olmuştur. Özel Mavi Boncuk Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Nizip Ticaret ve Anadolu Ticaret Meslek Lisesi ve MSB. lığında Psikolojik Danışman olarak çalışmıştır.

e-posta: serdarborklu@gmail.com

salih.borklu@sakarya.edu.tr