



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**GENÇ YETİŞKİN BİREYLERİN OLUMSUZ
DEĞERLENDİRİLME KORKUSU VE BENLİK SAYGISI
DÜZEYİNİN KİŞİLER ARASI İLİŞKİ BOYUTLARI
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Begüm DEMİR**

**Danışman
Dr. Öğretim Üyesi Ayhan ERBAY**

Ocak 2022

**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**GENÇ YETİŞKİN BİREYLERİN OLUMSUZ
DEĞERLENDİRİLME KORKUSU VE BENLİK SAYGISI
DÜZEYİNİN KİŞİLER ARASI İLİŞKİ BOYUTLARI
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Begüm DEMİR**

**Danışman
Dr. Öğretim Üyesi Ayhan ERBAY**

Ocak 2022

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Psikoloji Anabilim/Anasanat Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Begüm Demir tarafından hazırlanan "Genç Yetişkin Bireylerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ve Benlik Saygısı Düzeyinin Kişiler Arası İlişki Boyutları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 27/01/2022

Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu:

İmzası

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Ayhan Erbay
İstanbul Kültür Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Pınar Cohen
İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir Aydın
Haliç Üniversitesi

Bu tez yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Hatice Yorulmaz
Vekil Müdür

GENÇ YETİŞKİN BİREYLERİN OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU VE BENLİK SAYGISI DÜZEYİNİN KİŞİLER ARASI İLİŞKİ BOYUTLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% **22**
BENZERLİK ENDEKSİ

% **21**
İNTERNET KAYNAKLARI

% **6**
YAYINLAR

% **8**
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1 acikbilim.yok.gov.tr % **4**
İnternet Kaynağı

2 Submitted to Ege Üniversitesi % **2**
Öğrenci Ödevi

3 openaccess.hku.edu.tr % **1**
İnternet Kaynağı

4 acikarsiv.aydin.edu.tr % **1**
İnternet Kaynağı

5 dergipark.org.tr % **1**
İnternet Kaynağı

6 openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 % **1**
İnternet Kaynağı

7 www.ulusaltezmerkezi.net % **1**
İnternet Kaynağı

8 Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) % **1**
Öğrenci Ödevi

06.01.2022

TEZ ETİK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Genç Yetişkin Bireylerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ve Benlik Saygısı Düzeyinin Kişilerarası İlişki Boyutları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Ayhan ERBAY’ın sorumluluğunda tamamladığımı, verileri kendim topladığımı, deneyleri/analizleri ilgili laboratuvarlarda yaptığımı/yaptırdığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Begüm DEMİR

ÖNSÖZ

Bu çalışma boyunca yardım ve katkılarıyla bana destek olan tez hocam Sayın Dr. Öğretim Üyesi Ayhan Erbay'a, bu süreçte hep yanımda olarak çalışmamı hızlandırmamı sağlayan ve bugüne kadar verdikleri her türlü destekle bu tezi yazmamda en büyük destekçim olan aileme ve arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Ocak,2022

Begüm DEMİR

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEZ ETİK BEYANI	i
ÖNSÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
SEMBOLLER	vi
ÇİZELGE LİSTESİ	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Problemi	3
1.3. Hipotezler	3
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Varsayımlar	4
1.6. Sınırlılıklar.....	4
2. LİTERATÜR ÇALIŞMASI	5
2.1. Kişiler Arası İlişki Boyutları	5
2.1.2. Onay Bağımlılığı.....	7
2.2. Benlik Saygısı.....	14
2.2.1. Benlik Saygısı İle İlgili Yapılan Araştırmalar	17
2.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu.....	18
2.3.1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	21
3. GEREÇ VE YÖNTEM	22
3.1. Çalışmanın Amacı ve Tipi.....	22
3.2. Çalışmanın Yeri ve Zamanı.....	22
3.3. Çalışmanın Evreni ve Örnekleme	22
3.4. Veri Toplama Araçları.....	23
3.4.1. Gönüllü Bilgilendirme ve Onam Formu.....	23

3.4.2. Kişisel Bilgi Formu.....	23
3.4.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	23
3.4.4. Benlik Saygısı Ölçeği	24
3.4.5. Kişiler Arası İlişki Boyutları Ölçeği.....	24
3.5. Veri Toplama Yöntemleri	25
3.6. Verilerin Değerlendirilmesi.....	25
4. BULGULAR.....	26
4.1 Ek Analizler.....	34
4.2. Tüm Değişkenler Arası İlişkisel Analizler	41
4.3. Kişilerarası İlişki Boyutlarının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Benlik Saygısı Ölçeği ile Yordanması	42
5. TARTIŞMA	47
5.1. Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının Cinsiyet Açısından Tartışılması	47
5.2. Benlik Saygısı Düzeyi İle Kişilerarası İlişki Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	49
5.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu İle Kişilerarası İlişki Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Tartışılması.....	53
6. SONUÇLAR	56
7. ÖNERİLER	58
8. KAYNAKLAR	59
9. EKLER.....	68
10. ÖZGEÇMİŞ.....	77

KISALTMALAR

SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
WHO	: World Health Organization
DSM	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
APA	: American Psychiatric Association
FNE	: Fear of Negative Evaluation
VIF	: Variance Inflation Factor
ODKÖ	: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği
RBSÖ	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
KİBÖ	: Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği
Diğ.	: Diğerleri
Akt.	: Aktaran

SEMBOLLER

F	: Varyans analizi
t	: t İstatistiği
f	: Frekans
X²	: Ki-kare Uygunluk Testi
\bar{x}	: Örnekleme Ortalaması
ss	: Standart Sapma
p	: İstatistiksel Anlamlılık
N	: Örnekleme Sayısı
sd	: Serbestlik Derecesi
R²	: Belirlilik Katsayısı
r	: Pearson Korelasyon Katsayısı

ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Çizelge 4.1. Örneklemin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	26
Çizelge 4.2. Ölçeklerin Toplam Puan Ortalamalarına İlişkin Normallik Testi.....	27
Çizelge 4.3. Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi.....	28
Çizelge 4.4. Benlik Saygısı Düzeyinin Kişilerarası İlişki Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Kruskal Wallis H Analizi.....	29
Çizelge 4.5. Benlik Saygısı Düzeyinin Kişilerarası İlişki Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Kruskal Wallis H Analizi, Tamhane T2 Post Hoc Testi.....	30
Çizelge 4.6. Benlik Saygısı Düzeyinin Demografik Özellikler ile Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Pearson Ki-Kare Testi İncelenmesi.....	31
Çizelge 4.7. Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının Çalışma Durumu Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi.....	34
Çizelge 4.8. Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının Çocuk Sahibi Olma Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi.....	34
Çizelge 4.9. Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının Kronik Hastalık Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi.....	35

Çizelge 4.10. Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının İlaç Kullanımı Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi.....	36
Çizelge 4.11. Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının Psikolojik Rahatsızlık Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi.....	37
Çizelge 4.12. Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi ile İncelenmesi.....	38
Çizelge 4.13. Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının Medeni Durum Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi ile İncelenmesi.....	39
Çizelge 4.14. Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi ile İncelenmesi.....	40
Çizelge 4.15. Spearman's Rho Korelasyon Analizi.....	41
Çizelge 4.16. Onay Bağımlılık Alt Boyutuna Yönelik Çoklu Regresyon Analizi....	43
Çizelge 4.17. Empati Alt Boyutuna Yönelik Çoklu Regresyon Analizi.....	43
Çizelge 4.18. Başkalarına Güven Alt Boyutuna Yönelik Çoklu Regresyon Analizi.....	44
Çizelge 4.19. Duygu Farkındalığı Alt Boyutuna Yönelik Çoklu Regresyon Analizi.....	45
Çizelge 4.20. Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Toplam Puanına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi.....	45

GENÇ YETİŞKİN BİREYLERİN OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU VE BENLİK SAYGISI DÜZEYİNİN KİŞİLER ARASI İLİŞKİ BOYUTLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

İnsanların, birbirleriyle olan ilişkilerinde sahip oldukları kişilik özellikleri, kendisine yönelik düşünceleri ve çevresel etkenler gibi birçok faktör rol oynadığına dair araştırmalar bulunmaktadır. Benlik saygısı düzeyi ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyinin kişilerin aralarındaki ilişkileri üzerinde etkisi olduğu düşünülmüştür. Bu araştırmanın amacı, bireylerin benlik saygısı ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin kişilerarası ilişki boyutları üzerindeki etkilerini incelemektir. Belirtilen değişkenler bağlamında araştırmaların varlığı sınırlıdır.

Çalışmanın evreni, gönüllü olarak çalışmaya katılan Türkiye’de İstanbul ilinde yaşayan 20-40 yaş grubundaki genç yetişkin nüfus olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleme ise, %95 güven aralığı %5 hata payıyla hesaplanarak İstanbul ilindeki genç yetişkin nüfustan kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 398 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların %62,3’ ü (248 kişi) kadın, %37,7’ si (150 kişi) erkektir. Araştırmada veri toplama araçları, kişisel bilgi formu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Kişilerarası İlişki Boyutu Ölçeği olarak belirlenmiştir. IBM SPSS 24 veri toplama programı kullanılarak veri analizi yapılmıştır.

Bağımsız değişkenlerin, kişilerarası ilişki boyutlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını değerlendirmek için regresyon analizi yapılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin ilişkileri, sosyodemografik değişkenler ile karşılaştırılması amacıyla iki kategorili değişkenler için Mann Whitney U testi; İki den fazla grubun karşılaştırılmasında Kruskal Wallis H testi ile, Ölçeklerin kendi aralarındaki değerlendirmesi için Spearman’s Rho Korelasyon Analizi kullanılmıştır. İki veya daha fazla değişkenin birbirinden bağımsız olup olmadığını araştırmak için Ki-kare testi kullanılmıştır.

Kişilerarası İlişki Boyutları olan ‘Onay Bağımlılığı’, ‘Duygu Farkındalığı’ ve ‘Başkalarına Güven’ boyutlarının Benlik Saygısı düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. ‘Empati’ alt boyutu ile Benlik Saygısı düzeyi arasında ise anlamlı bir farklılık yoktur. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeğinin alt boyutları olan, ‘Onay Bağımlılık’, ‘Empati’ ‘Başkalarına Güven’ ve ‘Duygu Farkındalığı’ arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun, ‘Empati’ dışındaki diğer ölçeklerle anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Benlik Saygısı, Kişilerarası İlişki, Onay Bağımlılığı, Duygu Farkındalığı, Başkalarına Güven, Empati*

RESEARCH OF THE EFFECT OF YOUNG ADULTS FEAR OF NEGATIVE ASSESSMENT AND SELF-ESTEEM LEVEL ON THE DIMENSIONS OF INTERPERSONAL RELATIONSHIP

ABSTRACT

There are studies that show which many factors such as personality traits, thoughts about themselves and environmental factors play a role in people's relationships with each other. It is thought that the level of self-esteem and the level of fear of negative evaluation have an effect on the relationships between individuals. The aim of this study is to examine the effects of individuals' self-esteem and fear of negative evaluation on the dimensions of interpersonal relationships. The availability of studies in the context of the specified variables are limited.

The universe of the study was determined as the young adult population in the 20-40 age group living in Istanbul, Turkey, who participated in the study voluntarily. The sample of the study, on the other hand, consists of 398 people selected by convenience sampling method from the young adult population in Istanbul, with a 95% confidence interval calculated with a 5% margin of error. 62.3% (248 people) of the participants were women, 37.7% (150 people) were men. Questionnaire technique was used as a data collection tool in the research. These; personal information form, Fear of Negative Evaluation Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale and Scale of Dimensions of Interpersonal Relationships were determined. Data analysis was performed using the IBM SPSS 24 data collection program.

Regression analysis was performed to evaluate whether the independent variables significantly predicted interpersonal relationship dimensions. Mann Whitney U test for two-category variables to compare the relationship between the scales used in the study and sociodemographic variables; Kruskal Wallis H test was used to compare more than two groups and Spearman's Rho Correlation Analysis was used to evaluate the scales among themselves. The chi-square test was used to investigate whether two or more variables were independent of each other.

It has been observed that the Dimensions of Approval Dependence, Emotional Awareness and Trust in Others, which are the dimensions of Interpersonal Relationships, differ significantly according to the dimensions of Self-Esteem. There is no significant difference between the empathy sub-dimension and the self-esteem dimension. The relationships between the dimensions of Fear of Negative Evaluation and Interpersonal Relationship sub-Dimensions, 'Trust in Others' and 'Emotional Awareness' were examined. Fear of Negative Evaluation was found to have a significant relationship with other sub-dimensions except Empathy.

Keywords: *Fear of Negative Evaluation, Self Esteem, Interpersonal Relationships, Apporoval Dependence, Emotional Awareness, Trust in Others, Empathy*

1. GİRİŞ

Birey sosyal bir varlık olarak, çevresiyle etkileşim içerisinde olma eğilimindedir. Çevresinden etkilenerek ve çevresini etkileyerek ilişkiler geliştirir. Bireyin, diğerleri ile etkileşime girmesini sağlayan tüm ilişki türleri kişilerarası ilişki kavramı olarak tanımlanmaktadır (İmamoğlu ve Aydın,2009).

Kişinin sosyal çevresiyle olan ilişkisinde sahip olduğu özellikleri belirten kişilerarası ilişki boyutları öne sürülmüştür. Bu boyutlar; onay bağımlılık, empati, başkalarına güven ve duygu farkındalığı olarak belirtilmiştir (İmamoğlu,2009).

Kişinin, kurduğu ilişkiler ile kendini bulduğu, kendisini geliştirebildiği dönem olarak belirtilen ve önemli bir geçiş dönemi olarak değerlendirilen genç yetişkinlik dönemi, kişinin benliğini oluşturmasında etkili olan bir dönem olarak ifade edilmektedir (Onur,2006). Bireylerin sosyal rollerinin arttığı ve daha fazla sorumluluğa sahip olduğu bu dönem içerisinde bireyler, işe girebilir, eş seçerek hayatını onunla devam ettirmeyi öğrenebilir, sosyal ortamındaki kişiler artabilir, farklı sosyal ortamlarda bulunabilir ve bunlara bağlı olarak bireyin ilişkileri çeşitlenebilmektedir. Ergenlik ve yetişkinlik dönemi arasında kalan bu yaşlarda birey yeni ilişkilere daha açık olma eğiliminde ve standartlarında olmaktadır (İmamoğlu,2008). Ergenlik dönemi sonu ve orta yaş dönemi arasındaki 20-45 yaşları, bireyin çeşitli yönlerden kendini geliştirmeye açık olduğu yaş aralığıdır. Bu yaş aralığındaki bireyler genç yetişkin olarak tanımlanmaktadır (Aydın,2002).

Kişilerarası ilişki boyutları üzerinde etkisi olacağı düşünülen benlik saygısı, bireyin benliğini ne derece takdir ettiğini ifade etmekte olup, benlik kavramı ise kişinin kendisini algılayış biçimi olarak belirtilmektedir (Harter,1990;Meyvacıoğlu,2019). Kişilerarası ilişkilerle bağlantılı bir kavram olan benlik kavramının, sosyal bir yapıya sahip olduğundan ve benliğin kişinin sosyalleşmesi ile gelişebileceğinden bahsedilmiştir (Dinç,1992). Yaşamı boyunca kendisi için birçok değerlendirmelerde bulunan bireyin bu değerlendirmeler sonucunda kendisinden hoşnut olma derecesi, benlik saygısı düzeyini ifade etmektedir (Yavuzer,2000) Benlik saygısı kavramı, ilk olarak 1890 yılında James tarafından tanımlanmış olup sonrasında birçok farklı tanımlamalar yapılmıştır. James, benlik saygısının bireyin hedefledikleri ile birlikte

başarabilme düzeyinin oluştuğunu belirtmiştir. Birey, hedeflediklerinde ne kadar çok başarılı olursa benlik saygısının o kadar yüksek olacağı öne sürülmüştür.(Korkut Owen,2004). Kişinin sahip olduğu özelliklerini değerlendirmesi ve bundan memnun olma durumu, olumlu yönde benlik imgesinin oluşumuna destek olarak kendisini takdir etmesi ve kendini kabullenmesine olanak sağlayacağına ve benlik saygısının insan hayatı boyunca varlığını sürdüreceğine değinilmiştir (Coopersmith,1967;Akt. Başkara,2002). Bireyin benlik saygısı düzeyinin ne yönde olduğu, yaşamlarındaki ideallerini şekillendirmekle birlikte kişilerarası ilişkilerinde de önemli değişiklikleri meydana getirdiği belirtilmektedir (Coopersmith 1974). Yüksek benlik saygısının kişiler arası ilişkiler üzerinde olumlu yönde etkileri olduğu belirtilmektedir (Güçray,1989).

Kişiler arası boyutlara etkisi olduğu düşünülen diğer kavram olan olumsuz değerlendirilme korkusu kavramı, bireyin sosyal çevresi ile etkileşim içerisine girerken çevresi tarafından negatif anlamda değerlendirileceğine dair bir takım düşünceler geliştirmesi ve iletişime geçerken kaygı yaşamaması olarak tanımlanmaktadır (Çetin ve diğ.,2010). Olumsuz değerlendirilme korkusunun, sosyal kaygıyı meydana getiren önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir (Köroğlu,2013). Toluç (2020), sosyal kaygının kişilerarası iletişim süreçlerini negatif yönde etkileyen bir durum olduğunu belirtmektedir. Sosyal anlamda kaygı yaşayan kişilerin, diğer bireylerle iletişim kurmaktan kaçındığı belirtilmektedir (Clark ve Wells,1995).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) Fransa'da gerçekleştirdiği çalışmada sosyal kaygının yaşam boyu %14.4 yaygınlık gösterdiği ve en sık rastlanan üçüncü ruhsal bozukluk olduğu belirtilmiştir (Kessler ve diğ.,1998;Akt. Yılmaz,2019). İlk olarak Watson ve Friend (1969) tarafından ele alınan olumsuz değerlendirilme korkusu kavramı, bireyin diğer kişiler tarafından negatif anlamda eleştirileceğine dair kaygılanması ve sosyal ortamlarda huzursuzluk hissetmesi olarak tanımlanmıştır. Hamamcı (2002), olumsuz değerlendirilme korkusunun kişilerarası ilişkileri etkilediğini ifade etmektedir. Olumsuz değerlendirileceğini düşünen insanlar, başkalarının onu kabul etmeyeceğine ve eleştireceğine dair inançlar geliştirerek bu inançlarını tolere edemediklerinde kaçış yolları arayabilmektedirler (Rapee ve Heimberg, 1997). Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireylerin, ilişki kurmaktan genellikle kaçındığı belirtilmektedir (Özgüven ve Sungur,1998).

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyi ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyinin kişilerarası ilişki boyutları üzerindeki etkisini araştırmak ve belirtilen değişkenlerin arasında anlamlı ilişki olup olmadığını tespit etmektir. Literatürde bu bağlamdaki araştırmaların varlığı sınırlıdır. Bundan dolayı araştırmanın katkı sağlaması amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Problemi

‘Türkiye’de İstanbul ilinde yaşayan 20-40 yaş grubundaki genç yetişkinlerin benlik saygısı ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin kişiler arası ilişki boyutları üzerinde etkisi var mıdır?’ sorusu araştırmanın ana problemidir.

1.3. Hipotezler

H₁: Benlik saygısı düzeyi ve Olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyi, kişilerarası ilişki boyutlarını anlamlı şekilde yordamaktadır.

H₂: Onay bağımlılığı ilişki boyutuyla benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

H₃: Empati ilişki boyutuyla benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

H₄: Duygu Farkındalığı ilişki boyutuyla benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

H₅: Başkalarına Güven ilişki boyutuyla benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

H₆: Onay bağımlılığı ilişki boyutuyla olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

H₇: Empati ilişki boyutuyla olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

H₈: Duygu Farkındalığı ilişki boyutuyla olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

H₉: Başkalarına Güven ilişki boyutuyla olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Literatürde kişiler arası ilişki boyutlarının, birçok farklı değişken ile ilişkileri incelenmiştir (Çatalkaya,2018). Olumsuz değerlendirilme korkusunun, eleştiriye duyarlı bireylerin sosyal ortamlardaki iletişimlerinde çoğu kez yaşadığı bir durum olduğu düşünölmektedir (Watson ve Friend,1969). Sosyal kaygının dışında daha spesifik bir anlam barındıran olumsuz değerlendirilme korkusunun benlik saygısı ile birlikte incelenerek kişiler arası ilişki boyutları üzerinden ne derece etkileri olduğunu saptamanın hem kişilerarası ilişkilerdeki önemli hususları değerlendirmek için hem de gelecek çalışmalar için katkı sağlayacak olmasının önemli olduğu düşünölmektedir.

1.5.Varsayımlar

1. Araştırmada belirlenmiş olan örneklem sayısının evreni temsil etmesi açısından yeterli olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılım sağlayan kişilerin, sunulan formdaki tüm maddeleri doğru cevapladığı varsayılmıştır.
3. Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının ilgili değişkenleri ölçmesi yönünden geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın örneklemi, İstanbul ilinde yaşayan 20-40 yaş aralığındaki genç yetişkinler ile sınırlıdır.
2. Araştırmada sonucundaki veriler, katılımcıların yanıtlarıyla sınırlıdır.
3. Araştırma, kullanılan veri ölçüm araçlarının içerikleriyle sınırlıdır.
4. Araştırmanın bulguları, kullanılan istatistiksel analiz yöntemiyle sınırlıdır.

2. LİTERATÜR ÇALIŞMASI

2.1. Kişiler Arası İlişki Boyutları

İnsanların yaşamı için önemli olduğu bilinen etkenlerden birisinin, bireylerin arasındaki ilişki kavramı olduğu belirtilmektedir. Kişilerarası ilişki kavramı, iletişime dayanmaktadır. İki veya daha fazla kişi ile gerçekleşen ve aktarım kaynağı olan iletişim, bireylerin arasındaki etkileşimi oluşturur (Berscheid, 1994). En az iki kişiyi kapsayan iletişim sürecinde bireyler, aralarında sosyal bir ilişki ya da duygusal anlamda yakınlık kurabilmektedir (Siyez,2010). Bireyler, düşünce, duygu ve davranışlarını çevresindekilere aktarma eğiliminde bulunarak ilişki kurmaktadır ve kurduğu bu ilişkiler ile yaşantısını sürdürmektedir (Toptaş,2018).İletişim kavramı insanların birbirlerine iletmek istediklerini, çeşitli araçlar kullanarak ya da kullanmayarak aktarması anlamına gelmektedir (Aziz,2010). Bireylerin aralarında, tecrübe ve değerlerini paylaşılabilmesi için gerekli görülmektedir (Peltekoğlu,2004). İletişim, hem sosyal hem de kişilerarası bir süreçtir (Güney,2007).

Kişilerarası iletişim ile bireyler birbirilerine düşüncesini, duygusunu ya da durumu etkili bir şekilde aktarabileceği gibi etkili olmayan bir şekilde de aktarabilmektedir. Etkili iletişimi ya da etkili olmayan iletişimi ortaya çıkaran birçok sebep olabilmektedir. Kişilerarası ilişkilerdeki etkili iletişim kavramı, mesaj veren kişi tarafından iletilmek istenen anlamın mesajı alan kişi tarafından da aynı şekilde anlaşılması olarak tanımlanmaktadır (Johnson ve Johnson, 1997). Kişilerarası ilişki kurulabilmesi ve bu ilişkinin etkili bir iletişimle sağlanabilmesi için anlatıcı ve dinleyicinin iletişim için istekli olması beklenmektedir (Cihangir, 2004). Etkili iletişim, etkili dinleme ve tepki verebilme ile gerçekleşen açık ve anlaşılır bir şekilde konuşma yapma, yeri geldiğinde gerekli sorular sorabilme, anladığına dair tepki verebilme, göz temasında olma ve beden dilini kullanabilme gibi unsurları içermektedir (Ceyhan,2006). Etkili olmayan iletişimde ise, karşıdaki kişiyi yargılama, gereksiz sorular sorma, karşıdaki kişiyi anladığını ona iletmeme, bahsettiği konular hakkında emir veya öğüt verme, konuyu değiştirme gibi durumlar söz konusu olmaktadır (Üstün,2010).

Bireylerin aralarındaki ilişkinin amacı, iletişimin amacını oluşturmaktadır ve iletişim kurularak ilişki gerçekleştirilmektedir (Erdoğan,2005). İnsanlar, doğası gereği sosyal etkileşim içinde bulunma ve iletişimi sürdürmeye meyilli varlıklardır. Kişinin, sosyal ortamlara adapte olabilmesi için kişilerarası ilişki önem arz etmektedir (Sorias,1986). Birey, hayatı boyunca birçok farklı yönde ilişki kurabilmektedir. Arkadaşlık ilişkisi, romantik ilişki, iş ortamında kurduğu ilişki veya komşuları ile ilişkisi bireylerin sahip olabileceği çeşitli ilişki türleri olarak belirtilmektedir (Felmlee, Sprecher,2000). Bu bağlamda bir çok etkileşime dahil olan bireyin kişilerarası ilişkileri değerlendirildiğinde bireyler, hem çevresindeki kişilerden etkilenmektedir hem de çevresindekileri etkilemektedir (İmamoğlu ve Aydın,2009). Sosyal etkileşim, bireyin gelişim evrelerine katkıda bulunurken kimlik oluşturmada önemli etkilere sahiptir. Kurduğu etkileşimler ile birey, kendi kişilik yapısına yönelik pek çok özelliğini keşfedebilmektedir (Erözkan, 2007).

İmamoğlu (2009), bireylerin sosyal çevresini ele alarak sahip olduğu özellikleri belirten kişilerarası ilişki boyutlarını ortaya koymuştur. Bunlar; Onay Bağımlılığı, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı'dır.

2.1.1. Kişiler Arası İlişki Kavramı ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Benlik Saygısı

Çevresindekiler tarafından, eleştirileceğine, reddedileceğine dair düşünceleri olan kişi olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamaktadır. Bu korkuyu yaşayan kişilerin, utangaç olabileceği ve olumsuz değerlendirilmeler ile karşı karşıya kalma durumundan kaçma isteği duyarak kişilerarası ilişki kurmaktan kaçındığı belirtilmektedir (Dilbaz,1997). Sağlıklı biçimde kişilerarası ilişkilerini sürdüremeyen, kaçma ve kaçınma davranışı sergileyen, iletişim becerileri yeterince gelişmemiş kişilerin sosyal fobiye sahip oldukları belirtilmiştir (Ateş ve Gençdoğan,2017). Güngör (1989) tarafından benlik saygısı düzeyinin bireyin, tutum ve davranışlarında etki gösterdiği belirtilerek yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerin kendisine ve çevresine yönelik olumlu yönde düşünce ve eylemleri olacağını, düşük benlik saygısı olan kişilerin ise kendini ve etrafındakileri olumsuz yönde etkilediği aktarılarak bireyin benlik saygısının sosyal çevresine etki ettiği ve kişilerarası ilişkilerde önemli rolü olduğu belirtilmektedir.

2.1.2. Onay Bağımlılığı

Bireylerin, diğer kişiler tarafından kabul edilme ve olumlu tepkilerle karşılaşma ihtiyacını yoğun derecede hissetmesi ve bu durumun bağımlılık haline gelmiş olması, onay bağımlılık kavramı olarak tanımlanmaktadır (Burns,2017).

Bu boyutta birey, ben ve diğerleri ayrımında kendisini yok sayacak kadar diğerlerine odaklanarak bireysellik ve ben değerini göz ardı edebilmektedir (İmamoğlu, 2009). Onay bağımlılığı olan bireyler, güven sorunu yaşadıklarında veya kendilerine yönelik tereddüt hissettiklerinde etrafında kendisini rahatlatarak her şeyin yoluna gireceğinin garantisini veren ve kendisini kabul eden kişiler olsun isterler (Bebek H, 2012). Bundan dolayı kişilerarası ilişkilerde onay bağımlılığı boyutu sağlıklı bir yaklaşım biçimi olarak değerlendirilmektedir (İmamoğlu, 2009).

Kasatura (1998), her bireyin onay alacak yönleri olduğu gibi onaylanmayacak yönlerinin de mevcut olduğunu ve onay beklentisi içerisinde olarak başkaları tarafından olumlu yanları değerlendirilmemiş olan kişilerin, olumlu bakış açısına sahip kişilerden onaylandığını gördüğünde kendisinin değerli olabileceğinin farkına varabileceği ve yeni güdülenmeler yaratabileceğini belirtmektedir.

Bireyin, yaşadığı ortamdaki diğer kişiler tarafından kendi düşünce ve davranışlarının önemli görülmesi ve bireyin uyum sağlayabilmesi açısından onaylanma isteği oluşmaktadır. Bireylerin iletişimde etkili olan onaylanma ihtiyacı, diğer kişilerle sosyal bağlarının güçlendiği ve yakınlaştığı düşüncesini ortaya çıkarır (Karaşar ve Öğülmüş, 2016).

Her birey için normal olduğu kabul edilen onaylanma ihtiyacının, onay bağımlılığına sahip olan bireylerde çevresinden gelecek bildirimlere daha duyarlı olduğu ifade edilmekle birlikte onay alma durumunun, bireyin kendisi hakkındaki fikirlerinde ve kendisine karşı olan saygısının değerinde önemli derecede değişiklik yaratabileceği ve kişide olumsuz etkilere yol açabileceği belirtilmektedir (Burns,2017).

2.1.2.1. Onay Bağımlılığı ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Benlik Saygısı

Yapılan araştırmalarda, benlik saygısı yüksek olan kişilerin onay bağımlılığı düşüktür. Başkalarından gelecek onaylanma bildirimine ihtiyaç hissetmezler. Düşük benlik saygısı olan kişiler ise kendileri hakkında yetersizlik düşünceleri ile baş edebilmek için onaylanma arzusu içinde olmaktadır (Twenge,2006;MacDonald ve

diğ.,2003). Düşük düzeyde onaylanma ihtiyacı hisseden kişilerin, başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerinden ve başkalarından kabul görmesinden ziyade kendisine karşı olan düşüncelerini daha çok önemseydiği belirtilmektedir (Crowl,2001). Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyler diğerlerinden gelecek düşünce ve tepkilere daha duyarlı olmaktadır (Çaçan,2020). Olumsuz değerlendirilme korkusu, bireyin diğerleri tarafından kabul edilmeme, onaylanmama kaygısı yaşamasını kapsamaktadır (Subaşı, 2009).

2.1.2.2. Onay Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Erözkan (2005), 320 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerini yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve ikamet edilen yer açısından karşılaştırmıştır. Kişilerarası duyarlılığa ilişkin onaylanma ihtiyacı ile sosyoekonomik düzey ve cinsiyet arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Onaylanma ihtiyacının 18-19 yaşlarındaki kişilerde daha fazla olduğu saptanmıştır.

Ulusoy ve Durmuş (2011) tarafından yapılan bir çalışmada dışa dönük kişilerin, kişiler arası bağımlılık düzeyinin düşük olduğu ve daha az dışa dönük olan kişilerin ise kişiler arası bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Sungur (2018), tarafından yapılan iletişim becerileri algısı ile kişilerarası ilişki boyutları arasındaki ilişkinin değerlendirildiği 354 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin iletişim becerileri ile onay bağımlılık, empati, başkalarına güven ve duygu farkındalığı düzeyleri arasında, anlamlı düzeyde aynı yönlü ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bireyin, iletişim becerileri değerlendirme puanı arttıkça onay bağımlılık, empati, başkalarına güven ve duygu farkındalığı toplam puanlarının da arttığı saptanmıştır.

2.1.3. Empati

Empati, insan ilişkilerinin daha etkin ve sağlıklı olmasını sağlamaktadır. Empati sahibi olan birey, karşısındaki kişinin bakış açısından bakarak ve karşısındakinin duygu ve düşüncelerini anlayarak ona aktarabilmektedir. Bu durum da karşısındaki kişide anlaşıldığı düşüncesini oluşturan empati kavramı, etkili iletişim için önemli bir kavram olarak nitelendirilmektedir (Işıksaçan,2011). Empati, insanları anlayarak bize ve çevreye karşı gerçekleşecek hareketleri konusunda çıkarım yapmaya olanak sağlamaktadır ve sağlıklı iletişimin bir parçasıdır (Baron-Cohen ve Wheelwright, 2004).

Empati içeren davranışlar, öğrenilerek ve koşullanarak oluşur. Birey, zaman içerisinde yaşadığı olaylar ve hissettiği duygular ile empatik eğilimini arttırmaktadır. Bu süreç ilerledikçe empati yönü gelişmiş ya da gelişmekte olan bireyin, öncesinde deneyimlemediği bir olay yaşayan diğer kişilere dahi onları anlayabilmek adına empati kurabildiği belirtilmektedir (Bryant,2003).

Empati kavramıyla bireyin, karşısındakinin bakış açısından bakabilmesinin yanında farklı olan bakış açılarına da saygı duyarak bireyin duruma yönelik uygun davranışlarda bulunduğu belirtilmektedir (Tarhan, 2017). Empati, bireyin ve karşısındaki kişinin karşılıklı biçimde duygularını ve düşüncelerini aktarabilmesiyle bağlantılıdır. Empati için karşı taraftaki kişilerin bulunduğu durumu ve hissettiklerini içselleştirerek karşı tarafa da anlaşıldığını hissettirme süreci olarak yorumlanır (Decety ve Jackson,2004).

2.1.3.1. Empati ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Benlik Saygısı

Kuru (2017) yapmış olduğu çalışmada, benlik saygısı yüksek olan çocukların empati eğilimlerinin de yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Kendisini diğer insanların yerine koyabilen ve anlayan çocukların, benlik saygısının yüksek olduğunu ve kendilerine güven duyduklarını belirtmektedir. Elhanany ve Simone (2011) tarafından yapılan çalışmada, empati ve sosyal anksiyete arasında pozitif yönlü korelasyon saptanmıştır. Ayrıca başka bir çalışmada Morrison (2009), sosyal anksiyete düzeyi ile empati puanları arasında negatif yönlü ilişki olduğunu saptamıştır. Sosyal anksiyeteye sahip olan kişilerin, göz kontağı kurmaktan kaçındığı ve sosyalleşirken kendisine daha çok odaklandığı belirtilerek sosyal ipuçların işlemlerini zorlaştırdığı belirtilmiştir (Clark ve Wells,1995).

2.1.3.2. Empati İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Çetinkaya-Yıldız ve Toprak (2016) tarafından yapılan bir araştırmada 354 lisans öğrencisinin olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal beceri, utangaçlık düzeyleri ve empatik eğilimleri incelenmiştir. Kadınların, empatik eğiliminin anlamlı düzeyde erkeklerden daha fazla olduğu saptanmıştır.

Arslan (2016) tarafından gerçekleştirilen Kim Daha İyi Empati Kuruyor Empati Üzerine Mikro Bir Sosyolojik Araştırma adlı çalışmada kız öğrencilerin erkeklerden daha fazla empati becerisi olduğunu saptamıştır.

Kandemir ve Özbay (2009) tarafından Sınıf İçinde Algılanan Empatik Atmosfer İle Benlik Saygısı Arasındaki Etkileşimin Zorbalıkla İlişkisi üzerine gerçekleştirilen araştırmasında öğrencilerin algılanan empatik düzeyinin düşük olduğu öğrencilerde benlik saygısının da düşük olduğu bulunmuştur.

Çarıkçı ve Atilla (2009), erillik ve dişillik boyutunun empatik beceri ile İlişkisi üzerine yaptığı bir çalışmada kız öğrencilerde empati kurma yeteneğinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

2.1.4. Başkalarına Güven

Temel anlamda güven kavramı, bir şey veya bir kişinin tanımladığı duruma yönelik inanç duyulması ve itimat edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Misztal,1996). Güven, basit bir ilişkiden en köklü ilişkilere kadar tüm bireyler arası etkileşimlerde değer taşıyan bir kavramdır (Fleeson ve Leicht, 2006). Kişilerarası ilişkiler içerisinde insanların birbirlerine karşı güven duygusunun oluşumunda etkili olduğu belirtilen birtakım faktörlerden bahsedilmektedir. Bireylerin, birbirlerine olan tavır ve davranışlarının yanında beklentileri de güven duygusunun oluşumunda etkilidir (Asunakutlu, 2002). Wech'e (2002) göre güven, bireyin karşısındakinden olumlu yönde beklentiye girmesi ve bireyin bu beklentiden doğan psikolojik sürecini ifade etmektedir. İnsan ilişkilerinin başlangıcı ve sürdürülebilirliği için güven kavramı önemlidir. İletişimin doğru aktarılabilmesi, problemlerin çözümü ve hedeflere ulaşılabilmesi için güven kavramı ön plandadır. Güvenin sağlam olduğu ilişkilerin, uzun ve sağlıklı bir yapıya sahip olduğu belirtilmiştir. (Yılmaz, Kabadayı, 2002). Bireyin kendisine ve başkalarına olan güveninin yüksek olması, kişilerarası ilişkilerini olumlu yönde etkilemektedir (Erözkan, 2009). Başka bir tanımlama da ise bireyin bir başkasına güven duyması, risk alarak onun sözüne itimat etmesi ve bunun sonucunda bazı edinimler elde edeceğine yönelik inanç duyması olarak tanımlanmaktadır. Birey, olası çıkar ve kayıplarını göz önünde bulundurarak başkalarına güven oluşturur (Robinson & Jackson,2001).

Bireyin çevresindeki kişiler ile ilişkilerinde kuşku duymadan ve çekinmeden iletişim kurabilmesi olarak tanımlanan güven kavramı kişilerarası ilişkiler için sağlıklı bir kavram olarak değerlendirilmektedir (İmamoğlu, 2009). Ayrıca Li, Feng, Li ve Tan (2015) ise kişilerarası etkileşimin gelişmesi ve devamlılığını koruyabilmesi için güven kavramının önemli olduğunu belirtmiştir.

Bireylerin, çevresine ve kendisine yönelik güven kazanmasında bebeklik dönemindeki gelişim süreçlerinin sağlıklı bir şekilde tamamlanmış olması önemli bir rol oynayarak, bu gelişim süreci içerisinde bakım veren kişi ile iletişimin olumlu yönde olup olmaması bireyde yeterli güven duygusuna sahip olma derecesini etkileyebilir ve aile içerisinde yeterli güven duygusu edinemeyen bebeklerin, ileriki dönemlerde sosyal iletişimlerinde güvensiz ve sosyal ilişki kurmaktan kaçınan bireyler olma eğilimini ortaya çıkarabilmektedir (Kasatura,1998)

Hoy ve Tschannen-Moran (2003) ise güven olgusunun oluşabilmesi için bireylerin birbirlerini tanıması gerektiğine değinmiştir.

Kişi ya da kişilerin karşı tarafla olan ilişkisinde verilen sözlerden caymadan, dürüst bir tutum içerisinde kalarak ve herhangi bir durumda fayda gözetmeksizin adil davranış sergilemelerine yönelik inancın güven ilişkisi üstünde etkili olduğu ileri sürülmüştür (Bromiley ve Cummings,1992)

Erdem ve İşbaşı (2000), bireyin bir başkasının ona karşı fayda sağlayacağına yani zararlı olacak hareketlerde bulunmayacağına dair yönelik beklentisinin olmasını başkalarına duyduğu güven olarak açıklamaktadır. Kişinin bir başkasına güven duyması, isteklerinin olumlu yönde gerçekleştirilmesi ve beklediği yönde davranışlarla karşılaşmasına yönelik inanç oluşturmasından geçtiği belirtilerek güvenin olmadığı durumlarda kişilerin birbirlerine yönelik şüphe oluşturabileceği ve bu şüpheye bağlı olarak ilişkilerin zayıflayabileceği hususuna değinilmiştir (Shaw,1997).

2.1.4.1 Başkalarına Güven ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Benlik Saygısı

Benlik saygısı düşük bireyler, etrafındaki kişilerin kendisine yönelik düşüncelerinden etkilenmeye müsait yapıdadırlar. Başka kişilere ve kendilerine güvenmekte zorluk yaşayarak insanlarla etkileşim kurmaktan çekinirler (Soyer,2019). Birey diğerleri tarafından sevilmeceğini, kabul edilmeyeceğini düşündüğünde kendisini korumak adına çevresine yönelik güven duygusunu azaltabilir ve davranışlarını buna göre şekillendirebilir (Horney,1998). Bartholomew ve Horowitz (1991)'e göre korkulu bağlanma stilinde birey, diğerleri ile olan ilişkilerinde değersizlik düşünceleri geliştirerek başkalarının reddedici ve güvenilmez olduğuna inanabilir ve sosyal ilişkilerden kaçındığı tutumlar sergileyebilir.

2.1.4.2. Başkalarına Güven İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Korkmaz (1996) tarafından, yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerliği üzerine yapılan çalışmada benlik saygısı ve insanlara karşı güven arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bulgular sonucunda benlik saygısı ve insanlara güvenme arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kişilerin benlik saygısı azaldıkça başkalarına olan güvenin de azaldığı belirtilmiştir.

İmamoğlu (2008) yaptığı araştırmasında başkalarına güven ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur. Başkalarına karşı güven duyma isteğinin, cinsiyete göre değişmediği saptanmıştır.

Mothander ve Wang (2014) tarafından ilköğretim ve lise öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin babalarına karşı duydukları güvenin artmasıyla olumsuz değerlendirilme korkusunun azaldığı görülmüştür.

2.1.5. Duygu Farkındalığı

Latince 'emote' olarak geçen, hareket anlamı taşıyan kelimedenden türetilen insan ve hayvanlarda bulunan duygu hissi ve harekete geçiren bir kavram olarak ifade edilen duygu kavramı, yaşanan duygunun yoğunluğunu ya da canlılardaki çeşitli fizyolojik tepkimeleri etkileyebileceğinden söz edilmiş olup buna korku duygusunun kalp atışını hızlandırması örnek olarak gösterilebilir. Yani yaşanan duyguların canlıları, çeşitli olarak eyleme geçirme özellikleri bulunduğu bahsedilmektedir(Goleman,2016). Duygu, kişinin yaşadığı olaylara bağlı olarak kişide farkındalık, anlamlandırma ve fizyolojik tepkileri ortaya çıkaran içsel ve psikolojik bir kavramdır. (Mayer, Caruso ve Salovey,1999).

Bireyler için yaşamları boyunca önemli bir role sahip olduğu belirtilen duygu kavramı, kişilerarası ilişkilerinde kendilerine iyi gelen ya da iyi gelmeyen olayların farkına varmasını sağlayarak çevresindeki kişileri ve ilişkilerini düzenlemesinde yardımcı olur (Southam-Gerow 2014). Bireyler, doğumlarından itibaren duygulara sahiptir. Duygularını deneyimlemeyi ve anlamlandırmayı ise yaşamı boyunca bulunduğu ortamda ve eğitimle öğrenmektedir.(Reicher 2010).

Bireyin kendi duygularını ve diğer bireylerin duygularını anlayabilme yetisine sahip olması duygusal farkındalık olarak tanımlanır. Duygusal farkındalık, bireylerin hissettikleri hakkında fikir verir. Duyguların göstergesi, mimikler ve sözel iletişimi içerir. (Lane ve schwart,1987). Kişinin, içsel süreçleri için de önem ifade eden duygu

farkındalığı kavramı, duyguların yaşanılmasının yanında bu duygular üzerine düşünülmesi anlamını da gelmektedir. Duyguların üzerine düşünebilmek duyguları anlamlandırabilmeyi sağlayarak duyguların kontrol edilmesi ve duygunun farkında olmayı meydana getirir. Duygunun farkında olmak, hissedilen duyguyu tarif edebilir olmak demektir. Kişinin hissettiği duygu, ona mesaj vermektedir ve duygunun yalnızca hissediliyor olması, mesajı anlayabilmek için yetersiz kalacaktır (Croyle ve Waltz,2002)

Birey duygularının farkında olarak hareket ettiğinde ve kendisini ifade ettiğinde, çevreye daha kolay adapte olabilir. Duygularını iyi bir şekilde aktarabilen bireylerin, aynı şekilde duygularını kontrol edebilen, karşılaştığı zorluklarla daha kolay baş edebilen yapıda olduğu ve pozitif bir perspektife sahip olduğu belirtilmektedir (Antonanzas,2017). Duyguların bireylerde amaçlarına ulaşma doğrultusunda tetikleyici olduğu belirtilmekte ve bu nedenle kişisel hedef üzerine ulaşma faktöründe önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir (Saarni ve diğ., 2006).

Duygu farkındalığı, bireyin tutarlı olmasını ve yaşadığı duyguların farkında olarak doğru bir şekilde aktarabilmesini ifade etmektedir. (İmamoğlu,2008).

Duygularını söyleme ve etrafındakilerinin duygularını anlamlandırma kabiliyeti bireyin psikolojik durumunu etkilemektedir. Eğer kişi duygularını söylemekte zorlanıyorsa veya çevresindekilerinin duygularını anlamakta zorluk yaşıyorsa bu durum sosyal kabiliyetlerinde eksiklikler olduğunu göstermektedir. (Gençoğlu ve Yılmaz,2017).

2.1.5.1. Duygu Farkındalığı ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Benlik Saygısı

Duygu farkındalığı düşük olan bireylerin, benlik saygılarının düşük olduğu, daha çok negatif duygular yaşadığı ve sosyal anlamda kaygılı bireyler olduğu belirtilmektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995). Sosyal anksiyeteye sahip olan çocukların, duyguları doğru anlamlandırabilme ve duygu kontrolünde daha zayıf olduğunu belirtmiştir (Simonian ve diğ.,2001). Yetişkin bireylerin ise nötr olan duyguları olumsuz olarak algılamaya daha çok meyilli olduğu belirtilmiştir. (Winton ve diğ.,1995).

2.1.5.2. Duygu Farkındalığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Aktaş ve Şahin(2018), tarafından 232 kişi ile gerçekleştirilen narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme gücü arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı çalışmada öz şefkat arttıkça duygu düzenlemedeki gücünün azaldığı saptanmıştır.

Zimbardo, LaBerge ve Buttler (1993) yaptığı çalışmada, duygularını ayırt edebime ve tanımlayabilmede zorluk yaşayan kişilerin olumsuz süreçlerle daha çok karşılaştığını ve kaygı düzeylerinin de fazla olduğunu belirtmiştir.

Whisman ve Friedman (1998) tarafından yapılmış bir çalışmada, yalnızlık düşüncelerinin işlevsiz tutumlarından kaynaklandığı belirtmiştir. Bu durumun, kişinin duygularını ifade ederken zorluk yaşaması ve sosyal kaygı gibi problemlere sebep olduğu söz edilmektedir.

Uslu ve Gizir (2019) tarafından yapılan çalışmada benlik saygısı ve duygusal farkındalık boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Salguero, Palomera ve Fernández-Berrocal (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, duygusal netlik, duygusal dikkat, duygusal onarım düzeyleri yüksek olan kişilerde sosyal stres ve kaygı, düzeylerinin de düşük olduğu bulunmuştur.

2.2. Benlik Saygısı

Benlik saygısının temelini oluşturan benlik kavramı, bireyin inançlarını, düşüncelerini, duygularını ve algılarını içerir bireyin kendisini nasıl değerlendirdiğine ilişkin bir kavramdır (Yıldız ve Çapar,2010). İdeal benlik ve algılanan benlik olarak iki bileşenden oluşmaktadır. İdeal benlik, bireyin hedeflediği ve arzuladığı beden imgesidir. Algılanan benlik ise bireyin yetenekleri, becerileri ve sahip olduğu birçok özelliği ile ilgili kendisini olduğu gibi görmesidir. Benlik kavramı, benlik saygısının temelini oluşturmaktadır. Bu kavramlar birbiriyle ne kadar tutarlı olursa birey, kendisini daha olumlu yönde algılar ve yüksek benlik saygısına sahip olduğu anlamına gelmektedir (Altunay ve Öz,2006). Bireyin algı süreçleri, düşünce ve duygularıyla kişiliğinin temelini oluşturduğu ve oluşturduğu bu bütünsel yapının, benlik kavramı olarak adlandırıldığı belirtilmektedir (Şahin,2006). Freud tarafından benlik kavramı, psikanalitik kurama göre id,ego,süperego kavramlarıyla açıklanmıştır ve bireyin iç güdü ve dürtülerini temsil eden id ile dış dünya arasında köprü kuran kavram, benlik kavramı olarak ifade edilmektedir(Geçtan,2014).

Bireyin gelişiminde, bireyin sağlığının ve diğer kişilerle kurduğu hakiki sevginin temelinde bulunan kavram gerçek benliktir. İdeal benlik kavramı ise bireyin çeşitli değerlendirilmeler sonucunda en iyi olma çabası içine girmesiyle oluşturduğu bir kavramdır (Mate, 1980; Akt: Akkoyun ve Ersever, 1989).

Benlik, sosyal etkileşimlerde bulunan bireyin oluşturduğu sosyal benlik olarak da tanımlanmıştır. Sosyal benlik ise bireyin sosyal etkileşimleri ile birlikte farklı bireylerle kurduğu ilişkilerin sonrasında kendisine karşı olan dönütleri özümsemedir. Birey, bu dönütlerden hoşnut olmadığında davranışlarını değiştirerek çevresi tarafından onaylanan bir benliğe sahip olma isteği duyabilmektedir (Mead,1934;Akt:Balıkçioğlu,2016). Benlik; benlik imajı, ideal benlik ve benlik saygısı kavramlarını içermektedir(Pişkin,2003).

Benlik imajı, benlik algısı olarak da ifade edilmektedir. Benlik algısı, kişinin kendisi hakkındaki doğru veya yanlış değerlendirmelerinden oluşmaktadır. Bu değerlendirmelerde önemli olan, gerçekliğinden ziyade kişinin kendisi hakkında iyi ya da kötü yönlerinin olduğuna dair inançlarıdır(Reçber,2011). İnsan, kendi yeterlikleri ve başarısıyla başkalarınınkini kıyaslama yapar ve sosyal çevresinden gelen tepkilere göre benliğini şekillendirebilmektedir(Hay, Bryne ve Butler, 2000)

İdeal benlik, kişinin kendisinde olmasını istediği nitelikler ve belirlediği bu niteliklere sahip olup olmadığını değerlendirdiği bir kavram olarak belirtilmektedir (Meyvacıoğlu,2019). Bireylerin beğendiği ve kendisi için uygun gördüğü kişilik yapısı, ideal benliğini oluşturmaktadır. Bu ideal benliğe ulaşmak için gayret gösteren kişilerin, gerçek benliği ideal benliğine ne kadar yaklaşırsa o kadar doyum hissetmektedir (Gürcan,2015). İdeal benlik, gerçek dışı olduğunda ideal benliğine ulaşamayan kişinin mutsuz olacağı ve bunalım yaşayabileceği belirtilmiştir (Yörükoğlu,2007).

Benlik imajı, kişinin kendisinde var olduğunu düşündüğü özellikleri kapsamaktadır. İdeal benlik, kişinin hedeflediği kişilik yapısını ifade etmektedir. İdeal benlik ve benlik imajının birbirleri arasındaki farkın boyutu, benlik saygısını oluşturmaktadır(Lawrence, 2000).

Benlik saygısı, bireyin kendine değer vermesi ve davranışlarını değerlendirirken olumlu şekilde yaklaşabilmesidir (Kutani ve Tunç,2013). Benlik, kişinin kendisi hakkında ne düşündüğüyle ilgili bir kavramı ifade ederken benlik saygısı, kişinin kendisini sevmesi, beğenmesi ve takdir etmesi olarak

tanımlanmaktadır. Benlik saygısının oluşumunda bireyin düşüncelerine ek olarak yaşadığı duygular da etkili olmaktadır (Adams,1995; Akt. Oktan ve Şahin, 2010).

Kişinin kendisi hakkında oluşturmuş olduğu benliğin onaylandığını fark etmesi sonucunda oluşan memnuniyet durumu olarak ifade edilen benlik saygısının, kişide var olması ve benliğine saygı duyması için yüksek başarılı özelliklere sahip olması beklenmez. Çünkü birey, kendisini herhangi bir durumla kıyaslamaksızın sahip olduğu özelliklerinden ya da durumundan dolayı kendisini beğenebilmektedir. (Yörükoğlu, 2007).

Benlik saygısının gelişimine etki eden dört unsurdan söz edilmektedir. Bunlardan birincisi insanın hayatında önemli gördüğü kişiler tarafından saygı görmesidir. İkinci unsur, insanın sosyal statüsüdür. Bu kavram, kişinin sosyal hayattaki konumu ve başarılı olma seviyesini göstermektedir. Üçüncüsü, bireyin hayatında gerçekleştirmek istediği ve başarılı olduğu hedefleridir. Dördüncü unsur ise bireyin yaptığı davranışlar karşısında ne şekilde geri dönüş aldığıdır (Coopersmith,1967;Akt. İnanç,1997). Maslow (1987) göre ise benlik saygısı iki farklı temele dayanır. İlki bireyin, çevresinde önemli gördüğü kişiler tarafından onaylandığını, sevildiğini hissetmesiyle ikinci temel ise kişinin başarılı ve yeterli olduğunu görmesi olarak ifade etmektedir ve kişinin kendisine saygı duymasının önemli olduğunu, bireylerin yüksek benlik saygısına sahip olmasının başarılı olmasında etkili olduğunu belirtmektedir. Aynı şekilde Dinç (1992), bireyin kendisi hakkındaki beklenti ve hedeflerinin, başarılı bir şekilde gerçekleştiğini görmesinin özsaygısını yükselteceğini fakat beklentilerini karşılayamadığında kendisini kabul etmekte zorluk yaşayabileceğini belirtmiştir.

Benlik saygısı üç düzeye ayrılmaktadır. Bunlar; yüksek benlik saygısı orta benlik saygısı düşük benlik saygısıdır (Mruk,2006).

Rosenberg (1989) tarafından bireylerin, benlik imajları ve ideal benliklerinin benzerliği ne kadar fazlaysa benlik saygısının da ona göre yüksek olacağı belirtilmiştir (Akt. Hamarta ve Demirbaş,2009). Benlik saygısı kavramı, bireyin kendisi hakkındaki tutumuna göre düşük ve yüksek olarak nitelendirilmektedir. Yüksek benlik saygısı olan bireyler, hayatındaki hoşnut olmayan durumlara rağmen kendisine güvenerek olumsuz olan durumlara olumlu bakış açısıyla yaklaşır ve etkin baş etme yöntemlerini kullanabilmektedir (Çetinkaya ve Başbakkal, 2005). Yüksek benlik saygısına sahip olan kişiler, diğer kişiler ile olan ilişkilerinde sosyalleşme konusunda güvenli ve girişken tutumlar sergilemektedir (Kuzgun,2002).

Orta benlik saygısına sahip olan bireylerin, yüksek benlik saygısına sahip olan bireylere nazaran gelişimsel etkenlere daha az sahip olduğu belirtilmektedir. Fakat düşük benlik saygısı şeklinde ifade edilecek kadar gelişimsel etkenlerin az olduğu söylenemez. Orta derece benlik saygının, düşük benlik saygısı ve yüksek benlik saygısı gibi gelişimsel etkenlerin sınırlarda olmadığı belirtilmektedir. İnsanlar, genel olarak orta benlik saygısına sahiptirler (Mruk,2006).

Düşük benlik saygısı, bireyin kendi yaşamına yönelik davranışlarını değerlendirirken olumsuz tutum sergilemesi ve kendini değersiz görmesidir (Saygın, 2008). Baldwin ve Siclair (1996)'e göre, düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin, çevresindekiler tarafından kabul edilmeye yönelik gereksinimlerinin yüksek olduğunu ve düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin, ilişkilerinde bekledikleri kabulü göremediklerinde çevresindekilerin kendisi hakkındaki görüşlerinin bir nedene bağlı olduğuna inanmaktadırlar. Flouri(2006), düşük benlik saygısı olan bireylerin, kişilerarası ilişkilerinde kuşkucu yaklaşımlarda bulunma eğilimi, yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerden daha yüksektir. Düşük benlik saygısı olan bireyler daha kararsız ve karmaşık benlik yapısına sahip oldukları belirtilmiştir. Kassin (1998), benlik saygısı düşük olan bireylerin, kendisini başarısız biri olarak değerlendirdiğini belirtmiştir. Daha az çaba gösteren ve daha fazla durumdan yakınan bireyler olduğunu ayrıca başarısız olduğunda kendisini değersiz ve yetersiz olduğunu düşünme eğiliminde olduğunu ifade etmiştir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler ise kendilerine güvenerek çaba gösterir ve başarılı olacağına inanırlar. Duygusal sorunlardan daha az etkilenmektedirler. Kendileri için olumlu olacak kararları vermeye çalışırlar ve başkaları kendilerinden daha başarılı olduğunda da olumsuz duygu ve davranışlara girmeden durumu kabul etme eğilimindedirler (Yelsma ve Yelsma 1998).

Bireylerin etrafından aldığı geribildirimler ile kendisi hakkındaki güçlü ve zayıf yanları belirleyerek kendileri için çeşitli değerlendirmeler yaptığı görülmektedir. Bu nedenle de kişilerarası ilişkiler kişinin kendini kabul etmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Kişilerarası ilişkilerinde kabul gören ve değer verilen bir kişinin benlik algısı da artmaktadır (Kaya,2017).

2.2.1. Benlik Saygısı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Hamarta ve Demirbaş (2009), lise öğrencilerinin benlik saygısının ve utangaçlığın fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi üzerine olan

çalışmasında, benlik saygısı ile onaylanma ihtiyacı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu saptanmıştır.

Chubb, Fertman ve Ross (1997), 174 öğrenci ile yapmış olduğu, bireylerin 4 yıl süren lise eğitimi boyunca ortaya çıkan değişiklikleri, yaş ve cinsiyete göre incelemiştir. Araştırma sonucunda, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha düşük benlik saygılarının olduğunu saptamıştır.

Duru (2002), öğretmen adaylarının empatik eğilimi psikososyal değişkenler açısından incelediği çalışmasında kişisel değer ve sorumluluk düzeyinin empatik eğilim ile ilişkisi arasında pozitif yönde ilişkisi olduğu belirtilmiştir.

Korkmaz (1996), Benlik saygısı düzeyini, gelir düzeyi açısından incelediği çalışmada orta gelirli ve düşük gelirli olan bireyler arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Gelir düzeyinin düşüklüğü benlik saygısında da düşüşü ifade etmektedir. Ayrıca eğitim düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi de incelemiştir. Benlik saygısı ve eğitim düzeyi arasında anlamlı fark bulmuştur. Eğitim seviyesinin artışı ile benlik saygısının da yükseldiğini ifade etmektedir.

2.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

İnsanlar sosyal ilişkilerinde diğer kişiler tarafından kendilerine karşı oluşan izlenimlerin ve bıraktıkları etkinin ne yönde olduğuyla ilgilenmektedirler (Çam ve ark, 2010). İnsanların çevresindeki bakış açıları kişiler için oldukça önemlidir. Kişilerin davranışlarının dışarıdan sürekli izlendiğine dair düşünceler oluşturması ile olumsuz değerlendirilme kaygısına kapılıp yoğun bir endişe durumuna girmesine sebep olmaktadır. Bu durum bireyde olumsuz değerlendirilme korkusu yaratmaktadır ve birey çevresindeki kişiler tarafından tutum ve davranışlarına yönelik onaylanmayı beklemektedir (Kanbur,2018).

Olumsuz değerlendirilme korkusu, bireyin toplum içerisinde etkileşimde bulunduğu çekişen davranmasına ve stresli bir hale girmesine sebep olan, sosyal kaygı olarak ifade edilen anksiyete türü ile paralellik gösteren bir kaygı türüdür ve sosyal kaygı yaşayan kişilerde sıkça rastlanmaktadır (Akt: Eren Gümüş,2010).

Bilişsel açıdan sosyal anksiyete incelemelerinde değerlendirilme korkusu, sosyal anksiyeteyi meydana getiren temel unsur olarak bahsedilmiştir (Weeks ve diğ., 2008). Bireylerin sosyal hayat içerisinde iletişim halinde ortaya çıkacağını düşündüğü kaygı durumu, sosyal kaygı olarak nitelendirilmektedir. Sosyal kaygı içerisinde olan

kişiler, stres yaşamaktadır ve dikkati çabuk dağılılabılır. Bu kişilerin genelinde olumsuz değerlendirilme korkusu bulunmaktadır (Burger,2006). Sosyal kaygısı olan bireyin, diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu yoğun derecede bulunmaktadır. Sosyal kaygıya sahip olan birey, bu kaygının anlamsız olduğunun farkına varsa dahi insanlar tarafından sürekli gözlemlendiğini ve gözlemleri sonucunda olumsuz değerlendirileceğini düşünür (Koroğlu,2013).

Birey sosyal yaşamında alıştığı dışındaki olaylarla karşılaştığında kaygı durumu içerisine girmektedir. Kişinin diğer kişiler tarafından izlendiğine dair korku yaşaması ve diğer kişilerle iletişime girmekten çekinmesi durumu, sosyal kaygıyı ifade etmektedir. (Ben,2017). Sosyal kaygıya sahip olan bireyler bir ortamda dikkatini toplama konusunda zorluk ve gerginlik yaşamaktadırlar. Bireyler, bir iş görüşmesinden önce veya önemli bir buluşmadan önce kendini gergin hissedebilmektedir ama bu durumu sürekli olarak yaşayan kişilerin sosyal kaygısı olduğu kabul edilmektedir. Sosyal kaygısı olan bireylerdeki kaygının temeli toplumsal etkileşime dayanmaktadır(Kaya,2011;Dilbaz,1997).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM V) göre, sosyal kaygının, bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusuna sahip olmasından dolayı ortaya çıktığı belirtilmektedir. Sosyal Kaygı, bireyin bir ortama girdiğinde çevresindekiler tarafından gözlemlenerek eleştiri alacağına dair kaygılanması ve korku yaşaması olarak tanımlanmaktadır. Kişi, çevresindeki kişiler tarafından olumsuz yönde değerlendirileceğine dair kaygılanmasının yanında bu değerlendirilmelere karşı yaşadığı huzursuzluğun çevresinde fark edilmesine yönelik de endişe duymaktadır. Örneğin; küçük düşerek başkaları tarafından dışlanma korkusu yaşaması gibi. Sosyal kaygıya sahip olan birey, sosyal olaylar içinde bulunduğu kaygı ve korku yaşayabilmektedir. Bireyde meydana gelen bu kaygı ve korku durumu, kaçınma davranışına neden olabilmektedir. Kaçınma davranışı göstermeyen bireylerin ise endişe ve korku yaşayarak sosyal ortamda bulunmak için kendisini zorlayabileceği de belirtilmektedir. Hissedilen endişe ve korku durumu, söz konusu olan sosyal ortamlarda çekinilen nedene göre sosyal ve kültürel olarak orantısız olabilmektedir. Bireyin hissettiği kaygı ve korku durumu sürekli ve altı ay ya da daha fazla sürmektedir. Bahsedilen kaygı, kaçınma ve korku durumları bireyde sıkıntıya yol açarak işlevselliğinin düşmesine sebep olabilmektedir. Bireyin yaşadığı korku ve kaygının sebebi ve sosyal ortamlardan kaçınma hali madde, ilaç kullanımı, sağlıkla ilgili fizyolojik bir durum ya da psikolojik rahatsızlıklarla ile açıklanamaz. Kişinin

sağlığı ile ilgili olumsuz bir durum mevcutsa(biçimsel bozukluk, parkinson gibi) korku, kaygı hali bu durumlara bağlanamaz ya da çok yüksek bir derecededir (APA, 2014).

Bireyin, yaşadığı yetersizlik duygusu ile bulunduğu ortamda etkin olamayacağına dair düşünceler geliştirmesi ve bu durumun çevresindekiler tarafından anlaşılacak küçük düşeceğine dair kaygı duyması olarak tanımlanmaktadır (Monfries ve Kafer,1994). Kaygıya neden olan yetersizlik duygusu ile birey kendisi için mükemmelle ulaşma amaçlı hedefler belirleyebilir. Bu hedefler, kişide motivasyon sağlayabilmektedir. Birey yetersizlik duygusu ile başa çıkmak için performans gösterme eğiliminde olur. Bu durum bireyin yaratıcı olmasını da sağlayarak, kendini gerçekleştiren bir birey haline getirir. Böylece birey, kendini olduğundan daha iyi hissetmeye başlar (Corey, 2015).

Öte yandan, olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyler bilişsel çarpıtmalara bağlı olarak etrafındakilerin kendisine yönelik yüksek beklenti içerisinde olduklarını düşünür. Sahip olduğu başarı ve yeteneklerini yadsıyarak hata yaptığına diğerleri tarafından dışlanacağı endişesine girer. Mükemmeliyetçi olan kişilerin olumsuz değerlendirilme korkusu daha fazladır. Çünkü birey, diğerleri tarafından mükemmel algılanmak ister. Eğer mükemmeliyetçi birey, ortaya koyduğu eylem ya da durumunun yeterince mükemmel olmadığını düşünürse olumsuz değerlendirilme korkusuna daha çok kapılabilmektedir (Frost, Glossner, Maxner,2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu ile başkaları tarafından değerlendirilerek sıkıntı yaşayacağını düşünen bireyin, ortamdaki kaçma davranışında bulunacağı belirtilmektedir (Özgüven ve Sungur,1998).

Erdoğan ve Uçukoğlu (2011), olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyin, başkalarından gelecek hoşnutsuz tutumlardan kaçınma davranışını sergilediğini belirtmiştir. Bireyler, iletişimde bulunduğu sosyal çevresi tarafından kendisi hakkında olumsuz birtakım düşünceler oluşturulacağına dair korku duyabilmektedir ve çevresi tarafından kendisine yöneltilen değerlendirmeleri olumsuz olarak algılayarak, reddedileceğine dair düşünceler geliştirmektedir. (Burger, 2006). Birey bu korkusuyla yüzleşmemek için, sosyal ortamlardan kaçma ya da kaçınma davranışları içerisine girdikçe bireyin sosyal ortamlarda bulunmasının korkmaya değer olup olmadığını anlayabilmesi zor olacaktır. Sosyal bir ortamda bulunsadahi kendine güvenli alan yaratma isteğiyle göz göze gelmekten kaçınma gibi davranışlar sergileyen

kişiler, olumsuz değerlendirilmeyecekse bile bu davranışından dolayı karşısındaki kişilerde negatif düşünceler oluşmasına neden olabilmektedir. (Wells ve diğ., 1995)

2.3.1. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Darcy, Davila, ve Beck (2005), kişilerarası bağlılık ve kişilerarası kaçınma davranışlarının sosyal anksiyete ile aralarında bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan çalışma, psikoloji bölümünde öğrenim gören 80 erkek, 88 kız olmak üzere toplam 168 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre, korkulu ve saplantılı bağlanma stiline sahip öğrencilerin sosyal kaygıları ile kişilerarası bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Korkulu ve kaçınan bağlanma stiline sahip öğrencilerin ise sosyal yönden daha kaygılı ve kaçınan davranışlarda buldukları; korkulu ve saplantılı bağlanma biçimi gösterenlerin ise daha yetersiz duygulara sahip oldukları, kendilerine yönelik daha fazla eleştiride buldukları, daha fazla terk edilme veya göz ardı edilme korkusu yaşadıkları tespit edilmiştir.

Morrison (2009) tarafından yapılan araştırmada sosyal anksiyete bozukluğu olan grubun empati skorlarının kontrol grubuna göre daha düşük olduğu, fakat sosyal anksiyete bozukluğu ile ilişkisinin zayıf olduğu yönünde sonuçlar saptanmıştır. Sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alan hastaların anksiyete düzeyi ile empati puanları arasında negatif ilişki olduğu belirtilmiştir.

Tosun (2013) tarafından yapılan 394 din görevlisinin katıldığı bir araştırmada din görevlilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri ile özgüven düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Şimşek (2018), 683 lise öğrencisi ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında akademik erteleme davranışları ile mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkilerde benlik saygısının aracı rolünü incelemiştir. Akademik erteleme davranışı ile mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkilerde benlik saygısının tam aracı rolünün olduğunu saptamıştır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Çalışmanın Amacı ve Tipi

Söz konusu araştırma, belli bir zaman içerisinde katılımcılardan veri toplanacağından dolayı kesitsel modelde tasarlanmıştır. Araştırmada genel tarama modelinin alt türü olan ilişkiyel tarama modeli kullanılacaktır. İlişkiyel tarama modeli, iki veya daha çok sayıda değişken arasında ilişkinin varlığını ve ne türde bir ilişki olduğunu saptayarak değişkenlerle ilgili tahminde bulunulan araştırma çalışmasıdır. (Karasar, 2014) Bu araştırmanın amacı, genç yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyi ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyinin kişilerarası ilişki boyutları üzerindeki etkisini araştırmak ve belirtilen değişkenlerin arasında anlamlı ilişki olup olmadığını tespit etmektir.

3.2. Çalışmanın Yeri ve Zamanı

Çalışma, İstanbul'da yaşayan 20-40 yaş aralığındaki katılımcılara pandemi koşulları nedeniyle online platform üzerinden iletilecektir. Mail ve sosyal medya aracılığıyla gerçekleştirilecek araştırmanın Temmuz 2021- Eylül 2021 tarihlerinde veri toplama aşaması gerçekleşmiştir.

3.3. Çalışmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evreni, Türkiye'de yaşayan genç yetişkin nüfus olarak belirlenmiştir. Çalışma evreni ise gönüllü olarak çalışmaya dahil olacak Türkiye'de İstanbul ilinde yaşayan 20-40 yaş grubundaki genç yetişkinlerdir. Araştırmanın örnekleme ise, %95 güven aralığı %5 düzeyinde hata payıyla hesaplanarak İstanbul ilindeki genç yetişkin nüfustan kolayda örnekleme tekniğiyle seçilecek 384 kişi olarak belirlenmiştir. Araştırmaya 398 kişi katılım sağlamıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak; Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu ve kullanılan ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.4.1. Gönüllü Bilgilendirme ve Onam Formu

Katılımcılar, online veri toplama aracına eriştiklerinde araştırmaya dair bilgilendirici bir yazı ve katılımcıların bu araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarını bildiren onam formuyla karşılaşacaklardır. Katılımcılar bu formu onayladıklarında ölçekleri cevaplamaya başlayacak, onaylamadıklarında ise online veri toplama aracından çıkacaklardır.

3.4.2. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ait bilgileri elde etmek için kullanılacak formdur. Bu formda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi, medeni durumu, çocuk sayısı, çalışma durumu, nerede yaşadığı, iş ve gelir durumu ve herhangi bir psikolojik ya da psikiyatrik tedavi alıp almadığına dair sorular bulunmaktadır.

3.4.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği

Leary (1983) tarafından geliştirilmiş olan Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ile bireyde olumsuz değerlendirilmelerin, ortaya çıkardığı duyguların ölçülerek geçerlilik ve güvenilirliğin test edilmesi amaçlanmıştır. Ölçek, lisans öğrencilerine uygulanmıştır. Leary (1983) tarafından geliştirilen ODKÖ ve 30 maddelik FNE (Fear of Negative Evaluation) arasında .96 ilişki bulunmuştur. İç tutarlık katsayısı .96'dır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .75 olarak bulunmuştur. Maddelerine yönelik faktör yükleri, .43 ile .75 değerleri aralığında bulunmuştur. Beşli Likert tipine sahip ölçek Toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki maddelerin 8 tanesi düz, 4 tanesi ters puanlanmaktadır. değerlendirilme korkusunun olmadığı (2,4,7,10) maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Çetin (2010) tarafından yapılmıştır. 124 kadın, 201 erkek 325 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen ölçeğin, Cronbach alfa değeri .84 bulunmuştur. Test tekrar güvenilirlik katsayısı .82 olarak ve test yarılama

güvenirlilik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Alt ölçekler için korelasyon katsayıları .37 ve .68 arasındadır.

Ölçeğin orjinal halinden farklı olarak dördüncü madde, (Bir kişinin üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığımla ilgili olarak nadiren endişelenirim) toplam korelasyon değeri ve faktör yükü kabul edilebilir düzeyde olmadığından dolayı bu madde çıkarılarak analiz edilmiştir. Leary (1983) tarafından geliştirilen 12 maddelik ODKÖ, bu değişiklikle beraber 11 madde olarak kabul edilmiştir (Çetin, Doğan ve Sapmaz, 2010).

3.4.4. Benlik Saygısı Ölçeği

Benlik saygısı ölçeği, Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilmiştir ve Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği geçerlik güvenirlik çalışmasını Amerika'da 5024 lise öğrencisi üzerinde yapmıştır. Rosenberg, benlik saygısının ölçümünde kişinin kendini değerlendirmesinde bütüncül bir tutum üzerinde durmuştur. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 63 maddeden oluşmakta 12 alt boyutu bulunmaktadır. Bu araştırmada ölçeğin sadece ilk 10 maddelik benlik saygısı alt boyutu kullanılacaktır. Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik güvenirlik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından 205 örneklem ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda geçerliğin test edilmesi için psikiyatrik görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler sonucunda yapılan değerlendirmelerde öğrencilerin benlik saygıları, kendilerine dair görüşlerine göre; yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır. Benlik saygısı ölçeğinden ve görüşlerden elde edilen sonuçlar arasındaki ilişkiler hesaplanmış ve geçerlik oranı .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .75 olarak bulunduğu ifade edilmiştir (Tonga ve Halisdemir, 2017).

3.4.5. Kişiler Arası İlişki Boyutları Ölçeği

İmamoğlu ve Aydın (2009) tarafından geliştirilen Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği, kişilerarası ilişkilerin boyutları belirlemek amaçlı yapılan araştırma, İstanbul'da yaşayan; çalışan, öğrenci olan ve çalışmayan 20-40 yaşlarındaki 301'i erkek, 379'u kadın olan 680 genç yetişkin ile gerçekleştirilmiştir. 53 maddeden oluşan ölçeğin 23 maddesi ters puanlanmaktadır. Ölçek, 5'li likert tipini sahiptir. Ölçeğin faktör analizinde 4 faktörü olduğu saptanmıştır. Onay bağımlılığı, başkalarına güven, empati ve duygu farkındalığı olarak adlandırılan bu faktörlerin, test toplam

varyansının %36.04'ünü açıklamıştır. Faktörlerin arasında orta derecede ilişki bulunmaktadır. Güvenirlik analizi sonucu ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .78 ile .85 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenirligi .62 ile .96 arasında değiştiği belirtilmiştir.

3.5. Veri Toplama Yöntemleri

Ölçeklerin kullanımına yönelik gerekli izinler ve etik kurul onayı alındıktan sonra, veri toplama araçlarından oluşan ve elektronik ortam üzerinden hazırlanan form, pandemi koşulları nedeniyle online platform aracılığıyla örneklem grubu ile paylaşılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır.

3.6. Verilerin Değerlendirilmesi

IBM SPSS 24 veri toplama programı kullanılarak veri analizi yapılmıştır. Bağımsız değişkenlerin, kişilerarası ilişki boyutlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını değerlendirmek için regresyon analizi yapılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin ilişkileri, sosyodemografik değişkenler ile karşılaştırılması amacıyla iki grubun karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi; İki'den fazla grubun karşılaştırılmasında Kruskal Wallis Htesti ile, Ölçeklerin kendi aralarındaki değerlendirmesi için Spearman's Rho Korelasyon Analizi kullanılmıştır. İki veya daha fazla değişkenin birbirinden bağımsız olup olmadığını araştırmak için Ki-kare testi kullanılmıştır. Bulguların anlamlı olup olmamasını incelemek üzere %95 güven aralığı ve .05 önem düzeyi ölçüt alınmıştır. Normallik analizi yapılmış (Çizelge 4.2.) ve verilerin normal dağılmadığı görüldüğünden nonparametrik yöntemler ile analiz gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

Çizelge 4.1. Örneklemin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Grup	N	%
Cinsiyet		
Kadın	248	62,30
Erkek	150	37,70
Eğitim Düzeyi		
İlkokul	3	0,80
Ortaokul	6	1,50
Lise	54	13,60
Üniversite	247	62,10
Yüksek Lisans	73	18,30
Doktora	15	3,80
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	265	66,60
Çalışmıyor	133	33,40
Meslek Grubu		
Beyaz Yaka	275	69,10
Mavi Yaka	48	12,10
Altın Yaka	11	2,80
Öğrenci	32	8,00
Ev Hanımı	14	3,50
Çalışmıyor	18	4,50
Gelir Düzeyi		
Düşük	73	18,30
Orta	272	68,30
Yüksek	53	13,30
Medeni Durum		
Bekar	261	65,60
Evli	121	30,40
Boşanmış	16	4,00
Çocuk Sahibi		
Evet	100	25,10
Hayır	298	74,90
Kronik Hastalık		
Var	56	14,10
Yok	342	85,90
İlaç Kullanımı		
Evet	86	21,60
Hayır	312	78,40
Psikolojik Rahatsızlık		
Evet	42	10,60
Hayır	356	89,40

Katılımcıların %62,3' ü (248 kişi) kadın, %37,7' si (150 kişi) erkektir. Araştırmaya dahil olan kişilerin eğitim düzeyinin %62,1 (247 kişi) ile üniversite düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu düzeyi sırası ile yüksek lisans %18,3 (73 kişi) lise %13,6 (54 kişi), doktora %3,8 (15 kişi), ortaokul %1,5 (6 kişi) takip etmektedir. Son sırada ise %0,8 (3 kişi) ile ilköğretim seviyesinde eğitim düzeyine sahip

katılımcılar oluşturmuştur. Katılımcıların %66,6'sını (265 kişi) çalışan katılımcılar oluştururken, %33,4'ünü (133 kişi) çalışmayan katılımcılar oluşturmaktadır. Farklı meslek gruplarına sahip çalışan bireyler öncelikle beyaz, mavi ve altın yaka olmak üzere belirlenmiştir. Katılımcıların %69,1'ini (275 kişi) beyaz yaka meslek grubuna sahip kişiler oluştururken, %12,1'ini mavi yaka meslek grubuna sahip kişiler oluşturmaktadır. Altın yaka meslek grubuna sahip katılımcılar %2,8 (11 kişi) oranına sahiptirler. Öğrenciler örneklemin %8,0'ini (32 kişi) oluştururken, %3,5'ini (14 kişi) ev hanımları oluşturmaktadır. Araştırmanın %4,5' i (18 kişi) ise hiçbir meslek grubuna dahil olmayan (çalışmayan) katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların büyük bir bölümü %68,3 oranla (272 kişi) orta düzey gelire sahipken, bu sırayı %18,3 (73 kişi) oranla düşük gelir düzeyine ve %13,3 (53 kişi) oranla yüksek gelir düzeyine sahip kişiler takip etmektedir. Katılımcıların %65,6'sını (261 kişi) bekâr, %30,4' ünü (121 kişi) evli, %4,0'ını (16 kişi) boşanmış kişiler oluşturmaktadır. Katılımcıların %25,1'i (100 kişi) çocuk sahibi değilken, %74,9' u (298 kişi) çocuk sahibi kişilerdir. Katılımcıların %14,1'i (56 kişi) kronik hastalığa sahipken, %85,9' u (342 kişi) kronik hastalığa sahip değildir. Katılımcıların %21,6'sı (86 kişi) ilaç kullanan kişilerken, %78,4'ü (312 kişi) ilaç kullanmayan kişilerdir. Katılımcıların %10,6'sı (42 kişi) psikolojik rahatsızlığa sahip olan kişiler tarafından oluşuyorken, %89,4'ü (356 kişi) psikolojik rahatsızlığa sahip olmayan kişilerdir.

Çizelge 4.2. Ölçeklerin Toplam Puan Ortalamalarına İlişkin Normallik Testi

		Değerler
Kişiler Arası İlişki Boyutu	N	398
	K-S z	0,062
	p	0,001
OlumsuzDeğerlendirilme Korkusu	N	398
	K-S z	0,072
	p	0,001
Onay Bağımlılık	N	398
	K-S z	0,058
	p	0,008
Empati	N	398
	K-S z	0,094
	p	0,001
Başkalarına Güven	N	398
	K-S z	0,052
	p	0,013

Çizelge 4.2: (devamı) Ölçeklerin Toplam Puan Ortalamalarına İlişkin Normallik Testi

Duygu Farkındalığı	N	398
	K-S z	0,061
	p	0,001

Katılımcıların araştırmada kullanılan ölçeklere vermiş oldukları cevapların puan ortalamaları alınmıştır. Alınan bu puan ortalamalarının dağılımlarını öğrenmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulanmıştır. Uygulanan Kolmogorov-Smirnov normallik testi sonucunda ölçek puan ortalamalarının normal dağılım göstermediği ve bu nedenle parametrik test varsayımlarından normalliği karşılamadığından dolayı parametrik olmayan testlerin kullanılması uygun görölmüştür.

Çizelge 4.3. Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

Gruplar	N	Medyan	U	p
Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği Toplam Puan				
Kadın	248	2,76	20,955	0,034*
Erkek	150	2,83		
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Toplam Puan				
Kadın	248	2,63	20,843	0,44*
Erkek	150	3,00		
Onay Bağımlılık Toplam Puan				
Kadın	248	3,2	15,611	0,007*
Erkek	150	3,00		
Empati Toplam Puan				
Kadın	248	1,88	21,104	0,024*
Erkek	150	2,00		
Başkalarına Güven Toplam Puan				
Kadın	248	2,93	20,465	0,093
Erkek	150	3,13		
Duygu Farkındalığı Toplam Puan				
Kadın	248	2,57	22,272	0,001*
Erkek	150	2,92		

Cinsiyete göre kişilerarası ilişki puanlarında erkek katılımcıların (Medyan=2,76), kadın katılımcılardan (Medyan=2,83) daha yüksek puanlara sahip olduğu ve bu farkın Mann Whitney U analizinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir (U=20,843; p<0,034). Cinsiyete göre Olumsuz Değerlendirilme Korkusuna ilişki puanları incelendiğinde erkek katılımcıların (Medyan= 3,00) kadın katılımcılardan (Medyan=2,63) daha yüksek puanlara sahip olduğu görölmektedir (U=21,323;

$p < 0,44$). Onay Bağımlılık ile cinsiyet ilişkisinde ise kadın katılımcıların (Medyan=3,2) erkek katılımcılara göre (Medyan=3,00) daha yüksek puanlar aldığı Mann Whitney U analizi ile elde edilmiştir ($U=15,611$; $p < 0,007$). Cinsiyete göre empati puanları Mann Whitney U analizi ile incelendiğinde kadın katılımcıların (Medyan=1,88) erkek katılımcılara (Medyan=2,00) göre daha düşük puanlara sahip olduğu görülmüştür ($U=21,104$; $p < 0,024$). Başkalarına Güven düzeyi ile cinsiyet arasında Mann Whitney U analizine göre kadın ve erkekler arasında anlamlı bir puan farklılığı saptanmamıştır ($U=20,465$; $p=0,093$). Duygu Farkındalığı Düzeyi ile cinsiyet ilişki puanlarında ise kadın katılımcıların (Medyan=2,57) erkek katılımcılara oranla (Medyan=2,92) da düşük puan aldıkları görülmüştür ($U=22,272$; $p < 0,001$).

Çizelge 4.4. Benlik Saygısı Düzeyinin Kişilerarası İlişki Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Kruskal Wallis H Analizi

	Benlik Saygısı	N	Medyan	sd	H	p
Onay Bağımlılık	Düşük Benlik Saygısı	15	2,06	2	87,913	0,000*
	Orta Benlik Saygısı	123	2,66			
	Yüksek Benlik Saygısı	260	3,40			
Empati	Düşük Benlik Saygısı	15	1,66	2	5,121	0,077
	Orta Benlik Saygısı	123	2,00			
	Yüksek Benlik Saygısı	260	1,88			
Duygu Farkındalığı	Düşük Benlik Saygısı	15	3,14	2	47,389	0,000*
	Orta Benlik Saygısı	123	3,00			
	Yüksek Benlik Saygısı	260	2,50			
Başkalarına Güven	Düşük Benlik Saygısı	15	3,53	2	65,828	0,000*
	Orta Benlik Saygısı	123	3,40			
	Yüksek Benlik Saygısı	260	2,86			

Çizelge 4.4. incelendiğinde Kişilerarası İlişki Boyutları olan Onay Bağımlılık ($H(2)=87,913$; $p < 0,001$), Duygu Farkındalığı ($H(2)=47,389$; $p < 0,001$) ve Başkalarına Güven alt ($H(2)=65,828$; $p < 0,001$) alt boyutlarının Benlik Saygısı boyutlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığının belirlenebilmesi amacıyla Kruskal-Wallis H testi uygulanmış olup Kişilerarası İlişki Boyutu ölçeğinin alt boyutlarından olan Duygu Farkındalığı, Başkalarına Güven ve Onay Bağımlılık ile anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Ancak yapılan test sonucunda Empati ($H(2)=5,121$; $p=0,077$), alt boyut ile Benlik Saygısı boyutu arasında ise anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Farklılığın hangi benlik saygısı boyutları arasından kaynaklandığını saptayabilmek için Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniklerinden Tamhane' T2 testi kullanılmıştır.

Çizelge 4.5. Benlik Saygısı Düzeyinin Kişilerarası İlişki Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Kruskal Wallis H Analizi, Tamhane' T2 Post Hoc Testi

	Benlik Saygısı	Benlik Saygısı	Ortalamalar Arası Fark	SH	p
Onay Bağımlılık	Düşük Benlik Saygısı	Orta Benlik Saygısı	-0,60	31,451	0,018*
		Yüksek Benlik Saygısı	-1,34	30,537	0,000*
	Orta Benlik Saygısı	Yüksek Benlik Saygısı	-0,74	12,585	0,000*
Duygu Farkındalığı	Yüksek Benlik Saygısı	Düşük Benlik Saygısı	-0,64	30,531	0,041*
		Orta Benlik Saygısı	-0,50	12,582	0,000*
Başkalarına Güven	Yüksek Benlik Saygısı	Düşük Benlik Saygısı	-0,67	30,531	0,000*
		Orta Benlik Saygısı	-0,54	12,582	0,000*

Çizelge 4.5 incelendiğinde Orta Benlik Saygısına (Medyan=2,66; p=0,018) sahip olan bireylerin Onay Bağımlılık Düzeyi Düşük Benlik (Medyan=2,06; p=0,018) saygısına sahip olan bireylere göre daha fazladır. Yüksek benlik saygısına (Medyan=3,40; p<0,001) sahip olan katılımcıların Onay Bağımlılık Düzeyi Düşük Benlik Saygısına sahip olanlara göre daha fazladır. Yüksek benlik saygısına (Medyan=3,40; p<0,001) sahip olan katılımcıların Onay Bağımlılık Düzeyi Orta Benlik Saygısına sahip olanlara göre daha fazladır. Empati alt boyutu ile Benlik Saygısı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p=0,077). Duygu farkındalığı ölçeğinden alınan puan arttıkça duygu farkındalığının azaldığı bilindiğinden (İmamoğlu ve Aydın,2009) Düşük benlik (Medyan=3,14; p=0,041) saygısına sahip bireylerin Duygu Farkındalığı, Yüksek Benlik Saygısına sahip (Medyan=2,50; p=0,041) bireylere göre daha azdır. Orta Benlik Saygısının sahip bireylerin (Medyan=3,00; p<0,0001) Duygu Farkındalığı Yüksek Benlik Saygısına sahip bireylere göre daha azdır. Başkalarına güven ölçeğinden alınan puan arttıkça başkalarına güven azaldığı bilindiğinden (İmamoğlu ve Aydın,2009) Düşük benlik (Medyan=3,53; p<0,000) saygısına sahip bireylerin Başkalarına Güven düzeyi Yüksek Benlik Saygısına sahip (Medyan=2,86; p<0,000) bireylere göre daha azdır. Orta Benlik Saygısının sahip (Medyan=3,40; p<0,0001) Başkalarına Güven düzeyi Yüksek Benlik Saygısına sahip bireylere göre daha azdır.

Çizelge 4.6. Benlik Saygısı Düzeyinin Demografik Özellikler ile Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Pearson Ki-Kare Testi İncelenmesi

		Yüksek Benlik Saygısı	Orta Benlik Saygısı	Düşük Benlik Saygısı	X ²	sd	P			
Cinsiyet										
Kadın	N	172	67	9	4,88	2	0,087			
	%	66,2	54,50	60,00						
Erkek	N	88	56	6						
	%	33,80	45,50	40,00						
Eğitim Durumu										
İlkokul	N	1	2	0				25,728	10	0,004*
	%	0,40	1,60	0,00						
Ortaokul	N	1	5	0						
	%	0,40	4,10	0,00						
Lise	N	35	14	5						
	%	13,50	11,40	33,30						
Üniversite	N	165	76	6						
	%	63,50	61,80	40,00						
Yüksek Lisans	N	53	18	2						
	%	20,40	14,60	13,30						
Doktora	N	5	8	2						
	%	1,90	6,50	13,30						
Çalışma Durumu										
Evet	N	185	74	6	9,484	2	0,009*			
	%	71,20	60,20	40,00						
Hayır	N	75	49	9						
	%	28,80	39,80	60,00						
Meslek Grubu										
Beyaz Yaka	N	184	84	7				14,623	10	0,146
	%	70,80	68,30	46,70						
Mavi Yaka	N	30	15	3						
	%	11,50	12,20	20,00						
Altın Yaka	N	11	0	0						
	%	4,20	0,00	0,00						
Öğrenci	N	15	14	3						
	%	5,80	11,40	20,00						
Ev Hanımı	N	9	4	1						
	%	3,50	3,30	6,70						
Çalışmıyor	N	11	6	1						
	%	4,20	4,90	6,70						

Çizelge 4.6: (devam) Benlik Saygısı Düzeyinin Demografik Özellikler ile Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Pearson Ki-Kare Testi İncelenmesi

Gelir Düzeyi							
Düşük	N	38	28	7			
	%	14,60	22,80	46,70			
Orta	N	181	83	8	14,754	4	0,005*
	%	69,60	67,50	53,30			
Yüksek	N	41	12	0			
	%	15,80	9,80	0,00			
Medeni Durum							
Bekar	N	163	84	14			
	%	62,70	68,30	93,30			
Evlü	N	86	34	1	6,562	4	0,161
	%	33,10	27,60	6,70			
Boşanmış	N	11	5	0			
	%	4,20	4,10	0,00			
Çocuk Sahibi Olma							
Evet	N	68	31	1			
	%	26,20	25,20	6,70			
Hayır	N	192	92	14	2,863	2	0,239
	%	73,80	74,80	93,30			
Kronik Hastalık							
Evet	N	33	18	5			
	%	12,70	14,60	33,30			
Hayır	N	227	105	10	5,044	2	0,08
	%	87,30	85,40	66,70			
İlaç Kullanımı							
Evet	N	49	30	7			
	%	18,80	24,40	46,70			
Hayır	N	211	93	8	7,293	2	0,026*
	%	81,20	75,60	53,30			
Psikolojik Rahatsızlık							
Evet	N	19	16	7			
	%	7,30	13,00	46,70			
Hayır	N	241	107	8	24,412	2	0,001*
	%	92,70	87,00	53,30			

Çizelge 4.6 incelendiğinde, Benlik Saygısı Düzeyi ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Pearson Ki-kare test sonuçlarına göre değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p=0,087$). Benlik Saygısı Düzeyi ölçeği ile eğitim durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Pearson Ki-kare test sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($X^2=25,728$; $p<0,04$). Sıklık ve yüzde dağılımlarına göre, üniversite düzeyinde eğitim seviyesine sahip olan katılımcıların yüksek benlik düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Benlik Saygısı Düzeyi ölçeği ile çalışma durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Pearson Ki-kare test sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($X^2=9,484$; $p<0,009$). Sıklık ve yüzde dağılımlarına göre, çalışan katılımcıların yüksek benlik düzeyine sahip olduğu saptanmaktadır. Benlik Saygısı Düzeyi ölçeği ile meslek grubu değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Pearson Ki-kare test sonuçlarına göre değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p=0,146$). Benlik Saygısı Düzeyi ölçeği ile gelir düzeyi değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Pearson Ki-kare test sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($X^2=14,754$; $p<0,005$). Sıklık ve yüzde dağılımlarına göre, orta gelir seviyesine sahip katılımcıların yüksek benlik düzeyine sahip olduğu saptanmaktadır. Benlik Saygısı Düzeyi ölçeği ile medeni durum değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Pearson Ki-kare test sonuçlarına göre değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p=0,161$). Benlik Saygısı Düzeyi ölçeği ile çocuk sahibi olma değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Pearson Ki-kare test sonuçlarına göre değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p=0,239$). Benlik Saygısı Düzeyi ölçeği ile kronik hastalık değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Pearson Ki-kare test sonuçlarına göre değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p=0,08$). Benlik Saygısı Düzeyi ölçeği ile ilaç kullanımı değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Pearson Ki-kare test sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($X^2=7,293$; $p<0,026$). Sıklık ve yüzde dağılımlarına göre, ilaç kullanmayan katılımcıların yüksek benlik düzeyine sahip olduğu saptanmaktadır. Benlik Saygısı Düzeyi ölçeği ile psikolojik rahatsızlık değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik yapılan Pearson Ki-kare test sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($X^2=24,412$; $p<0,001$). Sıklık ve yüzde dağılımlarına göre, psikolojik rahatsızlığı olmayan katılımcıların yüksek benlik düzeyine sahip olduğu saptanmaktadır.

4.1 Ek Analizler

Çizelge 4.7. Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının Çalışma Durumu Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

Gruplar	N	Medyan	U	p
Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği Toplam Puan				
Evet	265	2,81		
Hayır	133	2,77	16,955	0,537
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Toplam Puan				
Evet	265	2,72		
Hayır	133	2,81	16,955	0,537
Onay Bağımlılık Toplam Puan				
Evet	265	3,13		
Hayır	133	3,06	17,299	0,765
Empati Toplam Puan				
Evet	265	2,0		
Hayır	133	1,77	15,964	0,125
Başkalarına Güven Toplam Puan				
Evet	265	3,0		
Hayır	133	3,0	18,319	0,520
Duygu Farkındalığı Toplam Puan				
Evet	265	2,71		
Hayır	133	2,64	16,599	0,344

Katılımcıların çalışma durumları göz önüne alındığında Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven ve Duygu Farkındalığı değişkenleri ölçümlerinde Mann Whitney U testine göre puan medyanları incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Çizelge 4.8. Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının Çocuk Sahibi Olma Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

Gruplar	N	Medyan	U	p
Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği Toplam Puan				
Evet	100	2,78		
Hayır	298	2,81	15,943	0,295
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Toplam Puan				
Evet	100	2,86		
Hayır	298	2,77	14,945	0,964
Onay Bağımlılık Toplam Puan				
Evet	100	3,06		
Hayır	298	3,13	16,064	0,242
Empati Toplam Puan				
Evet	100	1,77		
Hayır	298	2,00	16,868	0,048*
Başkalarına Güven Toplam Puan				
Evet	100	3,00		
Hayır	298	3,00	14,311	0,554
Duygu Farkındalığı Toplam Puan				
Evet	100	2,67		
Hayır	298	2,71	14,13	0,439

Çocuk sahibi olma değişkenine göre Kişiler Arası İlişki Boyutu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven Düzeyi ve Duygu Farkındalığı puanları Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Yalnızca çocuk sahibi olma değişkenine göre Empati Düzeyine “Hayır” yanıtını veren katılımcıların (Medyan=2,00) “Evet” yanıtını veren katılımcılara (Medyan=1,77) göre medyan puanları daha yüksek bulunmuştur (U=14,945; p>0,964). Empati dışındaki diğer değişkenler olan Kişiler Arası İlişki Boyutu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Onay Bağımlılık, Başkalarına Güven Düzeyi ve Duygu Farkındalığı ile çocuk sahibi olma durumu ölçümlerinde Mann Whitney U testine göre puan medyanları incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Çizelge 4.9. Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının Kronik Hastalık Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

Gruplar	N	Medyan	U	p
Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği Toplam Puan				
Evet	56	2,77	10,302	0,362
Hayır	342	2,81		
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Toplam Puan				
Evet	56	2,77	9,045	0,505
Hayır	342	2,81		
Onay Bağımlılık Toplam Puan				
Evet	56	3,20	9,724	0,853
Hayır	342	3,10		
Empati Toplam Puan				
Evet	56	1,94	9,939	0,649
Hayır	342	1,88		
Başkalarına Güven Toplam Puan				
Evet	56	3,00	9,833	0,747
Hayır	342	3,00		
Duygu Farkındalığı Toplam Puan				
Evet	56	2,57	10,355	0,328
Hayır	342	2,71		

Katılımcıların kronik hastalık durumları Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven ve Duygu Farkındalığı değişkenleri ölçümlerinde Mann Whitney U testine göre puan medyanları incelendiğinde anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Çizelge 4.10. Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının İlaç Kullanımı Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

Gruplar	N	Medyan	U	p
Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği Toplam Puan				
Evet	86	2,77		
Hayır	312	2,81	13,901	0,607
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Toplam Puan				
Evet	86	3,13		
Hayır	312	2,72	11,123	0,015*
Onay Bağımlılık Toplam Puan				
Evet	86	3,00		
Hayır	312	3,13	14,964	0,101
Empati Toplam Puan				
Evet	86	1,77		
Hayır	312	2,00	15,353	0,040*
Başkalarına Güven Toplam Puan				
Evet	86	3,06		
Hayır	312	3,00	12,306	0,240
Duygu Farkındalığı Toplam Puan				
Evet	86	2,64		
Hayır	312	2,71	12,900	0,585

Katılımcıların ilaç kullanımı ile Kişiler Arası İlişki Boyutu değişkeni incelendiğinde Mann Whitney U testine göre medyan puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,607$). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile ilaç kullanımı düzeyleri Mann Whitney U testine göre analiz edildiğinde ilaç kullanımına “Evet” cevabı veren katılımcıların (Medyan=3,13) “Hayır” cevabını veren katılımcılardan (Medyan=2,72) ise medyan puanları yüksek bulunmuştur ($U=11,103$; $p<0,014$). Onay Bağımlılık Düzeyi ile ilaç kullanımı durumu Mann Whitney U testine göre incelendiğinde katılımcılar arasında medyan puanları açısından bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,101$). Empati Düzeyi ile ilaç kullanımı arasındaki ilişki ilaç kullanımına “Hayır” yanıtını veren kullanıcıların (Medyan=2,00) “Evet” yanıtını veren kullanıcılara (Medyan=1,77) göre medyan puanları yüksek olarak saptanmıştır ($U=15,353$; $p<0,04$). Başkalarına Güven ile ilaç kullanımı düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde ise ilaç kullanan ve kullanmayan katılımcılar arasında medyan puanları bakımından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,24$). Duygu Farkındalığı ile ilaç kullanımı düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde ise ilaç kullanan ve kullanmayan katılımcılar arasında medyan puanları bakımından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,585$).

Çizelge 4.11. Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının Psikolojik Rahatsızlık Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi ile İncelenmesi

Gruplar	N	Medyan	U	p
Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği Toplam Puan				
Evet	42	2,77		
Hayır	356	2,81	7,8	0,645
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Toplam Puan				
Evet	42	3,09		
Hayır	356	2,72	6,349	0,110
Onay Bağımlılık Toplam Puan				
Evet	42	3		
Hayır	356	3,13	8,533	0,134
Empati Toplam Puan				
Evet	42	1,72		
Hayır	356	2	8,879	0,046*
Başkalarına Güven Toplam Puan				
Evet	42	3,1		
Hayır	356	3	6,863	0,384
Duygu Farkındalığı Toplam Puan				
Evet	42	2,64		
Hayır	356	2,71	7,104	0,598

Kişiler Arası İlişki Boyutu ölçeği ile katılımcıların psikolojik rahatsızlık değişkeni incelendiğinde yapılan Mann Whitney-U testine göre medyan puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,645$). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ölçeği ile psikolojik rahatsızlık değişkeni incelendiğinde yapılan Mann Whitney-U testine göre medyan puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,110$). Onay Bağımlılık ölçeği ile psikolojik rahatsızlık değişkeni incelendiğinde yapılan Mann Whitney-U testine göre medyan puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,134$). Empati ölçeği ile psikolojik rahatsızlık değişkeni arasında yapılan Mann Whitney-U testi sonuçlarına göre anlamlı bir fark bulunmaktadır ($U(2)=8,879$; $p<0,046$). Psikolojik rahatsızlığı olmayan katılımcıların (Medyan=2,00), psikolojik rahatsızlığı olan katılımcılara (Medyan=1,72) göre empati düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Başkalarına Güven ölçeği ile psikolojik rahatsızlık değişkeni incelendiğinde yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,384$). Duygu Farkındalığı ölçeği ile psikolojik rahatsızlık değişkeni incelendiğinde yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,598$).

Çizelge 4.12. Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi ile İncelenmesi

Gruplar	N	Medyan	H	p
Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği Toplam Puan	73	2,79		
Düşük	272	2,80	5,89	0,053
Orta	53	2,85		
Yüksek				
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Toplam Puan	73	2,81		
Düşük	272	2,81	5,290	0,071
Orta	53	2,54		
Yüksek				
Onay Bağımlılık Toplam Puan	73	3,20		
Düşük	272	3,07	2,121	0,346
Orta	53	3,33		
Yüksek				
Empati Toplam Puan	73	1,78		
Düşük	272	2,00	2,81	0,245
Orta	53	1,78		
Yüksek				
Başkalarına Güven Toplam Puan	73	3,20		
Düşük	272	3,00	5,654	0,059
Orta	53	3,07		
Yüksek				
Duygu Farkındalığı Toplam Puan	73	2,57		
Düşük	272	2,79	2,085	0,352
Orta	53	2,57		
Yüksek				

Çizelge 4.12 incelendiğinde, Kişiler Arası İlişki Boyutu ölçeği ile katılımcıların gelir düzeyi değişkeni incelendiğinde yapılan Kruskal Wallis test sonuçlarına göre medyan puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,53$). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ölçeği ile gelir düzeyi değişkeni incelendiğinde yapılan Kruskal Wallis test sonuçlarına göre medyan puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,071$). Onay Bağımlılık ölçeği ile gelir düzeyi değişkeni incelendiğinde yapılan Kruskal Wallis test sonuçlarına göre medyan puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,346$). Empati ölçeği gelir düzeyi değişkeni incelendiğinde yapılan Kruskal Wallis test sonuçlarına göre medyan puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,245$). Başkalarına Güven ölçeği ile gelir düzeyi değişkeni incelendiğinde yapılan Kruskal Wallis test sonuçlarına göre medyan puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,059$). Duygu Farkındalığı ölçeği ile gelir düzeyi değişkeni incelendiğinde yapılan Kruskal Wallis test sonuçlarına göre medyan puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,352$).

Çizelge 4.13. Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının Medeni Durum Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi ile İncelenmesi

	N	Medyan	H	p
Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği Toplam Puan	261	2,79		
Bekar	121	2,75	0,854	0,652
Evli	16	2,97		
Boşanmış				
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Toplam Puan	261	2,81		
Bekar	121	2,72	1,231	0,540
Evli	16	2,68		
Boşanmış				
Onay Bağımlılık Toplam Puan	261	3,07		
Bekar	121	3,13	1,387	0,5
Evli	16	3,37		
Boşanmış				
Empati Toplam Puan	261	2,00		
Bekar	121	1,78	4,951	0,084
Evli	16	2,11		
Boşanmış				
Başkalarına Güven Toplam Puan	261	3,07		
Bekar	121	3,00	2,201	0,333
Evli	16	3,33		
Boşanmış				
Duygu Farkındalığı Toplam Puan	261	2,71		
Bekar	121	2,57	4,425	0,109
Evli	16	3,11		
Boşanmış				

Kişiler Arası İlişki Boyutu ölçeği ile katılımcıların medeni durum değişkeni incelendiğinde yapılan Kruskal Wallis test sonuçlarına göre medyan puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,652$). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ölçeği ile medeni durum değişkeni incelendiğinde yapılan Kruskal Wallis test sonuçlarına göre medyan puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,540$). Onay Bağımlılık ölçeği ile medeni durum değişkeni incelendiğinde yapılan Kruskal Wallis test sonuçlarına göre medyan puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,500$). Empati ölçeği medeni durum değişkeni incelendiğinde yapılan Kruskal Wallis test sonuçlarına göre medyan puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,084$). Başkalarına Güven ölçeği ile medeni durum değişkeni incelendiğinde yapılan Kruskal Wallis test sonuçlarına göre medyan puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,333$). Duygu Farkındalığı ölçeği ile medeni durum değişkeni incelendiğinde yapılan Kruskal Wallis test sonuçlarına göre medyan puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,109$).

Çizelge 4.14. Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği, Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis Testi ile İncelenmesi

Gruplar	N	Medyan	H	p
Kişiler Arası İlişki Boyutu Ölçeği Toplam Puan	3	2,74		
İlkokul	6	2,84		
Ortaokul	54	2,82	2,32	0,803
Lise	247	2,81		
Üniversite	73	2,77		
Yüksek Lisans	15	2,83		
Doktora				
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Toplam Puan	3	2,18		
İlkokul	6	2,72		
Ortaokul	54	2,90	3,211	0,667
Lise	247	2,72		
Üniversite	73	2,72		
Yüksek Lisans	15	2,90		
Doktora				
Onay Bağımlılık Toplam Puan	3	2,73		
İlkokul	6	2,70		
Ortaokul	54	3,03	9,93	0,077
Lise	247	3,13		
Üniversite	73	3,33		
Yüksek Lisans	15	2,73		
Doktora				
Empati Toplam Puan	3	2,00		
İlkokul	6	2,06		
Ortaokul	54	1,89	1,66	0,894
Lise	247	1,89		
Üniversite	73	1,89		
Yüksek Lisans	15	2,00		
Doktora				
Başkalarına Güven Toplam Puan	3	3,80		
İlkokul	6	3,50	6,559	0,256
Ortaokul	54	3,20		
Lise	247	3,00		
Üniversite	73	2,93		
Yüksek Lisans	15	3,13		
Doktora				
Duygu Farkındalığı Toplam Puan	3	3,29		
İlkokul	6	2,93		
Ortaokul	54	2,79	4,46	0,485
Lise	247	2,71		
Üniversite	73	2,50		
Yüksek Lisans	15	2,71		
Doktora				

Çizelge 4.14 incelendiğinde, katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasında farklılıklar Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiştir. Yapılan bu analiz sonucuna istinaden katılımcıların eğitim düzeyi seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır.

4.2. Tüm Değişkenler Arası İlişkisel Analizler

Tüm örneklem 398 bireyden oluşmaktadır. Ölçülen duygu durumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Spearman's Rho Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Çizelge 4.15. Spearman's Rho Korelasyon Analizi

	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Onay Bağımlılık	Empati	Başkalarına Güven	Duygu Farkındalığı
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	1,000	-0,765**	-0,083	0,367**	0,488**
Onay Bağımlılık		1,000	0,190**	-0,481**	-0,619**
Empati			1,000	0,692	0,065
Başkalarına Güven				1,000	0,525**
Duygu Farkındalığı					1,000

*=p<0,005

Korelasyon analizinde 'Olumsuz Değerlendirilme Korkusu'nun Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeğinin alt boyutları olan, 'Onay Bağımlılık', 'Empati' 'Başkalarına Güven' ve 'Duygu Farkındalığı' arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Empati dışındaki diğer ölçeklerle anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Onay Bağımlılık ile negatif yönde ($r = -0,765$; $p < 0,001$) yüksek düzeyde korelasyona, Başkalarına Güven ($r = 0,367$; $p < 0,001$) ile pozitif yönde orta düzeyde korelasyona ve Duygu Farklılığı ($r = 0,488$; $p < 0,001$) ile ise pozitif yönde orta düzeyde korelasyona ve anlamlı bir ilişkiye sahiptir. 'Olumsuz Değerlendirilme Korkusu' arttıkça onay bağımlılık azalmaktadır. 'Olumsuz Değerlendirilme Korkusu' arttıkça başkalarına güven ve duygu farkındalığı azalır (İmamoğlu ve Aydın,2009). Alt boyutlar arasında da anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Onay bağımlılık alt boyutu empati ile negatif yönde ilişkiye sahiptir ($r = 0,190$; $p < 0,001$). Onay bağımlılık alt boyutu başkalarına güven ($r = -0,481$; $p < 0,001$) ve duygu farkındalığı ($r = -0,619$; $p < 0,001$) ile negatif yönde bir ilişkiye sahiptir (İmamoğlu ve Aydın,2009). Onay bağımlılık arttıkça, başkalarına güven, duygu farkındalığı ve empati azalmaktadır. Ayrıca Duygu Farkındalığı alt boyutu ve Başkalarına Güven alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0,525$; $p < 0,001$). Böylece başkalarına güven arttıkça duygu farkındalığı da artmaktadır.

4.3. Kişilerarası İlişki Boyutlarının Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Benlik Saygısı Ölçeği ile Yordanması

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Benlik Saygısının “Kişilerarası İlişki” alt boyutları olan Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven ve Duygu Farkındalığını yordayıp yordamadığını test etmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizi bir değişkeni etkileyen iki ve daha fazla bağımsız değişken arasındaki neden-sonuç ilişkilerini bir modelle açıklamak ve bu bağımsız değişkenlerin etki düzeylerini belirlemek için yararlanılan yöntemdir. Basit regresyondaki gibi tahmin edilen denklem kurularak diğer hesaplamalar yapılır. Regresyon analizi Enter Methodu ile yapılmıştır. Değişkenlerin tümü modele dâhil edilerek modelde bağımlı değişkenin yordanma düzeyi test edilmektedir. (Tabachnick ve Fidell, 1996). Bağımsız değişkenleri oluşturan olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı değişkenleri bir blok olarak tek adımda girilip Enter methodu ile değerlendirilmiştir.

Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki ortak etkisi R^2 ile değerlendirilmiştir. Regresyon analizine ilişkin temel koşullardan biri olan “çoklu bağlantı” (1) tolerans ve (2) varyans artış faktörü (VIF) değerlerine bakılarak incelenmiştir. Korelasyon analizi sonucunda 0,90 üzeri korelasyonlar elde edilmediğinden çoklu bağlantı sorunu ile karşılaşılmamaktadır. Regresyon analizinde, tolerans değerinin .20’den büyük olması; varyans artış faktörü (VIF) değerinin 10’dan küçük olması gerekmektedir. Ayrıca DurbinWatson değerinin 1 ile 3 arasında olması kabul edilebilir olarak değerlendirilmektedir (Field, 2009).

Kişilerarası ilişkisel boyutlara ilişkin regresyon eşitliğinde temel koşullar incelendiğinde tolerans değerlerinin 0,803; varyans artış faktörü (VIF) değerinin 1,245 DurbinWatson değerinin ise 1,884 olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda çoklu bağlantı şartının sağlandığı ve verilerin çoklu regresyon analizi için uygun olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.16. Onay Bağımlılık Alt Boyutuna Yönelik Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize katsayılar	t	p	
	B	SH	Beta			
1	Sabit	4,927	0,089	55,384	0,000*	
	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	-0,600	0,034	-0,662	-17,401	0,000*
	Benlik Saygısı Ölçeği	-0,096	0,021	-0,171	-4,489	0,000*

R=0,765, R²=0,585, ΔR²=0,582, F₍₂₋₃₉₈₎=277,894, p<0,001

*=p<0,005

Çizelge 4.16’da yapılan regresyon analizi p değeri anlamlı bulunmuştur (R²=0,585; p<0,001). Böylece Onay Bağımlılık düzeyinin ‘Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği’ ve ‘Benlik Saygısı’ olarak modele dahil olan bağımsız değişkenlerden en az birinin anlamlı olarak yordandığı ve söz konusu bağımsız değişkenlerin onay bağımlılık düzeyindeki varyansın %58’ini açıkladığı görülmüştür.(R²=0,585; (F₍₍₂₋₃₉₈₎₎)=277,894; p<0,001). Bağımsız değişkenler incelendiğinde ise bağımsız değişken olarak alınan ‘Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği’ düzeyi (β= -0,662; p<0,001) ve ‘Benlik Saygısı’ düzeyinin (β= -0,171; p<0,001) Onay Bağımlılık üzerinde anlamlı bir etkisin olduğu görülmüştür. Olumsuz değerlendirilme korkusu bir birim arttıkça Onay bağımlılık 0,66 birim, benlik saygısı bir birim arttığında ise Onay bağımlılık 0,17 birim azalacaktır.

Çizelge 4.17. Empati Alt Boyutuna Yönelik Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize katsayılar	t	p	
	B	SH	Beta			
1	Sabit	2,266	0,114	19,889	0,000*	
	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	-0,138	0,044	-0,183	-3,136	0,002*
	Benlik Saygısı Ölçeği	-0,065	0,07	0,139	2,388	0,017

R=0,162, R²=0,026, ΔR²=0,021, F₍₂₋₃₉₈₎=5,305, p=0,050

*=p<0,005

Çizelge 4.17’de yapılan regresyon analizi p değeri anlamlı bulunmamıştır ($R^2=0,026$; $p=0,050$). Empati düzeyinin yordanmasına ilişkin yapılan regresyon analizinde olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı ölçeği puanlarının yordayıcı olarak tanımlandığı ancak oluşan modelin anlamsız olduğu gözlenmiştir ($F(2-398)=5,305$).

Çizelge 4.18. Başkalarına Güven Alt Boyutuna Yönelik Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize katsayılar	t	p	
	B	SH	Beta			
1	Sabit	2,391	0,099		24,028	0,000*
	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	0,133	0,039	0,181	3,461	0,001*
	Benlik Saygısı Ölçeği	0,154	0,024	0,339	6,467	0,000*
$R=0,460$, $R^2=0,212$, $\Delta R^2=0,208$, $F_{(2-398)}=53,017$, $p<0,001$						

*= $p<0,005$

Çizelge 4.18’de yapılan regresyon analizi p değeri anlamlı bulunmuştur ($R^2=0,212$; $p<0,001$). Bağımlı değişken olarak ele alınan Başkalarına güven düzeyinin ‘Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği’ ve ‘Benlik Saygısı’ olarak modele dahil olan bağımsız değişkenlerden en az birinin anlamlı olarak yordandığı ve söz konusu bağımsız değişkenlerin başkalarına güven düzeyindeki varyansın %21’ini açıkladığı görülmüştür. ($R^2=0,212$; ($F_{(2-398)}=53,017$; $p<0,001$)). Bağımsız değişkenler ele alındığında ise bağımsız değişken olarak alınan ‘Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği’ düzeyi ($\beta= 0,181$; $p=0,001$) ve ‘Benlik Saygısı’ düzeyinin ($\beta= 0,339$; $p<0,001$) her ikisinin de Başkalarına Güven üzerinde anlamlı bir etkisin olduğu görülmüştür. Olumsuz değerlendirilme korkusu bir birim arttığında başkalarına güven 0,18 birim azalmaktadır (İmamoğlu ve Aydın,2009). Ayrıca benlik saygısındaki bir birim artış da başkalarına güveni 0,33 birim azalmaktadır (İmamoğlu ve Aydın,2009).

Çizelge 4.19. Duygu Farkındalığı Alt Boyutuna Yönelik Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize katsayılar	t	p	
	B	SH	Beta			
1	Sabit	1,764	0,099	17,867	0,000*	
	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	0,295	0,038	0,397	7,709	0,000*
	Benlik Saygısı Ölçeği	0,154	0,024	0,339	6,467	0,000*
R=0,488, R ² =0,238, ΔR ² =0,235, F ₍₂₋₃₉₈₎ =61,850, p<0,001						

*= $p<0,005$

Çizelge 4.19’da yapılan regresyon analizi p değeri anlamlı bulunmuştur ($R^2=0,488$; $p<0,001$). Duygu Farkındalığı düzeyinin ‘Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği’ ve ‘Benlik Saygısı’ olarak modele dahil olan bağımsız değişkenlerden en az birinin anlamlı olarak yordandığı ve söz konusu bağımsız değişkenlerin duygu farkındalığı düzeyindeki varyansın %23’ünü açıkladığı görülmüştür ($R^2=0,488$; $F_{(2-398)}=61,850$; $p<0,001$). Bağımsız değişkenler ele alındığında ise bağımsız değişken olarak alınan ‘Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği’ düzeyi ($\beta=0,397$; $p<0,001$) ve ‘Benlik Saygısı’ düzeyinin ($\beta=0,145$; $p=0,005$) her ikisinin de Duygu Farkındalığı üzerinde anlamlı bir etkisin olduğu görülmüştür. Olumsuz değerlendirilme korkusu bir birim arttığında duygu farkındalığı 0,39 birim azalırken, benlik saygısı ölçeğindeki bir birim artış da duygu farkındalığı üzerinde 0,14 birim azalışa neden olmaktadır (İmamoğlu ve Aydın,2009).

Çizelge 4.20. Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Toplam Puanına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize katsayılar	t	p	
	B	SH	Beta			
1	Sabit	2,922	0,050	58,293	0,000*	
	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği	-0,078	0,019	-0,230	-3,996	0,000
	Benlik Saygısı Ölçeği	0,045	0,012	0,217	3,766	0,000*
R=0,219, R ² =0,048, ΔR ² =0,043, F ₍₂₋₃₉₈₎ =9,925, p<0,001						

*= $p<0,005$

Çizelge 4.20’de yapılan regresyon analizi p değeri anlamlı bulunmuştur ($R^2=0,219$; $p<0,001$). Böylece Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği Toplam Puanı için ‘Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği’ ve ‘Benlik Saygısı’ olarak modele dahil olan bağımsız değişkenlerden en az birinin anlamlı olarak yordandığı ve söz konusu bağımsız değişkenlerin Kişilerarası İlişki Boyutlarının varyansını % 0,4 gibi çok düşük bir düzeyde açıkladığı görülmüştür ($R^2=0,219$; $F_{(2-398)}=9,925$; $p<0,001$). Bağımsız değişkenler ele alındığında ise bağımsız değişken olarak alınan ‘Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği’ düzeyi ($\beta= -0,230$; $p<0,001$) bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. ‘Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği’ bir birim arttığında kişiler arası ilişki boyutu toplam puanı 0,23 birim azalmaktadır. ‘Benlik Saygısı’ düzeyinin ise ($\beta= 0,217$; $p<0,001$) Kişilerarası İlişki Boyutları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Benlik saygısı ölçeği bir birim arttığında kişiler arası ilişki boyutu puanı 0,21 birim artış göstermektedir.

5. TARTIŞMA

5.1. Onay Bağımlılık, Empati, Başkalarına Güven, Duygu Farkındalığı Alt Boyutlarının Cinsiyet Açısından Tartışılması

Onay Bağımlılık, Empati, Duygu Farkındalığı Alt Boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Yalnızca Başkalarına Güven ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Araştırmada, erkek katılımcıların duygu farkındalığı düzeyinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Boden ve Berenbaum (2007) yaptıkları çalışmada kadınların duygusal farkındalık puanları erkeklerin duygusal farkındalık puanlarından yüksek çıkmıştır. Duygu farkındalığı, bireyin duygularının farkında olup bu duygulara göre doğru hareket edebilmesini tanımlamaktadır. Bu doğrultuda duygu düzenleme güçlüğü ile duygu farkındalığı arasında bağlantı vardır. Yılmaz ve Cenkseven (2020) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Duygu düzenleme ve cinsiyet değişkenleri için araştırmalarda farklı sonuçlar çıkmaktadır. Giromini ve diğ. (2017), tarafından cinsiyetin, duygu düzenleme güçlüğü üzerinde düşük düzeyde etkisi olduğu belirtilmektedir. Bireylerdeki duygusal farkındalık düzeyinin cinsiyete göre değişebileceği ve bu değişime içinde yaşanan kültür yapısının da etki edeceği belirtilmektedir (Gençtanırım Kurt ve diğ.,2015). Buna bağlı olarak, kadınlara nazaran erkeğin egemen olduğu ve rahat kendini ifade edebildiği bir toplumda yaşadığımız ülkemizde, erkeklerin duygularının daha net farkında olduğu ve bu duygularını daha kolay aktarabildiği düşünülmektedir. Bu durum erkeklerdeki duygu farkındalığının daha fazla olduğu sonucuna varılmasını desteklemektedir.

Araştırmada, kadın katılımcılarda onay bağımlılığının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Karaşen(2017) tarafından yapılmış araştırmada kadınların onay bağımlılık puanının, erkeklerin onay bağımlılık puanından fazla olduğu saptanmıştır. İmamoğlu(2008) tarafından yapılmış olan çalışmada ise kadınların onay bağımlılığı alt boyutundan aldığı puan erkeklere göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu bilgiler, araştırmadan elde edilen sonuçlarla uyuşmaktadır.

Bornstein (1992) tarafından kişilerarası bağımlılık kavramı içerisinde bireyin onay bağımlılığı ve diğerlerinin tavsiyelerini önemseyerek desteğe ihtiyaç duyması bir arada ele alınmıştır. Bu bağlamda onay bağımlılığı olan bireylerin, yaptığı veya yapacağı davranışlar hususunda kendi fikirlerini yeterince değerlendiremeyip kararsızlık yaşayabileceği düşünülmektedir. Bundan dolayı onay bağımlılığı kavramının, kararsızlık yaşama ile bağlantılı olduğu varsayılabilir. Söylemez (2019) tarafından yapılan çalışmada, kararsızlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir düzeyde farklılaştığı saptanmıştır ve kadınların erkeklere nazaran daha çok kararsızlık yaşadığı belirtilmiştir. Toplumsal olarak kadınlara atfedilen değerlerin, çevresindekiler tarafından kadınlara yönelik beklentilerin varlığının fazla oluşu ve kadınların kendi değer yargıları ile atfedilen değerler arasında kalıyor olmasına istinaden kadınların erkeklere oranla daha fazla kararsızlık yaşamasına neden olduğu varsayılmıştır (Söylemez,2019). Bu bilgilere göre kadınların çevresinden gelecek onaylanmaya daha çok ihtiyacı olduğu ve daha fazla onay bağımlılığına sahip olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada, erkek katılımcılarda empati düzeyinin kadın katılımcılara göre yüksek olduğu saptanmıştır. Arslan (2016) yapmış olduğu çalışmada kız öğrencilerin erkeklerden daha fazla empati becerisi olduğunu saptamıştır. Çarıkçı ve Atilla (2009), erillik ve dişillik boyutunun empatik beceri ile ilişkisi üzerine yaptığı bir çalışmada kız öğrencilerde empati kurma yeteneğinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Literatür taramasında bulunan bu bulgular araştırmanın sonucunu desteklememektedir. Bu araştırmanın sonucunda hem kadın hem erkek katılımcılarda empati yetisinin olduğu ama düzeylerinin farklı olduğu söylenebilir. Çocukluktan itibaren kadın ve erkeklere atfedilen farklı roller bulunmaktadır. Farklı cinsiyetler için oluşan bu roller, yetiştirilme tarzı ve doğup yetişilen toplum ile şekillenmektedir (Winstead ve Derlega, 1993). Farklı toplumlara göre değişen bu beklentiler, cinsiyete bağlı olarak oluşur ve erkeklerden, güçlü, kontrolcü, girişimci ve etki sahibi olmak gibi özellikler beklenirken, kadınlardan sabırlı, nazik, anlayışlı olması gibi özellikler beklenmektedir (İmamoğlu,1991). Bem (1974), cinsiyet için, kadın ve erkek kavramlarının bir boyutun iki ters ucundan ziyade, bir boyutta farklı iki kavram olarak ele alınması gerektiğini öne sürerek, kadın rolleri ve erkek rollerinin olduğunu ve yalnızca biyolojik cinsiyete bakarak çıkarımlarda bulunulmaması gerektiğini belirtmiştir. Bu bilgiler ışığında, daha önceki araştırmaların aksine günümüzde Türk toplumunda, artan farkındalıklarla beraber erkeklerdeki empati kavramının gelişebileceği ve empati kavramının biyolojik

cinsiyetin ötesinde değerlendirilerek kişinin yetiştiği toplum ve edindiği cinsiyet rollerinden dolayı değişiklik gösterebileceği düşünülmüştür. Ayrıca çalışmadaki katılımcılarda kadın ve erkek sayısının eşit dağılım göstermemesi de literatürden farklı sonuç çıkmasına sebep olmuş olabilir.

Araştırmada başkalarına güven ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Karaşen (2017) tarafından yapılmış olan çalışmada da başkalarına güven ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. İmamoğlu (2008) yaptığı araştırmasında başkalarına güven ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığını bulgulamıştır. Bu bilgiler araştırma sonucuna paralellik göstermektedir. Başkalarına karşı güven duyma isteğinin, cinsiyete göre değişmediği saptanmıştır. Başkalarına güvenin, anne ve bebeğin güvenli ilişkisinin kurulması ile temeli atılan bir kavram olduğu belirtilmektedir. Bebeğin anne ile güvenli ya da güvensiz bağlanması, gelecekteki sosyal yaşamında başkalarına ne yönde güven ilişkisi oluşturacağını belirleyebilmektedir (Kasatura,1998). Bireylerin başkalarına olan güven düzeyi; kurulan samimiyet, karşı tarafını tutumu, bireyin kendisine ve diğerlerine yönelik algısı ile şekillenebilmektedir (İmamoğlu,2008;Çatalkaya,2018). Bu bilgiler ışığında, bireyin cinsiyet gibi biyolojik özelliklerinden ziyade bireyin erken dönem gelişim süreci, insanlarla olan ilişkileri ve yaşadığı deneyimlere bağlı olarak başkalarına güven duygusunun şekillenebileceği düşünülmüştür. Bu doğrultuda cinsiyetin yeterli derece farklılık yaratmadığı düşünülmüştür.

5.2. Benlik Saygısı Düzeyi İle Kişilerarası İlişki Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Orta benlik saygısına sahip olan bireylerin onay bağımlılık düzeyi, düşük benlik saygısına sahip olan bireylere göre daha fazladır. Yüksek benlik saygısına sahip olan katılımcıların onay bağımlılık düzeyi düşük benlik saygısına sahip olanlara göre daha fazladır. Yüksek benlik saygısına sahip olan katılımcıların onay bağımlılık düzeyi orta benlik saygısına sahip olanlara göre daha fazladır. Yani benlik saygısı yükseldikçe onay bağımlılığı artmaktadır. Hamarta ve Demirbaş (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada benlik saygısı ile onaylanma isteği arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Twenge (2006), yaptığı çalışmada bireylerin başka kişilerden onay alma ihtiyacı ile benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır yani benlik saygısı yüksek olan kişiler onay alma ihtiyacı

hissetmemektedir. Literatürdeki bu bilgiler araştırma sonucunu desteklememektedir. Bu araştırmanın sonucuna göre yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin onaylanma isteğinin daha yoğun olduğu ve düşük benlik saygısı sahip olan bireylerin onaylanma isteğinin daha az olduğu saptanmıştır. Sosyal olarak onaylanma, diğer kişilerden gelen olumlu tepkilerle ilişkilidir. Bu onaylanma türü kişinin gururlu ve mutlu hissetmesine neden olmaktadır (Fehr ve Falk,2001). Bu bilgi ışığında, benlik saygısı yüksek olan kişinin zaten sosyal olarak onay aldığı ve bu onaylanma durumu ile benlik saygısının yüksek düzeyde olduğu düşünülmektedir. Benlik saygısının, kişinin çevresinden gelen onaylar ile de pekişiyor olduğu kabul edildiğinde benlik saygısı yüksek olan kişi daha çok onay alma isteği içerisinde olabilir. Ek olarak, benlik saygısı düşük olan bireylerin çevresinden onay alamayacağını düşünen bireyler olduğu ve bu yüzden benlik saygısının düşük düzeyde olduğu kabul edilebilir (Mcwhirter,1997). Ersever(2019)'e göre, bireyin bir olaya yönelik hissettiği yetersizlik sonucu o durum için davranışlarında ve güdülenmesinde azalma meydana gelebilmektedir. Birey bahsi geçen durum için daha kaçınan ve isteksiz bir şekilde hareket eder. Buna, öğrenilmiş çaresizlik adı verilmektedir. Bu bilgiler ışığında benlik saygısı düşük olan bireyler ise çevresinden onay görmediğini düşünen ve kendi benliğinden memnun olmayan kişiler olduğundan dolayı, kendi benliğine yönelik güveni olmayan bireyin öğrenilmiş çaresizlik içerisinde olarak onay arayışı isteğini bastırıldığı düşünülmektedir.

Empati alt boyutu ile Benlik Saygısı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Kandemir ve Özbay (2009) tarafından Sınıf İçinde Algılanan Empatik Atmosfer İle Benlik Saygısı Arasındaki Etkileşimin Zorbalıkla İlişkisi üzerine gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin algılanan empatik düzeyinin düşük olduğu öğrencilerde benlik saygısının da düşük olduğu bulunmuştur. Duru (2002), empatik eğilimi psikososyal değişkenler açısından incelediği çalışmasında kişisel değer ve sorumluluk düzeyinin empatik eğilim ile ilişkisi arasında pozitif yönde ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Bundan dolayı bireyin kendisine verdiği değer ile yeterli olduğuna dair inançlarına sahip olması ve sorumluluk alabilme yetisinin de bulunuyor olması bireyin çevresindeki kişilerin duygu ve düşüncelerini anlamasını sağladığı belirtilmektedir. Fakat bu araştırma, literatürle desteklenmemektedir. Empati kavramı için çok çeşitli araştırmalar yapılmıştır ve araştırmalarda empatinin oluşumunda birçok farklı etkenlerin rol oynadığı savunulmaktadır. Bu araştırmalar genelinde, empati kavramının öğrenilen bir kavram mı yoksa doğuştan gelen bir özellik mi olduğu

yönündeki ayrımla şekillenmektedir (Lennon ve Eisenberg, 1990). Plomin (1990), tek yumurta ikizlerinin, çift yumurta ikizlerine nazaran benzer empati davranışları gösterdiğini belirtmiştir ve empati kavramının genetik olduğunu savunmaktadır. Pala (2008) ise yapmış olduğu bir araştırmada bireylerin ekonomik durumu, okuduğu bölüm, kitap okuma sıklığı gibi etkenlerin empati düzeyinde farklılık gösterdiğini saptamıştır. Safarlı (2020) ise empatiyi, duygu yönetimi yapabilen bireyler tarafından çevreye yansıtılabilen zor bir süreç olarak tanımlamaktadır. Farklı birçok araştırmanın olduğu empati kavramını etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu durum, benlik saygısı kavramının tek bir etken olarak empati üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde benlik saygısı düzeyinin düşük veya yüksek olmasının empati boyutu üstünde anlamlı bir farklılık yaratmayacağını düşündürmektedir. Ayrıca kişinin kendisine yönelik düşüncelerini ifade eden benlik saygısı kavramının, başkalarının duygu ve düşüncelerini anlayıp aktarabilme konusunda ayrışacağı düşünülmüştür. Bireyin kendi benliği hakkında olumlu düşüncelere sahip olmasının, çevresindekilere yönelik empatik yaklaşım yapmasında yetersiz kalabileceği düşünülmektedir.

Duygu farkındalığı ölçeğinden alınan puan arttıkça duygu farkındalığının azaldığı bilindiğinden (İmamoğlu ve Aydın,2009) bu araştırma sonucuna göre, düşük benlik saygısına sahip bireylerin duygu farkındalığı, yüksek benlik saygısına sahip bireylere göre daha azdır. Orta benlik saygısına sahip bireylerin duygu farkındalığı, yüksek benlik saygısına sahip bireylere göre daha azdır. Yani bireyin, benlik saygısı düzeyinin düşük olması, duygu farkındalığının azalması anlamına gelmektedir. Bireyin duygularının farkında olup bu duygulara göre doğru hareket edebilmesi olarak tanımlanan duygu farkındalığı kavramı, duygu kontrolü ve duygusal tutarlılık olarak da ifade edilmektedir (İmamoğlu,2008). Yang ve Wang (2001) tarafından bireylerin duygusal tutarlılık ile kişilerarası ilişkileri üzerine yapılan çalışmasında, duygu kontrolü eğitimi alan kişilerin duygu kontrolünde daha başarılı olduğu ve bu bireylerin benlik saygısının yüksek olduğunu saptanmıştır. Bu doğrultuda duygu farkındalığı düşük olan bireyin duygu düzenleme güçlüğü çekeceği düşünülmektedir. Cenkseven (2020) yaptığı çalışmada öz sevecenlik, öz bilinçlilik azaldıkça ve öz yargılama arttıkça duygu düzenleme güçlüğü arttığını bulgulamıştır. Bireyin duygusal tutarlılık ile benlik saygısı arasında ilişki olduğuna değinilerek yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerde daha fazla duygusal tutarlılık olduğu belirtilmektedir (Judge, Erez, Bono ve Thoresen, 2002). Duygusal tutarlılığı düşük olan bireylerin benlik saygısının düşük düzeyde olduğu ifade edilmektedir (Zhao,Seibert ve Lumpkin,2010). Duygusal

anlamda farkındalığı olan kişilerin, soğukkanlı, kararlı ve duygusal olarak dayanıklı olacağı ifade edilerek yaşadığı olumsuz olaylar karşısında dahi iyimser ve tutarlı duygular yaşadığı belirtilmektedir (Baron,1999). Bu bilgilerden hareketle, bireyin benliğine yönelik olumlu tutumu arttıkça, kendi duygularını daha rahat kabullenebilme ve kontrol edebilme yetisinin gelişeceği düşünülmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyin kendi hislerini, düşüncelerini daha net bir şekilde tanıyarak kendisini ifade ederken veya yaşadığı olumlu ve olumsuz durumlar karşısında duygusal tutarlığa sahip bir şekilde hareket edeceği düşünülmektedir.

Başkalarına güven ölçeğinden alınan puan arttıkça başkalarına güven azaldığı bilindiğinden (İmamoğlu ve Aydın,2009) düşük benlik saygısına sahip bireylerin başkalarına güven düzeyi, yüksek benlik saygısına sahip bireylere göre daha azdır. Orta benlik saygısına sahip bireylerin başkalarına güven düzeyi, yüksek benlik saygısına sahip bireylere göre daha azdır. Korkmaz (1996) tarafından, Yetişkin Örneklem İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlilik Ve Geçerliliği üzerine yapılmış olan çalışmada benlik saygısı ve insanlara karşı güven arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bulgular sonucunda benlik saygısı ve insanlara güvenme arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kişilerin benlik saygısı azaldıkça başkalarına olan güvenin de azaldığı belirtilmiştir. Düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin kendilerini katı bir şekilde eleştirerek yetersiz olduğunu düşündüklerinden söz edilmektedir. Bu şekilde suçluluk hissedilen ve çekingen olan bireylerin başkalarına karşı güven duymadığı ve kişilerarası ilişkilerinde yeterince etkin olamadığı belirtilmiştir (Körükçü, 2004). Yüksek benlik saygısına sahip olan kişiler, diğer kişiler ile olan ilişkilerinde sosyalleşme konusunda güvenli ve girişken tutumlar sergilemektedir (Kuzgun,2002). Bu bilgiler araştırmayı desteklemektedir. Bireyin benlik saygısının düşük olması, hem kendisine hem de çevresine olan güvenini azaltarak başkaları tarafından anlaşılmayacağı düşüncesini meydana getirebilmektedir. Benlik saygısının düşük olması bireyin diğer kişilere olan yaklaşımına etki ederek sosyal olarak güven duyduğu ilişkiler kurmasını da zorlaştırabileceğinden bahsedilmektedir (Çatalkaya,2018). Kişilerin sahip olduğu benlik saygısı düzeyinin yüksek olmasının, kendisine yönelik güvenini artırarak çevresi ile güvenli ilişkiler oluşturmada katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

5.3. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu İle Kişilerarası İlişki Alt Boyutları Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

‘Olumsuz Değerlendirilme Korkusu’nun Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeğinin alt boyutları olan, ‘Onay Bağımlılık’, ‘Empati’ ‘Başkalarına Güven’ ve ‘Duygu Farkındalığı’ arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Empati dışındaki diğer ölçeklerle anlamlı bir ilişkiye sahiptir.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Onay Bağımlılık ile negatif yönde bir ilişkiye sahiptir. ‘Olumsuz Değerlendirilme Korkusu’ arttıkça onay bağımlılık azalmaktadır. Karaşar ve Öğülmüş (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada Sosyal onay ihtiyacı ile sosyal kaygı puanları arasında pozitif ve orta düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Erözkan(2011) tarafından yapılmış olan çalışmada onaylanma ihtiyacı ile sosyal kaygı arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Gümüş (2006) tarafından yapılan başka bir araştırmada, benlik saygısı ve işlevsel olmayan tutumların sosyal kaygıyla olan ilişkisi araştırılmıştır. İşlevsel olmayan bir tutum olan onaylanma ihtiyacı ile sosyal kaygı arasında ilişki bulunmamıştır. Literatürdeki bu bilgiler araştırma sonucunu desteklememektedir. Fakat onay bağımlılığına sahip olan bireyler, güvende hissetmediği durumlarda çekingen tavırlar sergileyebilmektedirler. Bu durumla baş edebilmek için çevresinde kendilerini onaylayan ve olumlu yönde etkileyecek olan kişilere ihtiyaç duyarlar. (Siyez,2015). Bireyler, diğer kişilerden gelecek onay arayışına girdikçe onaylanmak için geliştirdiği hareketler doğrultusunda yinelenen hatalara takılı kalarak çevresiyle olan ilişkilerinde olumsuz yönde beklentiler oluşturabilmektedir. Bireyin kafasında şekillenen bu olumsuz düşünce yapısı, ilişkilerinde gerçekleşen negatif olayların artmasına neden olmaktadır. Bu durum, bireyde kaygıya ve depresif belirtilere yol açabilir (Erözkan,2005). Sosyal kaygıya sahip olan bireyin, reddedilmeye yönelik duyarlılığının arttığı ve diğerleri tarafından kabul edilmeyeceğine yönelik düşünceler geliştirdikleri buna bağlı olarak sosyal alanlardan uzak kalmayı tercih ettikleri belirtilmiştir (Erözkan,2009). Bu bilgiler ışığında, çevresinden beklediği olumlu etkileri alamayacağı düşüncesinde olan bireylerin, olumsuz değerlendirilme korku düzeyi artacağından dolayı kaygı yaşamamak ve depresif süreçlerden uzaklaşabilmek için onay arama arzusunu baskılayabileceği, böylelikle olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireylerdeki onay bağımlılık düzeyinin azalabileceği düşünülmektedir.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Başkalarına Güven ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Başkalarına güven alt boyutundan alınan puan yükselişi başkalarına güvenin azalışı anlamına gelir (İmamoğlu ve Aydın,2009). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu arttıkça başkalarına güven azalmaktadır. Mothander ve Wang (2014) tarafından ilköğretim ve lise öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin babalarına karşı duydukları güvenin artmasıyla olumsuz değerlendirilme korkusunun azaldığı görülmüştür. Literatürdeki bu bilgi sonucu desteklemektedir. Kişinin bir başkasına olan güveniyle birlikte ona karşı savunmasız kalması da söz konusu olmaktadır. Çünkü kişi, kendisi ile ilgili önemli olan konuları başkasına söylediğinde bu durumdan kötü anlamda yararlanmak isteyenler olabilir. Kişinin kendisi için önemli kıldığı konular, güvendiği kişi tarafından alay konusu olabilir veya bir çıkar karşılığında başka kişilere ulaştırılabilir. Bundan dolayı bireyin, başkalarına olan güveni, kişinin savunmasız kalmasına da sebep olabilmektedir (Pearce,1974). Buna bağlı olarak birey başkasına güvendiğinde o kişinin, bahsi geçen konuyu duymasını istemeyeceği bir başkasına aktarmayacağı ya da alay etmeyeceği kesin değildir. Olumsuz değerlendirilme korkusuna sahip olan kişilerin, başkasına güvendiğinde savunmasız kalma ihtimalinden dolayı daha çekingen davranabileceği düşünülmektedir.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Duygu Farkındalığı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Duygu Farkındalığı boyutundan alınan puan yükselişi duygu farkındalığının azalışı anlamına gelir (İmamoğlu ve Aydın,2009). Buna istinaden olumsuz değerlendirilme korkusu arttıkça duygu farkındalığı azalır. Whisman ve Friedman (1998) tarafından yapılmış bir çalışmada, yalnızlık düşüncelerinin işlevsiz tutumlarından kaynaklandığı belirtmiştir. Bu duruma bağlı olarak, kişinin duygularını ifade ederken zorluk yaşaması ve sosyal kaygı gibi problemlere sebep olduğundan söz edilmiştir. Swinkels ve Giuliano (1995) duygu farkındalığı yüksek olan bireylerin, düşük duygu farkındalığı olan bireylere nazaran dışa dönük yapıya sahip olduklarını ve sosyal ortamlarda daha az kaygı yaşadıklarını belirtmektedir. Bu bilgiler araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Duygu farkındalığı yüksek kişiler, kendi duygularını ve çevresindeki kişilerin duygularını anlayabilme ve buna yönelik hareket edebilme yetisine sahip kişiler olarak belirtilmektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireylerin, kendisinin ve özellikle çevresindeki kişilerin hissettiği duyguları yaşadığı kaygı sürecinden dolayı doğru anlayabilme ve aktarabilmesinin yetersiz kalacağı düşünülmektedir. Olumsuz

değerlendirilme korkusu yaşamayan kişilerin, kendisi ve karşısındaki kişinin ne hissettiğini tanımlayabilme konusunda daha başarılı olacağı ve sosyal ilişkilerinde kaygı yaşamayarak, iletişimini daha kuvvetli hale getirebileceği düşünülmektedir. Bundan dolayı olumsuz değerlendirilme korkusuna sahip olmayan kişilerin, duygu farkındalığının da yükseleceği söylenebilir.

Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile Empati arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Morrison (2009) tarafından yapılan araştırmada sosyal anksiyete bozukluğu olan grubun empati skorlarının kontrol grubuna göre daha düşük olduğu, fakat durumun sosyal anksiyete bozukluğu ile ilişkisinin zayıf olduğu yönünde sonuçlar saptanmıştır. Sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alan hastaların anksiyete düzeyi ile empati puanları arasında negatif ilişki olduğu belirtilmiştir. Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireyin, kişilerarası ilişkilerinde çekingen ve kaygılı yaklaşımı söz konusudur. Özellikle sosyal ortamdayken bu duygular içerisinde olan bireyin, diğer kişilerle olan iletişimlerinde yaşadığı bu olumsuz duyguları kontrol etmeye çalışacağı için karşısındaki kişinin duygularını anlamakta güçlük çekebileceği düşünülmektedir. Pala(2008), bireyin empati kurabilmesi için, karşısındakinin duygularını içselleştirerek kendi duyguları ile karıştırmadan iletişimi sürdürebilmesinin gerekli olduğunu öne sürmüştür. Buna bağlı olarak olumsuz yönde değerlendirilebileceğini düşünen bireyin empati yönünün gelişimi söz konusu olmayabilir. Kendisiyle aynı veya benzer konuda kaygısı olan bireylerle empati kurarak onları anlasa bile kendi kaygıları baskın gelebilir ve yine karşı tarafı tam olarak içselleştiremeyebilir. Fakat buna karşın, kaygılı olan bir bireyi yaşadığı benzer durumdan ötürü karşısındakini anlayarak empati yönünü de geliştirebilir. Farklı sonuçlara etki edeceği düşünülen olumsuz değerlendirilme korkusunun empati üzerinde net bir yönde anlamlı olarak bir ilişkisi olmadığı düşünülmektedir.

6. SONUÇLAR

Bu çalışma, İstanbul ilinde yaşayan 20-40 yaş grubundaki 248 kadın, 150 erkek olmak üzere toplam 398 genç yetişkin ile yürütülmüştür. Çalışmada, benlik saygısı düzeyi ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyinin kişilerarası ilişki boyutları üzerindeki ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde benlik saygısı düzeyinin, empati dışındaki diğer alt boyutlarla anlamlı olarak farklılaştığı bulgulanmıştır. Benlik saygısı düzeyinin kişiler arası ilişkinin toplam 4 alt boyutundan 3'ü ile anlamlı olarak farklılaştığının bulunması, benlik saygısı düzeyinin kişiler arası ilişki üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bireyin, sahip olduğu kişiliğini onaylaması ve kendisine saygı duymasının, genel anlamda olumlu sonuçlar doğurduğunu ve kişilerarası ilişkilerinin gelişiminde etkili olduğu söylenebilir. Benlik saygısı ile onay bağımlılığı, başkalarına güven ve duygu farkındalığı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Literatür incelendiğinde, çoğunlukla benlik saygısı düzeyi ile onay bağımlılığı arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Bu araştırmada ise benlik saygısı yüksek olan bireylerde onay bağımlılığının yüksek çıkması, benlik saygısı yüksek olan kişilerin çevresiyle daha çok bağlantılı olduğu ve yüksek benlik saygısının çevresinden aldığı onaylar ile arttığı ve kişinin onaylandıkça daha çok onaylanma isteği olduğu sonucuna varılmıştır. Benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendisine güvenen ve kendinden emin olan kişilerdir. Kendisine güvenen kişilerin, çevresinde olan kişileri doğru seçtiğini düşündüğünden dolayı başkalarına olan güvenlerinin, düşük benlik saygısı olan kişilere nazaran daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Benlik saygısı yüksek olan bireylerde, duygu farkındalığının da yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda benlik saygısı yüksek olan kişilerin, kendi duygularını ve çevresindeki kişilerin duygularını fark edip anlamlandırabileceği sonucu çıkmıştır. Benlik saygısı ile empatinin arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır çünkü empati kavramı, aile yapısı ve eğitim ile gelişim gösterebilen bir kavramdır. Yalnızca benlik saygısının empati üzerindeki etkisi sınırlı kalmıştır.

Olumsuz değerlendirilme korkusunun empati dışındaki alt boyutlarla anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile onay bağımlılığı

başkalarına güven ve duygu farkındalığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusu düşük olan kişilerin onay bağımlılığının fazla olduğu görülmüştür. Olumsuz değerlendirilme korkusu az olan kişilerin daha fazla sosyal ilişkiye sahip olduğu ve onay bağımlılığının daha fazla olduğu saptanmıştır. Literatürde bu yöndeki araştırmalara rastlanmamıştır. Bundan dolayı literatüre farklı yönde bir katkı yapıldığı düşünülmektedir. Araştırma sonucuna göre olumsuz değerlendirilme korkusu düşük olan bireylerin, duygu farkındalığı yüksektir. Diğerleri tarafından eleştiriye maruz kalmayacağını düşünen ve ilişkilerinde kaygı yaşamayan bireyin, kendi duygularını ve çevresindeki kişilerin duygularını anlayarak ilişkilerini kaygısız şekilde geliştirebileceği sonucuna varılmıştır. Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan kişilerde başkalarına güvenin daha az olduğu sonucuna varılmıştır. Bireylerin, çevresiyle ilişki kurarken kaygılandığı için başkalarına yönelik güvenini de arttıramayacağı ve güvensiz ilişkiler kuracağı düşünülmüştür. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile empati arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Empatinin, birçok farklı etken ile gelişim gösteren bir kavram olduğu ve kişilerin sosyal olarak kaygılanmasının empati yönlerinde bir farklılık yaratmadığı sonucuna varılmıştır.

7. ÖNERİLER

1. Bağımsız değişkenlerin kişilerarası ilişki üzerindeki etkisi 4 boyutta değerlendirilmiştir. Gelecekteki çalışmalarda 2 farklı boyutu olan kişilerarası ilişki tarzları ölçeği ile değerlendirilmesi önerilebilir.

2. Bir dahaki çalışmalarda cinsiyetin daha homojen dağılması önerilebilir.

3. Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayan bireylerin kişilerarası ilişkilerini kuvvetlendirebilmeleri açısından psikolojik yönden profesyonel destek alması önerilebilir.

8. KAYNAKLAR

- Akkoyun, F. ve Ersever, H. Ö.** (1989). İdeal Benliğin Değerlendirilmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 22(2), s.675-685.
- Aktaş, A. ve Şahin, M.** (2018). Narsistik Özellik, Öz-Şefkat Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 5 (6), s.362-374 .
- Altunay A. ve Öz F.** (2006). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik kavramı. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 131, s.46-59.
- Amerikan Psikiyatri Birliği.** Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, 5. Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru El kitabı'ndan (çeviri ed. Köroğlu E.) Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 2014.
- Antoñanzas, J. L.** (2017). The relationship between psychopathology and emotional intelligence in adolescents and adults. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 237,s.1093-1096.
- Asunakutlu, T.** (2002). Örgütsel Güvenin Oluşturulmasına İlişkin Unsurlar ve Bir Değerlendirme. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi ,9, s.1-13.
- Arslan, Y.** (2016). Kim Daha İyi Empati Kuruyor Empati Üzerine Mikro Bir Sosyolojik Araştırma. Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi , 6 (2/1), s.51-64
- Ateş, B. & Gençdoğan, B.** (2017). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Fobi ile Başa Çıkmalarında Çözüm Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18 (1), s.188-203.
- Aydın, B.** (2002). Genç yetişkinlik. İçn:Gelişim psikolojisi. (Ed: B. Aydın). Ankara: Televizyon Tanıtım Tasarım Yayıncılık Ltd. Şti.
- Baldwin, N.W., & Sinclair, L.S.** (1996). Self-esteem and "If... then" contingencies of interpersonal acceptance. Journal of Personality and Social Psychology,71, s.1130- 1141.
- Balıkçoğlu B.** (2016). Benlik-İmajı Uyumunun Retoriği: Bana Ne Tükettiğini Söyle Sana Kim Olduğunu Söyleyeyim. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 5(3), s.537-553.
- Baron-Cohen S, Wheelwright S.** (2004). The empathy quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. Journal of Autism and Developmental Disorders, 34(2):s.163
- Baron, R. A.** (1999). Perceptions of entrepreneurs: Evidence for a positive stereotype. Unpublished manuscript,Rensselaer Polytechnic Institute.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M.** (1991). Attachment Styles among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. Journal of Personality and Social Psychology, 61, s.226-244.
- Başkara, S.** (2002). Özsaygının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bebek H.** (2012). Onay Bağımlılığı Ölçeği'nin Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. NP Akademi; 1(2), s.30-35.

- Bem, S. L.** (1974). The Measurement Of Psychological Androgyny. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 42, s.155-162.
- Ben, S.** (2017). İstanbul 'da Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeyleri İle Beden Algısı Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü,İstanbul)
- Berscheid, E.** (1994). Interpersonal relationships. *Annual Review of Psychology* ,3,s.77-129
- Boden, M. T., & Berenbaum, H.** (2007). Emotional awareness, gender, and suspiciousness. *Cognition and Emotion*, 21(2), s.268–280.
- Bornstein, R.F.** (1992). The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives. *Psychological Bulletin*,112, s.3-23.
- Bromiley, P. ve Cummings L.L.** (1992). Transactions Cost In Organizations with Trust. Discussion Paper, 128. Minneapolis: University of Minnesota, Strategic Management Research Center.
- Bryant, J.** (2003). *Communication and emotion: Essay in honor of Dolf Zillman*. NJ: USA: Lawrence Erlbaum Associates Inc. s.107-126.
- Burger, J. M.** (2006). *Kişilik*. (Erguvan-Sarioğlu,D.İ, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Burns, D.** (2017). *İyi hissetmek*. İstanbul: Psikonet.
- Ceyhan, A. A.** (2006) “An Investigation Of Adjustment Levels Of Turkish University Students With Respect To Perceived Communication Skill Levels”, *Social Behavior and Personality and International Journal*, Volume 34 (4),s.367-380.
- Chubb, N. H., Fertman, C. I. ve Ross, J. L.** (1997). Adolescent Self-Esteem and Locus of Control: A Longitudinal Study of Gender and Age Differences, *Adolescence*.32 (125),s.113-129.
- Cihangir, Z.** (2004). *Kişilerarası İletişimde Dinleme Becerisi*, Nobel Yayın Dağıtım,Ankara.
- Clark DM.** (1995). Wells, A, (Ed), *A cognitive model of social phobia*. Guilford Press. New York.
- Coopersmith, S.** (1974). *The antenecedents of self-esteem*. W.H. Freeman. and Company, San Francisco.
- Corey, G.** (2015). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. çev. Ergene, T. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Crowl, T. K.** (2001). Grading behavior and teacher's need for social approval. *Education*, 104, s.291–295.
- Croyle, K.L., Waltz, J.** (2002). Emotional Awareness and Couples' Relationship Satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*. 28 (4), s.435 – 444.
- Çaçan, Ö.** (2020). Olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Çam, S., Sevimli, D. ve Yerlikaya, E.** (2010). Olumsuz değerlendirilmekten korkma ölçeğine (ODKÖ) ilişkin bir geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (1), s.132-140.
- Çarıkçı, İ. H. & Atilla, G.** (2009). Erillik/Dişillik Boyutunun Empatik Beceri ile İlişkisi . *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*,1 (2).
- Çatalkaya, Ş.** (2018). *Aile içi şiddet,benlik saygısı ve kişilerarası ilişki kurma arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Çetin, B., Doğan, T., ve Sapmaz, F.** (2010), “Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa formu’nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması”, *Eğitim ve Bilim*, 35(156).
- Çetinkaya, B., Başbakkal, Z.** (2005), Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniklerinde Çalışan Hemşirelerin Benlik Saygısı Düzeylerinin ve Çocuk Yetiştirme Tutumlarının İncelenmesi, *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 21(2),s.47-57.
- Çetinkaya, Yıldız, E. ve Toprak, E.** (2016). Psikolojik Danışman Adaylarının Empatik Eğilim, Utangaçlık, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 6(2), s.513-530.
- Çuhadaroğlu, F.** (1986). Adölesanlarda Benlik Saygısı, (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Darcy, K., Davila, J., ve Beck, J. G.** (2005). Is social anxiety associated with both interpersonal avoidance and dependence? *Cognitive Therapy and Research*, 29, s.171-186.
- Dilbaz, N.** (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası Dergisi*, 1(1),s.18-24.
- Dinç, F.** (1992). Cinsiyetleri Farklı Lise Öğrencilerinin Benlik Algı Düzeylerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Elhanany Y, Simone G.** (2011) Social Cognition in Social Anxiety First Evidence for Increased Empathic Abilities. *Isr J Psychiatry Relat Sci.* 48(2).
- Erdem, F. ve İşbaşı, J. Ö.** (2000) Takım Çalışmalarında Güven ve Güvensizlik: Performans için Kosulsuz Güven mi, Optimum Güven mi?, *Erciyes Üniversitesi 8. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler*, Nevşehir.
- Erdoğan, İ.** (2005) İletişimi Anlamak, *Erk Yayınları*, Ankara.
- Erdoğan Ö., Uçukoğlu H.** (2011). İlköğretim okulu öğrencilerinin anne baba tutumu algıları ile atılganlık ve olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, s. 51-72.
- Eren Gümüş A.** (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisini incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33, s.99-108.
- Erözkan, A.** (2005). Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Duyarlılık ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (14) s.129-155.
- Erözkan, A.** (2007). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22 ,s.135-150.
- Erozkan, A.** (2009). The relationship between attachment styles and social anxiety: an investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37, s.835-844.
- Erözkan, A.** (2011). Sosyal Kaygının Yordayıcıları olarak Kaygı Duyarlılığı, Benlik Saygısı ve Kişilerarası Duyarlılık . *İlköğretim Online* , 10 (1) , s.1-10 .
- Ersever, H.** (2019). Öğrenilmiş Çaresizlik . *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)* , 26 (2) , s.621-632
- Fehr, E., & Falk, A.** (2002). Psychological foundations of incentives. *European Economic Review*, 46(4-5), s.687-724.
- Felmlee, D. ve Sprecher, S.** (2000). Close relationships and social psychology: Intersections and future paths. *Social Psychology Quarterly*, 63 (4), s.365-376.

- Field, A.** (2009) *Discovering Statistics Using SPSS*. 3rd Edition, Sage Publications Ltd., London.
- Fleeson, W. ve Leicht, C.** (2006). On delineating and integrating the study of variability and stability in personality psychology: Interpersonal trust as illustration. *Journal of Research in Personality*, 40(1), s.5–20.
- Flouri, E.** (2006). Parental Interest in Children's Education. Children's Self-esteem and Locus of Control and Later Educational Attainment: 26 years Follow – UP , of the 1970 British Cohort. *British Journal of Education Psychology*, 76, s.111- 155.
- Frost, R. O., Glossner, K., & Maxner, S.** (2010). Social anxiety disorder and its relationship to perfectionism. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (119–145). Elsevier Academic
- Geçtan, E.** (2014). *Psikanaliz ve sonrası* (16. Baskı). Metis Yayınları.
- Gençtanırım Kurt, D. , Kızıldağ, S. , Demirtaş Zorbaz, S. & Özer, A.** (2015). Psikolojik Danışman Adaylarının Duygusal Farkındalık Düzeylerinin Belirleyicileri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* , 5 (44) , s.15-24 .
- Giromini, L., Ales, F., Campora, G., Zennaro, A., & Pignolo, C.** (2017). Developing age and gender adjusted normative reference values for the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39(4), s.705–714.
- Güçray, S.S.** (1989). Çocuk Yuvasında Ve Ailesi Yanında Kalan 9, 10 Ve 11 Yaş Çocuklarının Özsaygı Gelişimini Etkileyen Bazı Faktörler. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Güler Şahin R.** (2006). Bireylerin Proaktif Kişilik Yapısı ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya)
- Gümüş, A. E.** (2006). Sosyal Kaygının Benlik Saygısına Ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), s.63-75.
- Gürcan, D.** (2015). Benlik Farklılıklarına Rogers'ın Danışan Odaklı Terapisi ile Yaklaşım: Vaka Çalışması . *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi* , 2 (1) , s.13-26 .
- Hamamcı, Z.** (2002). Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar üzerine etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hamarta, E ve Demirbaş, E.** (2009). Lise Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, s.239- 247.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B., Yeşildağ, Ş.** (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 19(3), s.122-129.
- Harter, S.** (1990). Self and identity development. In S. S. Feldman & G. R. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (352–387). Harvard University Press.
- Hay, L; Bryne, M. and Butler, C.** (2000) "Evaluation of a Conflict-Resolution and Problem-Solving Programme to Enhance Adolescence' Self- Concept" *British Journal of Guidance and Counseling*, 28(1), s.161-174.
- Horney, K.** (1998). *Nevrozlar ve İnsan Gelişimi Öz Gerçekleştirme Kavgası*. (4. Baskı). (S. Budak, Çev). Öteki Yayınevi

- Hoy, W. K. & Tschannen-Moran. M.** (2003). The Conceptualization And Measurement Of Faculty Trust In Schools: The Omnibus T-Scale, Studies in Learning and Organizing Schools”, Information Age Publishing, Greenwich,7,.
- Işıksaçan, T.** (2011). Etkili İletişim. Kumsaati Yayınları.
- İmamoğlu, E. O.** (1991). Aile içinde kadın-erkek rolleri. Türk Aile Ansiklopedisi. (c.3). T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. Ankara: Türkiye Yazarlar Birliği Vakfı.
- İmamoğlu, S.** (2008). Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet,cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi. (Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,İstanbul)
- İmamoğlu, S. E.,ve Aydın, B.** (2009). Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği'nin Geliştirilmesi. Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 29, s.39-64.
- İmamoğlu, S.** (2009). Kişilerarası İlişkiler. Yeni İnsan Yayınevi.
- İnanç, N.** (1997). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi.
- Johnson, D. W. ve Johnson, F. P.** (1997). Joining together group theory and group skills (Sixth Ed). Allyn and Bacon.
- Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J.** (2002). Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct? Journal of Personality and Social Psychology, 83(3), s.693-710.
- Kanbur, E.** (2018). Çalışanların Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun Örgütsel Sessizlik Üzerine Etkisi, İşletme Araştırma Dergisi, 10(1),s.382-402.
- Kandemir, M. & Özbay, Y.** (2009). Sınıf İçinde Algılanan Empatik Atmosfer İle Benlik Saygısı Arasındaki Etkileşimin Zorbalıkla İlişkisi. İlköğretim Online, 8 (2) , s.322-333 .
- Karaboğa, M.** (2011). Çocuklarda Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Aleksitimi Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Karasar, N.** (2014). Bilimsel araştırma yöntemi. (26.baskı). Ankara Nobel Yayınevi.
- Karaşar, B., ve Öğülmüş, S.** (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(2), s.469-495.
- Karaşen, S.** (2017). Üniversite öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şemalarının kişilerarası ilişki boyutları ile ilişkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kasatura, İ.** (1998). Kişilik ve Öz güven. (Psikoloji Dizisi 4) Evrim Yayınevi.
- Kassin, S.** (1998). Psychology (2nd ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Kaya, A.** (2017). Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim. (10. Baskı) Pegem Akademi Yayıncılık
- Korkmaz, M.** (1996). Yetişkin Örneklem İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. (Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,İzmir)
- Korkut Owen F.** (2004). Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Anı Yayınları.
- Körükçü, Ö. S.** (2004). Altı yaş grubundaki çocukların özsayıgı düzeyleri ile anne empatik becerilerinin incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi), Ankara Üniversitesi,Fen Bilimleri Enstitüsü,Ankara.

- Kuru, A.** (2017). 10-14 yaşları arasındaki üstün zekâya sahip çocukların etiketlenme durumunun benlik saygısına ve empati düzeyine etkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Okan üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kuzgun, Y. (2002). İlköğretimde rehberlik. Nobel Yayınları
- Lane, R.D., Schwartz, G.E.** (1987). Levels of Emotional Awareness: A Cognitive - Developmental Theory and Its Application to Psychopathology. American Journal of Psychiatry. 144 (2), s.133 – 143.
- Lawrence, D.** (2000). Building self-esteem with adult learners. (First edition). London. Paul Chapman Publishing.
- Leary, M.R.** (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. Personality and Social Psychology Bulletin, 9(3), s.371-375
- Lennon, Randy and Nancy Eisenberg.** (1990). Gender and Age Differences in Empathy and Sympathy, Empathy and It's Development. New York: Cambridge University Pres.
- Li, S., Feng, B., Li, N. ve Tan, X.** (2015). How social context cues in online support-seeking influence self-disclosure in support provision. Communication Quarterly, 63(5), s.586–602.
- MacDonald, G., Saltzman, J. L., & Leary, M. R.** (2003). Social approval and trait self- esteem. Journal of research in personality, 37(2), s.23-40.
- Mayer, J. D., Caruso, D., & Salovey, P.** (1999). Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence. Intelligence, 27, s.267-298.
- McWhirter, B. T.** (1997). Loneliness, learned resourcefulness, and self-esteem in college students. Journal of Counseling ve Development, 75 (6), s.460–470.
- Meyvacioğlu, Y. K.** (2019). Benlik ve İdeal Benlik Kavramlarının "Tercih Edilen Meslek" Kavramı İle İlişkisi. Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES) , 16 (1) , s.1-10.
- Misztal, Barbara A.** (1996), Trust in Modern Societies, Cambridge: Polity Press.
- Monfries, M. M. ve Kafer, N. F.** (1994). Private self-consciousness and fear of negative evaluation. Journal of Psychology, 128(4), s.447-468.
- Mothander, P. R., ve Wang, M.** (2014).Parental rearing, attachment, and social anxiety in Chinese adolescents.Youth and Society, 46 (2), s.155-175.
- Morrison, J.M.** (2009). Empathy and theory of mind in schizophrenia and anxiety disorders. M.A. Thesis.
- Mruk, C. J.** (2006). Self-esteem research, theory, and practice. (3rd ed.). Springer Publishing Company, Inc.
- Oktan, V. & Şahin, M.** (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi.
- Onur, B.** (2006). Gelişim Psikolojisi. Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm. (7. Baskı) İmge Kitabevi.
- Özgüven, H. D. ve Sungur, M. Z.** (1998). Sosyal Fobi. Türk Psikiyatri Dergisi, 9(2),s.128-138.
- Pala, A.** (2008). Öğretmen Adaylarının Empati Kurma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(23),13-23.
- Pearce, W. B.** (1974). Trust in interpersonal communication. Speech Monographs, 41(3), s.236-244.
- Pişkin, M.** (2003). Özsaygı Geliştirme Eğitimi. İçinde: Y. Kuzgun (Ed.), İlköğretimde Rehberlik. (95–123). Nobel Yayınları.
- Plomin, R.** (1990). Nature and nurture: An introduction to human behavioral genetics. New York. Wadsworth Publishing.

- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G.** (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 35(8), s.741-756.
- Reçber, B.** (2011). Bir Özsaygı Geliştirme Programının Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenlerin Özsaygı Düzeyleri Üzerinde Etkililiği . *Toplum ve Sosyal Hizmet* , 22 (1) , s.115-132 .
- Reicher, H.** (2010). Building inclusive education on social and emotional learning. *International Journal of Inclusive Education*, 14(3), s.213-246.
- Robinson, R. V., & Jackson, E. F.** (2001). Is trust in others declining in America An age-period-cohort analysis. *Social Science Research*, 30, s.117-145.
- Saarni, C., Campos, J., Camras, L. A., & Witherington, D.** (2006). Emotional development: Action, communication, and understanding. In W. Damon & N. Eisenberg (Eds.). *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional and personality development* (6. ed.). New York: Wiley & Sons. s.226–299.
- Safarli, E.** (2020) Kişilerarası ilişkilerde duygusal zekanın önemi. Daniel Goleman'ın duygusal zeka modeli bağlamında pilotlar üzerine bir araştırma. (Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Salguero, J. M., Palomera, R., & Fernández-Berrocal, P.** (2012). Perceived emotional intelligence as predictor of psychological adjustment in adolescents: A one-year prospective study. *European Journal of Psychology of Education*, 27(1), s.1-14.
- Sameroff, A.J., ve Seifer, R.** (1990). Early contributors to developmental risk. içinde J. E. Roff, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein, ve S. Weintraub (Eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 52-66). New York: Cambridge University Press.
- Saygın, Y.** (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Shaw, R.B.**(1997). “Trust in balance: building successful organizations on results, Integrity and Concern”, San Francisco: Jossey-Boss.
- Simonian SJ, Beidel DC, Turner SM, Berkes JL, Long JH.** (2001). Recognition of facial affect by children and adolescents diagnosed with social phobia. *Child Psychiatry & Human Development* Win,32(2),s.137-145.
- Siyez, D. M.** (2010). Kişilerarası İlişkilerin Başlangıcı ve Gelişimi. Pegem Akademi Yayınları.
- Siyez D. M.** (2015). Üniversite öğrencilerinde onay bağımlılığı ve empatinin sosyal fayda aracılığıyla aşırı internet kullanımına etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), s.30 - 36.
- Sorias, D.** (1986). Sosyal Beriler Ve Değerlendirme Yöntemleri. *Psikoloji Dergisi* 5 (20),s.25-26.
- Southam-Gerow, M.A.** (2014). Çocuklarda ve Ergenlerde Duygusal Düzenleme: Uygulayıcının Rehberi. (Çev. Ed. Muzaffer Şahin-Çev. Murat Artıran). Ankara: Nobel.
- Soyer, M.** (2019). Cinsiyet ve romantik ilişki durumuna göre üniversite öğrencilerinin üçgen aşk düzeyleri: Temel kişilik özellikleri ve benlik saygısının rolü. (Doktor Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin)
- Söylemez, B.** (2019). Üniversite öğrencilerinde kararsızlık ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki. (Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya)

- Subaşı, G.** (2009). Ergenlerde Sosyometrik Statü Gruplarına Göre Sosyal Kaygı Farklılıkları ve Akran İlişkileri. *Ege Eğitim Dergisi*, 10(1), s.1-23.
- Tarhan, N.** (2017). *Toplum Psikolojisi ve Empati*. 10. Baskı, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Swinkels, A. T., Giuliano, A.** (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness; Monitoring and labelling one's states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), s.934-950.
- Şimşek, M.** (2018). Lise Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları ile Mükemmeliyetçilik ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Arasındaki İlişkilerde Benlik Saygısının Aracı Rolü. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S.** (1996). *Using Multivariate Statistics* (3rd ed.). New York: Harper Collins.
- Twenge, J. M.** (2006). *Generation Me: Why today's young people are more confident, assertive, entitled—and more miserable than ever before*. New York: Free Press.
- Toluç, G.** (2020). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkilerin Cinsiyetlere Göre İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul)
- Tonga, Z. ve Halisdemir, D.** (2017), Ergen öznel iyi oluşu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 4(12), s.1214-1221.
- Toptaş, M.** (2018). Öfke Duygusunun Saldırgan Davranışa Dönüşmesinde Kişilerarası İlişki Boyutlarının Rolünün İncelenmesi. (Yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul)
- Tosun M.** (2013). Din Görevlilerinde Olumsuz Değerlendirilme Korkusu-Özgüven İlişkisi Afyonkarahisar Örneği. (Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta)
- Tunç, T. & Kutanis, R.** (2013). Benlik Saygısının Çatışma Yönetim Stilleri Üzerindeki Etkisi: Bir Üniversite Hastanesi . *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi* , 16 (1) , s.23-43 .
- Ulusoy, Y. & Durmuş, E.** (2011). Kişilerarası Bağımlılık Eğiliminin Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 12 (2) ,s. 1-21 . Retrieved from
- Uslu, Y. & Gizir, C. A.** (2019). Duygusal Farkındalık Boyutlarının Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcı Rolü . *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 20 (3) , s.876-890.
- Üstün B.** (2010). Çünkü İletişim Çok şeyi Değiştirir. *Anadolu Hemşirelik Ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), s.88-94
- Watson, D., & Friend, R.** (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of consulting and clinical psychology*, 33(4), s.448.
- Wech, Barbara A.,**(2002), "Trust Context, Effect on Organizational Citizenship Behavior, Supervisory Fairness, and Job Satisfaction Beyond the Influence of Leader-Member Exchange", *Business & Society*, 41(3), September.
- Weeks, J.W., Heimberg R. G. & Rodebaugh T.L.** (2008), "The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a Proposed Cognitive Component of Social Anxiety", *Journal of Anxiety Disorders*, 22, s.44-55.

- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., Gelder, M.** (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1), s.153-161.
- Whisman, M.A., Friedman, M.A.** (1998). Interpersonal Problem Behaviors Associated with Dysfunctional Attitudes. *Cognitive Therapy and Research* 22, s.149–160.
- Winstead, A.B., ve Derlega, J.V.** (1993). Gender and close relationships: An introduction. *Journal of Social Issues*, 49 (3), s.1–9.
- Yang, M.K. ve Wang, G. S.** (2001). The effects of an emotional management programme on the work emotional stability and interpersonal stability of vocational school students. *Global Journal of Engineering Education*, 5 (2), s.175-183.
- Yavuzer, H.** (2000). Okul Çağı Çocuğu. Remzi Kitabevi.
- Yelsma, P. & Yelsma, J.** (1998). Self-esteem and social respect with in the high school. *Journal of Social Psychology*, 138(4), s.431-441.
- Winton EC, Clark DM, Edelman RJ.** (1995). Social anxiety, fear of negative evaluation and the detection of negative emotion in others. *Behaviour Research and Therapy*,33(2),s.193-196.
- Yıldız, M., Çapar, B.** (2010). Orta Öğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Din bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10 (3), s.103-131
- Yılmaz, C. Ve Tümer Kabadayı, E.** (2002). Dağıtım Kanallarında Bayilerin Üretici Firma Lehine İşbirliği Davranışlarını Etkileyen Faktörleri İnceleyen Bir Araştırma . *Öneri Dergisi* , 5 (17) , s.99-106 .
- Yılmaz, R. N.** (2019). Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyi ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin)
- Yılmaz, Y. & Cenkseven, F.** (2020). Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Yordayıcısı Olarak Öz-Duyarlılık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 29(4) , s.168-182
- Yörükoğlu, A.** (2007). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar. (13. Baskı) Özgür Yayınları.
- Zhao, H., Seibert S.E., Lumpkin G.T.** (2010). The Relationship of Personality to Entrepreneurial Intentions and Performance: A Meta-Analytic Review. *Journal of Management*, 36 (2), s.381-404.
- Zimbardo, P. G., LaBerge, S., & Buttler, L. D.** (1993). Psychophysiological consequences of unexplained arousal: A posthypnotic suggestion paradigm. *Journal of Abnormal Psychology*, 102,s. 466-473.

9. EKLER

- EK-1 Gönüllü Bilgilendirme ve Onam Formu
- EK-2 Kişisel Bilgi Formu
- EK-3 Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ)
- EK-4 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)
- EK-5 Kişilerarası İlişki Boyutu Ölçeği (KİBÖ)
- EK-6 Etik Kurul Onam Formu



EK 1: Gönüllü Bilgilendirme ve Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırma, Dr. Ayhan Erbay danışmanlığında Haliç Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Begüm Demir tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu araştırmanın amacı, bireylerin benlik saygısı ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin kişilerarası ilişki boyutları üzerindeki etkilerini incelemektedir. Birçok faktörün rol oynadığı bilinen kişilerarası ilişki boyutları için bu çalışmanın, farklı değişkenler ile incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma, 20-40 yaş grubundaki genç yetişkin bireyler ile gerçekleştirilecektir. İnternet ortamı üzerinden yapılacak olan bu çalışma, ortalama 10 dakika sürecektir. Çalışmanın, katılımcıların sağlığı açısından hiçbir risk teşkil etmediği düşünülmektedir. Araştırmaya katılım için tarafınızdan herhangi bir ödeme talep edilemeyecektir ve ödeme yapılmayacaktır. Araştırmaya yaklaşık 400 genç yetişkin bireyin katılımı beklenmektedir. İnternet ortamında gerçekleşecek bu çalışmada bulunan demografik bilgi formu ve ölçeklerin sorularını katılımcılar tarafından cevaplandırılması beklenmektedir.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz veya istediğiniz zaman bir ceza ve yaptırım olmaksızın araştırmadan çekilebilirsiniz. Ölçeklerde kimlik belirleyici herhangi bir bilgiye yer verilmediği için tüm veriler isimsiz olarak değerlendirilecektir. Yanıtlarınız ve elde edilen veriler, bilimsel amaç dışında hiçbir amaç için kullanılmayacaktır. Araştırma sürecinde ve sonrasında elde edilen bilgiler ve bulgular gizli kalacak ve kimseyle paylaşılmayacaktır. Yanıtlayacağınız anket ve ölçekteki soruların doğru ya da yanlış cevabı bulunmamaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen; soruları kendi görüşleriniz doğrultusunda eksiksiz ve içtenlikle cevaplamanızdır. Araştırmaya yönelik sorularınız olması durumunda pskbegumdemir@gmail.com mail adresinden iletişime geçebilirsiniz. Bu çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum. Elde edilen bilgi ve bulguların kimliğimin gizli kalması koşuluyla bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

EK 2: Kişisel Bilgi Formu

Yaş :

Cinsiyet : Kadın Erkek

Eğitim durumu: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Yüksek lisans
Doktora

Çalışıyor musunuz? Evet Hayır

Meslek:

Gelir Düzeyi: Düşük Orta Yüksek

Medeni durum: Evli Bekar Boşanmış Dul

Çocuğunuz var mı? Evet Hayır

Evet ise kaç tane? ...

Herhangi kronik bir rahatsızlığınız var mı?

Evet (Belirtiniz:.....) Hayır

Herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz?

Evet (Belirtiniz:.....) Hayır

Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?

Evet (Belirtiniz:) Hayır

EK 3: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ)

		Hiç Uygun Değil (1)	Uygun Değil (2)	Biraz Uygun (3)	Uygun (4)	Tamamen Uygun (5)
1.	Önemli olmadığını bilsem de başkalarının hakkımda ne düşündüğü beni endişelendirir.					
2.	İnsanların benimle ilgili olumsuz izlenimleri olduğunu bilsem bile bunu umursamam					
3.	Çoğu zaman, insanların benim kusurlarımı fark edeceklerinden korkarım					
4.	Başkalarının beni onaylamayacağından korkarım.					
5.	Diğer insanların bende bir kusur bulacaklarından korkarım.					
6.	Diğer insanların hakkımdaki düşünceleri beni rahatsız etmez.					
7.	Birileriyle konuşurken, benim hakkımda ne düşünecekleri ile ilgili endişelenirim.					
8.	Genellikle başkaları üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığımla ilgili olarak endişe duyarım.					
9.	Eğer birisi benimle ilgili bir değerlendirmede bulunursa, bu beni çok fazla etkilemez.					
10.	Bazen diğer insanların hakkımda ne düşündükleri ile ilgili olarak fazla endişelendiğimi düşünüyorum.					
11.	Çoğunlukla yanlış bir şey yapacağım ya da söyleyeceğim diye endişelenirim.					

EK 4: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 7) Genel olarak kendimden memnunum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış
- 10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış

EK 5: Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği (KİBÖ)

Aşağıdaki kendimize ve diğer insanlara yönelik algımız, bakış açımızla ilgili ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri dikkatlice okuyup, ifadenin sizi ne kadar tanımladığını düşünerek, size en uygun olanına çarpı (X) işareti koyunuz. Katkılarınız için teşekkürler...

Aşağıdaki ifadeler “SİZİ NE KADAR TANIMLIYOR?”	Tamamen Tanımlıyor	Oldukça Tanımlıyor	Kısmen Tanımlıyor	Çok Az Tanımlıyor	Hiç Tanımlamıyor
1. İnsanların sözünde duracağına güvenirim.					
2. Kendimi iyi hissetmediğim zaman, bana ilgi ve şefkat gösterilmesinden hoşlanırım.					
3. Kendimi kolayca kaybedip, öfkelenebilirim.					
4. İnsanların benim hakkımdaki düşünceleri, benim duygularımı etkiler.					
5. Kimseye kolay kolay güvenmem.					
6. Karşımdaki insana duygularımı belli etmekte zorlanmam.					
7. Fikirlerimi söylemeden önce, başkalarının ne düşündüğünü bilmek isterim					
8. Tartışma durumlarında konuyu kişiselleştirmem.					
9. Benimle ters düşen insanlardan öğ almak isterim					
10. Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.					
11. İnsanların hareketlerimi yanlış yorumlamalarından endişelenirim.					
12. Eleştirildiğim zaman otomatikman savunmaya geçerim.					
13. Bir kişi ile bir sorun yaşadığımda, sakın kafa ile düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.					
14. Başkalarına güvenmenin beni sıkıntıya sokacağını düşünürüm.					
15. Öfkemi kolaylıkla kontrol edebilirim.					
16. Başkasının, haklı da olsa, beni eleştirmesine dayanmam.					
17. Bir başka insanın düşünce ve duygularından kolaylıkla etkilenirim.					
18. Bana dostça yaklaşılması, o kişi ile yakın ilişki kurmamı kolaylaştırır.					
19. Eğer bir insan ile geçmişte olumsuz bir yaşantım olmuş ise, o insan benim gözümde hep haksızdır.					
20. Karşımdaki insanların beni inciteceklerinden korkarım.					
21. Diğer insanların hedeflerini kabul etmektense, kendi hedeflerimi kendim belirlemeyi tercih ederim.					
22. Sırlarımı paylaştığım insanların, sırlarımı tutacaklarına güvenirim.					
23. İnsanların beni kullandıklarını düşünürüm.					

24. Ailemden başka hiç kimseye güvenmem.					
25. Kızdığım kişiyi kolaylıkla affedemem.					
26. Hoşuma gitmese de diğerlerini memnun edecek şekilde davranırım.					
27. Karşımdaki insanın bakış açısını anlamada zorluk çekmem.					
28. Herkesin karşı çıkacağını bilsem de, fikirlerimi ortaya koymaktan çekinmem.					
29. İnsanların beni önemsediklerini sanmam.					
30. Diğer insanlardan beklediğim tepkileri alamazsam, cesaretim kırılır.					
Aşağıdaki ifadeler “SİZİ NE KADAR TANIMLIYOR?”	Tamamen Tanımlıyor	Oldukça Tanımlıyor	Kısmen Tanımlıyor	Çok Az Tanımlıyor	Hiç Tanımlamıyor
31. İnsanların iyi niyetli olmadıklarını düşünürüm.					
32. Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri, kendimi değerlendirmemde son derece önemlidir.					
33. Karşı taraftan sevgi alamazsam kendimi çaresiz hissederim.					
34. Bir insanı önemseydiğimi, ona ifade edebilirim.					
35. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.					
36. Başkalarının önerileri, nasihatleri olmadan kendi kendime hedefler koymada zorlanırım.					
37. Konuşmalarım yapıcı ve olumludur.					
38. İnsanların yalan söylediklerine inanırım.					
39. Başkaları ile yakınlık kurmakta zorluk çekmem.					
40. Önemseydiğim kişilerin beni onaylamaması, canımı acıtır.					
41. Önemseydiğim kişilerin bana ne yapacağımı söylemesi, işimi kolaylaştırır.					
42. Olumlu duygularımı, karşımdaki kişiyle paylaşabilirim.					
43. Başkalarının benim gerçek düşüncelerimi bilmelerini istemem.					
44. Diğer insanlarla yakın ilişki kurduğumda kendimi iyi hissederim.					
45. Etrafımda benden daha güçlü ya da zeki insanlar olduğunda, kolaylıkla kendime güvenimi kaybederim.					
46. Duygularımı kontrol altında tutmak benim için oldukça zordur.					
47. Tanımadığım insanlar arasında kendimi gergin hissederim.					
48. Karşımdaki kişinin ihtiyaçlarını, göz önüne alırım.					

49. Karşımdakini olduğu gibi kabul etmede güçlük					
50. Yeni bir ortamda bile, insanlara güvenmek gerektiğini düşünürüm.					
51. Bir iş yaparken, karşımdaki kişinin de duygularını hesaba katarım.					
52. Problemlı durumlarda, başkalarını suçlama eğilimindeyim.					
53. İnsanların sadece kendi çıkarları ile ilgilendiklerini düşünürüm.					



EK 6: Etik Kurul Onay Formu



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Tarih: 24.06.2021

Sayı: 118

Konu: Etik Kurulu İzni

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ayhan Erbay,

Yapmış olduğunuz başvuru Halic Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenmiş olup danışmanlığını üstlendiğiniz Begüm Demir'in yürüteceği "**Genç Yetişkin Bireylerin Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Benlik Saygısı Düzeyinin Kişilerarası İlişki Boyutları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**" başlıklı araştırmanız kurulumuzun 24.06.2021 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Melek Güneş Yavuzer
Halic Üniversitesi Girişimsel Olmayan
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

Ek: Etik Kurulu Kararı

Örnektepe Mah. İmrahor Cad. No: 82 Beyoğlu – İSTANBUL
Tel: 0 212 924 2444 /2704 Faks: 0 212 343 0878
e-mail: etikkurul@halic.edu.tr www.halic.edu.tr

10. ÖZGEÇMİŞ

1. Adı Soyadı: Begüm Demir
2. Unvanı: Psikolog
3. Öğrenim Durumu: Yüksek Lisans

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Psikoloji	İstanbul Kültür Üniversitesi	2019
Yüksek Lisans	Klinik Psikoloji	Haliç Üniversitesi	2020-2022