

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

İSTANBUL'DA ÖĞRENİM GÖREN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE ÖZYETERLİLİK VE STRESE
YATKINLIK DÜZEYLERİNİN SOSYAL FOBİYİ
YORDAMADAKİ ROLÜ

Melahat ERDEMİR

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN
Prof. Dr. Öğr. Üyesi Özgür ÖZTÜRK

İSTANBUL, Haziran 2021

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**İSTANBUL'DA ÖĞRENİM GÖREN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE ÖZYETERLİLİK VE STRESE
YATKINLIK DÜZEYLERİNİN SOSYAL FOBİYİ
YORDAMADAKİ ROLÜ**

Melahat ERDEMİR
(182005026)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN
Prof. Dr. Öğr. Üyesi Özgür ÖZTÜRK

İSTANBUL, Haziran 2021

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**İSTANBUL'DA ÖĞRENİM GÖREN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE ÖZYETERLİLİK VE STRESE
YATKINLIK DÜZEYLERİNİN SOSYAL FOBİYİ
YORDAMADAKİ ROLÜ**

Melahat ERDEMİR

(182005026)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tezin Enstitüye Teslim Edildiği Tarih:

Tezin Savunulduğu Tarih: 04.06.2021

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Özgür ÖZTÜRK
Nişantaşı Üniversitesi

Diğer Jüri Üyeleri: Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Fuat AKGÜL
İstanbul Okan Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi A. Özlem MESTÇİOĞLU GÖKMOĞOL
İstanbul Okan Üniversitesi

İSTANBUL, Haziran 2021

TEŞEKKÜR

Öncelikle, yüksek lisans tez sürecim boyunca bana rehberlik edip, desteğini esirgemeyen değerli tez danışmanım Prof. Dr. Özgür ÖZTÜRK’e çok teşekkür ederim.

Her daim yanımda olduğunu hissettiren, her konuda bana umut aşılayan, başarabileceğime inandıran, desteğini asla esirgemeyen ve en büyük şansım olan dedem İlhami Erdemir’e teşekkürü borç bilirim.

Tez sürecim boyunca motivasyonumu en yüksek düzeyde tutmam için elinden geleni yapan, desteğini asla esirgemeyen ve her zaman yanımda olan çok değerli dostlarıma da çok teşekkür ederim.

Son olarak, hayattaki en değerlilerim, ailem oldukları için kendimi çok şanslı hissettiğim, en büyük destekçilerim olan canım annem Saadet Erdemir ve canım babam Ali Erdemir’e ve hayatımın her anında yanımda olan ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili halam Mediha Ünalın’a sonsuz teşekkür ederim. Her şey sizlerin sayesinde, her şey sizlerle güzel, iyi ki varsınız...

Melahat ERDEMİR

Haziran, 2021

İÇİNDEKİLER

SAYFA NO

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
SEMBOL LİSTESİ	ix
KISALTMALAR.....	x
TABLO LİSTESİ	xi
BÖLÜM 1: GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. Araştırmanın Temel Amacı.....	1
1.2. Araştırmanın Önemi	1
1.3. Araştırmanın Sorunsalı	2
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	3
2.1. ÖZ YETERLİK.....	5
2.1.1. Sosyal Kavramsal Teori	5
2.1.2. Öz-yeterlik Teorisi	6
2.1.3. Öz-yeterlik Gelişimi.....	10
2.1.4. Öz-yeterliğin Gelişimini Etkileyen Faktörler.....	10
2.1.5. Öz-yeterlilik Kavramına İlişkin Yaklaşımlar.....	11
2.1.6. Öz-yeterlik Kaynakları.....	12
2.1.6.1. Yaşanmış deneyimler	12
2.1.6.2. Dolaylı yaşantılar	12
2.1.6.3. Sözel ikna.....	13
2.1.6.4. Fiziksel ve duygusal durum.....	13
2.2.STRES	14
2.2.1. Psikolojide Stres.....	15
2.2.2. Stres Yaklaşımları	15

2.2.2.1. Uyarıcı Yönelimli Yaklaşım.....	15
2.2.2.2. Tepki Yönelimli Yaklaşım	15
2.2.2.3. Etkileşim Yönelimli Yaklaşım	16
2.2.3. Stres Kuramları	16
2.2.4. Stres Türleri.....	18
2.2.4.1. Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres	19
2.2.5. Stresin Sonuçları.....	19
2.2.5.1. Stresin Olumlu Sonuçları.....	19
2.2.5.2. Stresin Olumsuz Sonuçları	19
2.2.5.3. Stresin Psikolojik Sonuçları.....	20
2.3. SOSYAL FOBİ.....	21
2.3.1. Anksiyete	21
2.3.2. Sosyal Fobinin Tanımı	21
2.3.3. Sosyal Fobi’de Tanı Kriterleri	22
2.3.3.1. Sosyal Fobili Bireylerde Kişilik Özellikleri.....	23
2.3.3.2. Sosyal Fobinin Tarihçesi.....	24
2.3.3.3. Sosyal Fobi Yaygınlığı.....	25
2.3.3.4. Sosyal Fobinin Başlama Yaşı	25
2.3.3.5. Sosyal Fobinin Cinsiyete Göre Dağılımı	25
2.3.4. Sosyal Fobi Modeli	25
2.4.Öz yeterlik, Strese Yatkınlık ve Sosyal Fobi ile İlgili Yapılan Çalışmalar	26
BÖLÜM 2:YÖNTEM.....	28
2.1. Örneklem	28
2.2. Veri Toplama Araçları	30
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu	30
2.2.2. Genel Öz yeterlik Ölçeği.....	30
2.2.3. Strese Yatkınlık Ölçeği	30
2.2.4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	31

2.3. Veri Toplama İşlemi ve Verilerin Analizi	31
BÖLÜM 3:BULGULAR	34
3.1. Öz yeterlik Düzeyinin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	34
3.2. Strese Yatkinlik Ölçeğinin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	49
3.3. Sosyal Kaygı Ölçeğinin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	65
3.4.Öz yeterlik düzeyinin, Strese Yatkinlik ve Sosyal Kaygı İle İlişkilerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	76
3.4.1. Öz yeterlik düzeyinin sosyal kaygı düzeyini istatistiksel olarak anlamlı yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular	79
BÖLÜM 4:TARTIŞMA	86
4.1. Öz yeterlik düzeyinin bazı sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmasına yönelik bulguların değerlendirilmesi	86
4.2. Strese yatkinlik düzeyinin bazı sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmasına yönelik bulguların değerlendirilmesi	88
4.3. Sosyal kaygı düzeyinin bazı sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmasına yönelik bulguların değerlendirilmesi	88
4.4. Öz yeterlik düzeyi ile Sosyal Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	91
4.5. Strese Yatkinlik ile Sosyal Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	92
4.6. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Öneriler.....	93
Kaynakça	96
Ekler	106

ÖZET

İSTANBUL'DA ÖĞRENİM GÖREN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZYETERLİLİK VE STRESE YATKINLIK DÜZEYLERİNİN SOSYAL FOBİYİ YORDAMADAKİ ROLÜ

Bu araştırma, bireylerin öz yeterlik (kişinin yeterli düzeyde performans gösterdiğine dair inanç) ve strese yatkınlık düzeylerinin sosyal fobi (diğerleri tarafından yargılanacağını ve toplum içindeyken rezil olacağını düşünerek kendisini toplumdan soyutlama durumu) üzerindeki etkisi incelenerek, bu hususta bir kaynak oluşturma amacı taşımaktadır.

Araştırmanın örneklemini, Türkiye'nin İstanbul ilinde yaşayan, üniversitede okuyan ve katılımcıların 235'i kadın (%48,6), 249'u erkektir (%51,40). Örneklem, olasılıklı yöntem içerisinde bulunan, tabakalı seçim esasına dayanmakta olup, İstanbul'da herhangi bir üniversitede öğrenim görmekte olan, 18 yaş ve üzeri bireylerden oluşturulmuştur. Örneklemi oluşturan katılımcıların yaşları 19-41 (ort:22,92 ss:2,35) arasında değişmektedir. Katılımcılara veri toplamak amacıyla sırasıyla Sosyodemografik Veri Formu, Genel Öz yeterlik Ölçeği, Strese Yatkınlık Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizi için; SPSS (Statistical Package Program for Social Science) for Windows 21.0 programından faydalanılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; öz yeterlik, strese yatkınlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan çalışmanın sonuçlarına göre; öz yeterlik toplam puanındaki artış sosyal kaygı toplam puanı ile kaygı, kaçınma alt boyutundaki artışı yordamaktadır. Yılmama ve sürdürme çabasındaki artış sosyal kaygı toplam puanı ile kaygı, kaçınma alt boyutundaki azalmayı yordamaktadır. Sonuçlara göre kendine zaman ayırma ile strese yatkınlık düzeyindeki artış kaçınma ve sosyal kaygı düzeyindeki artışı yordamaktadır. Bedene yönelik faaliyet ve sosyal destek boyutunun, kaçınma boyutu ile sosyal kaygı düzeyini istatistiksel olarak anlamlı yordamadığı anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öz yeterlik, Strese Yatkınlık, Sosyal Kaygı, Sosyal Fobi

Tarih: 21.04.2021



ABSTRACT

THE ROLE OF SELF-EFFICIENCY AND STRESS COMPETENCE LEVELS IN PUTTING SOCIAL PHOTO OF UNIVERSITY STUDENTS THAT STUDY IN ISTANBUL

This study aims to create a resource on this issue by examining individuals' self-efficacy (belief that they show a high level of performance) and their susceptibility to stress on social phobia (the state of isolation from the society by evaluating the fact that they will be judged by others and by thinking shame in society).

The sample of the study, living in Turkey's Istanbul province, 235 of the participants in college studying and female (48.6%), 249 were male (51.40%). The sample is based on the stratified selection, which is included in the probabilistic method, and is composed of individuals aged 18 and over who are studying at any university in Istanbul. The ages of the sample participants ranged from 19-41 (mean: 22.92 sd: 2.35). Primary Sociodemographic Data Form, General Self-Efficacy Scale, Stress Tendency Scale and Liebowitz Social Anxiety Scale were used to collect data on ages. For data analysis; SPSS (Statistical Package Program for Social Science) Windows 21.0 program was used.

Looking at the results of the research; according to the results aimed at examining the relationship with self-efficacy, susceptibility to stress and social anxiety; The increase in the self-efficacy score predicts the social anxiety total score in the anxiety, avoidance sub-type. The increase in not giving up and maintaining effort predicts the decrease in the social anxiety score and the anxiety, avoidance sub-dimension. According to the results, the increase in stress level with self-allocation and avoidance and social anxiety. It was understood that the physical activity and social support dimension did not significantly predict the avoidance dimension and social anxiety level.

Keywords: Self-efficacy, Tendency to Stress, Social Anxiety, Social Phobia

Date: 21.04.2021



SEMBOL LİSTESİ

% : Yüzde

N : Örneklemdaki katılımcı sayısı

$\bar{X}$: Ortalama

ss : Standart sapma

t : T test değeri

sd : Serbestlik derecesi

p : Anlamlılık düzeyi

F : Varyans analizi

U : Mann Whitney U testi

p : Anlamlılık değeri

r : Korelasyon katsayısı

R² : Regresyon katsayısı

SHB: Standart hata beta

β : Beta

KISALTMALAR

SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
EEG	: Beyin Akım Grafiği (Elektroensefalogram)
DSM	: Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders
APA	: American Psychiatric Association
ANOVA	: Analysis of Variance (Tek Yönlü Varyans Analizi)



TABLO LİSTESİ

SAYFA NO

Tablo 2.1. Örnekleme Ait Özellikler.....	28
Tablo 2.2. Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları	32
Tablo 3.1. Katılımcıların cinsiyetleri açısından öz yeterlik düzeylerine yönelik t testi tablosu.....	34
Tablo 3.2. Eğitim düzeyleri açısından öz yeterlik düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri.....	36
Tablo 3.3. Eğitim düzeyleri açısından öz yeterlik düzeylerine yönelik varyans analizi tablosu.....	37
Tablo 3.4. Eğitim durumu açısından öz yeterlik düzeyine yönelik Sheffe testi tablosu.....	38
Tablo 3.5. Katılımcıların medeni durumları açısından öz yeterlik düzeylerine yönelik t testi tablosu	39
Tablo 3.6. Katılımcıların çalışma durumları açısından öz yeterlik düzeylerine yönelik t testi tablosu	40
Tablo 3.7. Kiminle yaşandığına göre öz yeterlik düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri.....	42
Tablo 3.8. Kiminle yaşadığına göre katılımcıların öz yeterlik düzeylerine yönelik varyans analizi tablosu	43
Tablo 3.9. Gelir durumuna göre öz yeterlik düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri.....	44
Tablo 3.10. Gelir durumu açısından öz yeterlik düzeylerine yönelik varyans analizi tablosu.....	45
Tablo 3.11. Katılımcıların fiziksel rahatsızlık var olup olmaması açısından öz yeterlik düzeylerine yönelik t testi tablosu... ..	46
Tablo 3.12. Katılımcıların psikolojik rahatsızlık var olup olmaması açısından öz yeterlik düzeylerine yönelik t testi tablosu	48
Tablo 3.13. Katılımcıların cinsiyetleri açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik t testi tablosu	49

Tablo 3.14. Eğitim düzeyleri açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri.....	51
Tablo 3.15. Eğitim düzeyleri açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik varyans analizi tablosu	52
Tablo 3.16. Eğitim durumu açısından strese yatkınlık düzeyine yönelik Sheffe testi tablosu.....	53
Tablo 3.17. Katılımcıların medeni durumları açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik t testi tablosu	54
Tablo 3.18. Katılımcıların çalışma durumları açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik t testi tablosu	55
Tablo 3.19. Yaşanılan kişi ortamı açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri	57
Tablo 3.20. Kişinin yaşadığı ortam açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik varyans analizi tablosu.....	58
Tablo 3.21. Yaşanılan ortam durumu açısından kendine zaman ayırma alt boyutuna yönelik Sheffe testi tablosu.....	59
Tablo 3.22. Gelir durumuna göre strese yatkınlık düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri.....	60
Tablo 3.23. Gelir durumu açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik varyans analizi tablosu.....	61
Tablo 3.24. Gelir durumu açısından strese yatkınlık düzeyine yönelik Sheffe testi tablosu.....	62
Tablo 3.25. Katılımcıların fiziksel rahatsızlık var olup olmaması açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik t testi tablosu	63
Tablo 3.26 Katılımcıların psikolojik rahatsızlık var olup olmaması açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik t testi tablosu	64
Tablo 3.27. Katılımcıların cinsiyetleri açısından sosyal kaygı düzeylerine yönelik t testi tablosu.....	65
Tablo 3.28. Eğitim düzeyleri açısından sosyal kaygı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri.....	67
Tablo 3.29. Eğitim düzeyleri açısından sosyal kaygı düzeylerine yönelik varyans analizi tablosu.....	68
Tablo 3.30. Katılımcıların medeni durumları açısından sosyal kaygı düzeylerine yönelik t testi tablosu	69

Tablo 3.31. Katılımcıların çalışma durumları açısından sosyal kaygı düzeylerine yönelik t testi tablosu	70
Tablo 3.32. Yaşanılan kişi ortamı açısından sosyal kaygı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri.....	71
Tablo 3.33. Kişinin yaşadığı ortam açısından sosyal kaygı düzeylerine yönelik varyans analizi tablosu	72
Tablo 3.34. Gelir durumuna göre sosyal kaygı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri	73
Tablo 3.35. Gelir durumu açısından sosyal kaygı düzeylerine yönelik varyans analizi tablosu.....	74
Tablo 3.36. Gelir durumu açısından sosyal kaygı düzeyine yönelik Sheffe testi tablosu.....	74
Tablo 3.37. Katılımcıların fiziksel rahatsızlık var olup olmaması açısından sosyal kaygı düzeylerine yönelik t testi tablosu.....	75
Tablo 3.38. Katılımcıların psikolojik rahatsızlık var olup olmaması açısından sosyal kaygı düzeylerine yönelik t testi tablosu.....	77
Tablo 3.39. Öz yeterlik, Strese Yatkınlık ile Sosyal Kaygı Düzeyine İlişkin Korelasyon Katsayıları.....	78
Tablo 3.40. Sosyal Kaygı Düzeyinin Kaygı Boyutunun Yordayıcısı Olarak Öz yeterlik Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	80
Tablo 3.41. Sosyal Kaygı Düzeyinin Kaçınma Boyutunun Yordayıcısı Olarak Öz yeterlik Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	81
Tablo 3.42. Sosyal Kaygı Düzeyi Toplam Puanının Yordayıcısı Olarak Öz yeterlik Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	82
Tablo 3.43. Sosyal Kaygı Düzeyinin Kaygı Boyutunun Yordayıcısı Olarak Strese Yatkınlık Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	83
Tablo 3.44. Sosyal Kaygı Düzeyinin Kaçınma Boyutunun Yordayıcısı Olarak Strese Yatkınlık Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	84
Tablo 3.45. Sosyal Kaygı Düzeyi Toplam Puanının Yordayıcısı Olarak Strese Yatkınlık Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	85

BÖLÜM 1: GİRİŞ VE AMAÇ

En sıradan yaşamlarda bile insanlar sorunlar ve zorluklar karşısında sonsuz sayıda kararlar alırlar. Duygusal ve davranışsal işlev bozukluklarının yaygınlık oranlarındaki yükselişine rağmen, çoğu insan bu sorunların üstesinden gelmekte, zorluklarla mücadele edebilmekte ve etkili kararlar alabilmektedir. Geçmişten günümüze, insanların bu zorluklarla nasıl baş ettikleri ve yeniden nasıl uyum sağladıkları psikoloji biliminin en önemli araştırma sorularından biri olmuştur. Etkileyen olay/durum aynı olmasına rağmen insanların verdiği tepkinin farklılaşmasına neden olan faktörlerden ikisi ise, strese yatkınlık düzeyi ile öz yeterlik inancıdır diyebiliriz. Bu bağlamda; bu araştırmanın konusu, bireylerin öz yeterlik (kişinin yeterli düzeyde performans gösterdiğine dair inanç) ve strese yatkınlık düzeylerinin sosyal fobi (diğerleri tarafından yargılanacağını ve toplum içindeyken rezil olacağını düşünerek kendisini toplumdan soyutlama durumu) üzerindeki etkisi incelenerek, bu hususta bir kaynak oluşturma amacı taşımaktadır. Alanyazında, bu konuda yeterli çalışmanın bulunmaması, araştırmayı yapmaya teşvik etmiştir.

1.1. Araştırmanın Temel Amacı

Araştırmanın temel amacı; bireylerin öz yeterlik ve strese yatkınlık düzeyleri ile sosyal fobi arasındaki ilişkilerin incelenerek, sosyal fobi üzerinde üstlendikleri rolü belirlemektir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Yapılan alanyazın taramasında, özellikle ülkemizde sosyal kaygı ve nedenleri ile ilgili çok sayıda çalışma yapılmasına rağmen, bu çalışmalar içerisinde strese yatkınlık ve öz yeterlik kavramlarının da yer aldığı araştırmaların olmadığı görülmektedir. Bu noktadan hareketle, birçok araştırmada özgüven kavramının ele alındığı, öz yeterlik ve strese yatkınlık kavramlarına ilişkin çalışmaların ise olmadığı göz önüne alınarak, araştırmanın hem gelecekteki olası bilimsel çalışmalara ışık tutması, hem de terapistlerin bireyin kişilik dinamiklerini; öz yeterlik ve strese yatkınlık boyutlarını birlikte ele alarak değerlendirmelerinin klinik açıdan yararlı olacağı düşünülmüştür. Bununla birlikte, öz yeterlik ve strese yatkınlık tarzlarında farklılıklar olabileceği, söz

konusu iki kavramın asıl işlevlerinin, psikopatolojik belirtileri açıklamada etkili faktörler olabileceği düşünülmekte ve çalışmanın bu yönüyle de alanyazına önemli ve orijinal katkılar sağlayacağı varsayılmaktadır.

Daha önce yetişkinlerde sosyal kaygı üzerine araştırmalar yürütülürken öz yeterlik ve strese yatkınlık değişkenleri ile inceleyen başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bunun yanı sıra araştırmalarda yüksek sayıda örnekleme hitap eden, sınırlı araştırmalar bulunmaktadır. Belirtmiş olduğumuz bu unsurlar, araştırmanın önemini arz etmektedir.

1.3. Araştırmanın Sorunsalı

Bu çalışmanın sorunsalı, bireylerin öz yeterlik düzeyi ile strese yatkınlıklarının sosyal kaygı üzerindeki rolünü anlamaya çalışmaktır. Alanyazında, özellikle ülkemizde bu üç değişkenle ilgili yeterli çalışmanın bulunmaması, araştırmayı yapmaya teşvik etmiştir.

Sosyal fobi; kişi sosyal bir ortama girdiğinde veya performans göstermesi gereken bir durum olduğunda, kişinin hor görülmesine veya utanmasına neden olacak bir davranışta bulunacağına ilişkin yoğun bir korku duyması şeklinde tanımlanabilir (Sungur, 2000). Sosyal fobi ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında, sosyal fobi kavramı ile demografik değişkenlerden cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, okunulan bölüm, ebeveynlerin eğitim durumu, ailede psikolojik rahatsızlığın olup olmama durumu ve yaşanan ülke ile ilişkilerinin olduğu gözlemlenmiştir. Aynı araştırmalarda sosyal fobi kavramının yaşam doyumu, benlik saygısı, saldırganlık, not ortalaması, arkadaş sayısı, öznel iyi oluş ve üniversiteye uyum sağlama becerisi kavramları ile ilişkilendirilmiştir (Özçelik, 2016). Bu araştırmalarda değinilmeyen ancak, sosyal fobi kavramı ile ilişkilendirilebilecek, sosyal fobi düzeyine etki eden veya sosyal fobi düzeyinin etki ettiği çok sayıda değişken vardır. Sosyal fobi düzeyine etki eden en önemli faktörlerden biri, hiç şüphesiz ki insanın kişilik özellikleridir. İnsanların bir kısmı, stres yaratan bazı olaylar karşısında karamsar, depresif, öfkeli olurken, bir kısmı ise stres verici olaylar karşısında daha yapıcı tepkiler verebiliyor ve stres verici olayları fırsata dönüştürebiliyor.

Strese yatkınlık; stres verici bir durum karşısında sıkıntılı ve olumsuz ruh halini daha fazla hissetmeye meyilli olma halidir (Ercan, 2015). Ancak, bireyin strese yatkınlık

düzeyi yüksek olsa bile, her stres verici olay karşısında kendisini sıkıntılı, karamsar öfkeli, vb. hissetmeyebilir ya da strese yatkınlık düzeyleri aynı olan iki kişi, aynı stres verici durumla karşı karşıya geldiklerinde, aynı düzeyde kaygı hissetmeyebilir. Örneğin, nevrotik bozukluklarından biri olan Kaygı Bozukluklarından Özgül Fobi'ye bilişsel-davranışsal kuram açısından yaklaşıldığında, Özgül Fobi'nin en önemli sebeplerinden biri öğrenmedir. Özetle; annesi köpekten korkan bir kişinin köpekten korkması beklenir. İşte buna "yatkınlık" denir. Başka bir örnekle açıklayacak olursak, soy geçmişinde diyabet tanısı olan birinde hiperglisemi olması beklenen bir şeydir ve bu “yatkınlık” kavramı ile açıklanmaktadır.

Bu araştırmanın konusuna dönecek olursak; strese yatkın kişilerin kalabalığa karışıklarında ya da performans göstermesi gereken bir durum olduğunda kişinin, yanlış bir davranış yapacağım, rezil olacağım düşüncesi ve bundan da yoğun bir korku hissetmesi beklenen bir durumdur. Ancak yukarıda konuyla ilgili olmayan iki örnekte de değinildiği gibi herhangi bir şeye "yatkınlık" düzeyi ile o yatkınlık durumunun yordayacağı sonuca etki eden ve o yordayıcıların etkisini azaltan başka faktörler vardır. Bu çalışmada da kişinin zor durumlarla karşı karşıya geldiğinde, başarılı bir performans göstermeyle ilgili olan kendine inanç düzeyi (Arseven, 2016) olarak tanımlanan öz yeterlilik algısı düzeyi ve strese yatkınlık düzeyinin, sosyal fobiyi etkileyeceği düşünülmektedir. Bu sebeple de bu çalışmada, üniversiteye giden öğrencilerin öz yeterlik ve strese yatkınlık düzeylerinin, sosyal fobiyi yordamada nasıl bir rolü olduğu incelenecektir.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

□ Bireylerin öz yeterlik düzeyleri, sosyodemografik değişkenlere göre (cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, eğitim durumu, gelir düzeyi, kiminle yaşadığı, fiziksel ve ruhsal bir hastalığın olup olmama durumu, varsa tanısı) istatistiksel olarak farklılaşmaktadır.

□ Bireylerin strese yatkınlık ölçeği alt boyutları; sosyal destek, kendine zaman ayırma ve bedensel faaliyetler sosyodemografik değişkenlere göre (cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, eğitim durumu, gelir düzeyi, kiminle yaşadığı, fiziksel ve

ruhsal bir hastalığın olup olmama durumu, varsa tanısı) istatistiksel olarak farklılaşmaktadır.

□ Bireylerin sosyal kaygı düzeyleri, sosyodemografik değişkenlere göre (cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, eğitim durumu, gelir düzeyi, kiminle yaşadığı, fiziksel ve ruhsal bir hastalığın olup olmama durumu, varsa tanısı) istatistiksel olarak farklılaşmaktadır.

□ Bireylerin gelir düzeyi ve kimle yaşadığı ile öz yeterlik, strese yatkınlık ve sosyal kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

□ Bireylerin öz yeterlik, strese yatkınlık ve sosyal kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

□ Bireylerin öz yeterlik ve strese yatkınlık düzeyinin sosyal kaygı düzeyini yordamada anlamlı etkisi bulunmaktadır.

BÖLÜM 2: GENEL BİLGİLER

2.1. ÖZ YETERLİK

Bireyin öğrenme, biliş, duygu, kişilik ve sosyal etkileşim becerilerini çevresel değişikliklere uyarlanabilir şekilde yanıt verme kapasitesine uyarlamasına öz yeterlik denilmektedir (Sternberg & Kolligan, 1990; White, 1959). Öz yeterlik hakkındaki inançların incelenmesi ve bu tür inançların insan adaptasyonu ve uyumundaki rolü, klinik ve sosyal psikolojide bazı teorilerle incelenmiştir. Bu teoriler; etki motivasyonu (White, 1959), başarı motivasyonu (McClelland, Atkinson, Clark ve Lowell, 1953), sosyal öğrenme (Rotter, 1966) ve çaresizlik (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978) şeklindedir ve kişisel yeterlilik ve uyum, uyum ve psikolojik iyilik algıları ile arasındaki ilişkiyi keşfetmeye ve açıklamaya çalışan teorilerdir.

Öz-yeterlik teorisi (Bandura, 1977, 1982b, 1986), bireyin çevresel talepler ve zorluklarla mücadelede başarılı olabilmesi için davranışsal beceriler ve yetenekler, olasılıklarla ilgili yargı ve beklentiler, bu davranışların başlaması ve sürekliliği gibi faktörleri içerir. Bireyin psikolojik uyumunda, işlevsizlik ve duygusal-davranışsal problemler karşısında etkili terapötik müdahalelerde öz yeterlik teorisi önemli katkı sunmaktadır.

2.1.1. Sosyal Kavramsal Teori

Sosyal bilişsel teori, insanların kendi kendini yansıtmaya ve kendi kendini düzenleme yeteneğine sahip olduğunu ve bunların aktif şekillendiricileri olduklarını varsayan; insan bilişini, eylemini, motivasyonunu ve duygusunu anlamak isteyen bir yaklaşımdır. İnsanın pasif tepkisellikten ziyade irade ve özgürlük kavramıyla harekete geçtiğini savunan bu kurama göre (Howard & Conway, 1986; Williams, 1992) ;

1. İnsanlar, iç deneyim modellerinin yaratılmasına, yenilikçi eylem yolları, bu tür eylem yollarının varsayımsal olarak test edilmesi, sonuçların tahmini ve karmaşık fikirlerin geliştirilmesine izin veren güçlü simgeleştirme yeteneklerine sahiptir.

2. Çoğu davranış amaca yöneliktir veya hedefe yöneliktir ve öngörü tarafından yönlendirilir. Bu kasıtlı davranış kapasitesi, simgeleştirme kapasitesine bağlıdır.

3. İnsanlar kendini düşünür; kendi düşünceleri ve deneyimlerini analiz etme ve değerlendirme yeteneğine sahiptir. Bunlar üstbilişsel, kendini yansıtan faaliyetler, düşünce ve davranışın özdenetimine zemin hazırlar.

4. İnsanlar, kendi davranışları üzerinde doğrudan kontrolü alarak ve davranışlarını etkileyen çevreyi seçerek veya değiştirerek kendi kendini düzenleme becerisine sahiptir. İnsanlar kişisel davranışları için standartlar oluşturur, davranışlarını bu standartlara göre değerlendirir ve böylece davranışları motive eden ve yönlendiren kendi motivasyonunu yaratırlar.

5. İnsanlar, diğer insanların davranışlarını ve davranışlarının sonuçlarını gözlemleyerek dolaylı olarak öğrenirler.

6. Simgeleştirme, kendini yansıtma, öz düzenleme ve dolaylı öğrenme için daha önce bahsedilen kapasiteler davranış belirlemek için etkileşimdedir ve davranışa bir esneklik sağlar.

7. Çevresel olaylar, kişisel iç faktörler (biliş, duygu ve biyolojik olaylar) ve davranış karşılıklı etkileşen faktörlerdir.

Böylece, insanlar çevresel olaylara bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak yanıt verirler; ama bunun yanı sıra daha da önemlisi, bilişsel egzersiz ile sadece çevreyi değil, aynı zamanda bilişsel, duygusal ve biyolojik durumları da etkileyen kendi davranışları üzerinde kontrol sağlıyorlar (Bandura, 1986, 1989).

2.1.2. Öz-yeterlik Teorisi

Öz-yeterlik teorisi, öncelikle kişisel, sosyal ve bilişsel üçlü karşılıklılık modelinde değerlendirilmektedir. Bilişsel faktörlerde teori - hem bilişin etki ve davranış üzerindeki etkisi hem de davranış, etki ve çevresel olayların biliş üzerindeki etkisi incelenmektedir. Öz-yeterlik teorisi, psikolojik ve davranışsal değişimin tüm süreçlerinin, bireyin algısının değişmesi ile işlediğini savunmaktadır (Bandura, 1977, 1982b, 1986). Öz yeterlik; başlangıçta kişinin belirli bir davranış ile spesifik bir sonuç üretmek için

gerekli davranışları gerçekleştirme yeteneğine olan inançları içerir (Bandura, 1977). Özyeterlik bireylerin kendilerini etkileyen olaylar üzerinde kontrol uygulama yetenekleri hakkında ihtiyaç duyulan motivasyonu, bilişsel kaynakları ve eylem planlarını harekete geçirmek, görev talepleri üzerinde kontrol uygulamak ve onların yeteneklerine olan inançlarını kapsamaktadır (Bandura, 1989).

Dolayısıyla, özyeterlik yargıları "kişinin sahip olduğu becerilerle değil, kişinin sahip olduğu becerilerle neler yapabileceğine dair yargıları" olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1986, s. 391). Bandura'ya (1977) göre, "insanlar işler, tartar ve yetenekleri ile ilgili çeşitli bilgi kaynaklarını entegre eder, seçim davranışlarını ve çaba harcamalarını buna göre düzenlerler. Dolayısıyla, ustalık veya yeterlik ile ilgili beklentiler, hedef seçimi karşısında ısrar, zorluklar ve hedefe yönelik eylemler, hedeflerin peşinde koşma çabası ve duygusal deneyimler belirler (Bandura, 1986; Locke & Latham, 1990).

Öz yeterlik, sürekli değişkenlik gösteren, kesinliği olmayan bir kavramdır (Baron ve Byrne, 2000). Koşullardaki değişiklikleri yönetebilmek için çeşitli yeteneklere ihtiyaç duyulabilmektedir. Kişinin özyeterliği buna bağlı değişmektedir. Ne kadar yetenekli olunursa olunsun, yeterliliğe olan inanç, yani, özyeterlik performansı belirlemektedir. Bireylerin kendilikleri hakkındaki düşünce ve inanışları, davranışları üzerinde etkilidir (Wood ve Bandura, 1989).

Zimmerman (2000), bireylerin kendi becerilerine yönelik inanışlarının, görevi başlatma, sürdürme ve sonlandırmada sebat etme ve gerekli davranışları sürdürmesinde etkili olduğunu savunmaktadır. Erken dönemde bakım verenle kurulan ilk bağ, bu ilişkiden alınan tekrarlayıcı olumlu, onaylanan temas iletileri bireyin yetkinlik becerisine olan inancını belirlemektedir. Rice, Fitz Gerald, Whaley ve Gibbs (1995), bakım verenden alınan tekrarlayıcı olumlu yaşantıların, yetişkinlik dönemi kişilerarası ilişkileri etkilediğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, ilk dönemde bakım vereni tarafından aynalanma ihtiyacı karşılanmış olan bireyin, ilişkilerinde beceri ve yetkinliklerini ifade etmede, sosyal bağlantılarında zorluk yaşamayacağı düşünülebilir.

Pajares (1997), bireyin yetkinliklerinin, sosyal ortamlarda etkisinin olumlu ya da olumsuz sonuç almasına göre, davranışlarıyla ilgili değerlendirme sürecini etkilediğini

belirtmektedir. Sonuçlar başarılı bulunuyorsa, öz yeterlikte artış görülürken, başarısız bulunan sonuçlar öz yeterliği düşürmektedir (Pajares, 1997).

Lane, Devonport, Milton ve William (2003), öz yeterliğin geçmiş başarı hikayeleriyle gelecekteki başarı hikayeleri arasında bir köprü niteliği taşıdığını savunmaktadır. Bandura öz yeterlik gelişiminde dört faktörden bahsetmiştir:

1. Kişisel yaşam tecrübeleri,
2. Kişinin, sosyal çevresinde gördüğü performansa yönelik sonuçlar ve bu sonuçlardan yapılan kişisel çıkarımları kendi yaşamına yansıtması,
3. Sözel ikna; kişiye yönelik olumlu temas iletileri arttıkça içindeki cesaret artar,
4. Kişinin, herhangi bir durum karşısında kendisini fiziksel, duygusal ve düşünsel olarak yeterli bulması da öz yeterlik üzerinde etken faktörlerdendir.

Bıkmaz (2004), öz yeterlik inancının, bireyin gelecekte karşısına çıkabilecek olası sorunlarla baş edebilmek için geliştirdiği stratejilerle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Üniversite yaşamına giriş, insan gelişiminde en yoğun karmaşa dönemi olarak ortaya çıkar. Bu dönemde birey fiziksel, sosyal, duygusal ve psikolojik çatışma ve karmaşa içindedir. Bu da, üniversite çağındaki bireyin, yetişkinliğe geçiş sürecinde çok fazla uyum problemleri ve aşılması gereken sorunların olduğunu ortaya koymaktadır. Bireyin, genç yetişkinlikten yetişkinliğe geçiş sürecinde yaşadığı bu durumlarda başarılı olması öz yeterlik inancının gelişmesine katkıda bulunabilir.

Bandura (1986, 1997) öz yeterlik kavramıyla ilgili iki faktörden bahseder. Bu faktörlerden ilki olan yetkinlik beklentisi, bireyin belirli bir hedefe yönelik davranış ile kendine yönelik değerlendirmede başarılı olacağına dair beklentisine işaret etmektedir. Bandura (1997), bireylerin belli görevleri yerine getirirken, kendi becerilerini göz önünde bulundurarak karar alması ve davranış örüntüsünün sonucunu tahmin etmesinin yeterlik beklentisiyle ilişkili olduğundan bahsetmektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, bireyin öz yeterlik inancıyla çevresinin bireye yönelik öz yeterlik inancı örtüşmeyebilir. Genel olarak öz yeterlik; bireyin bir sorun ya da görevin başarıyla sonuçlanmasına dair yeterlilik hissi diyebiliriz. Kendi yeti ve becerilerine inanan birey, bir durum karşısında harekete geçebilir. Aktifleşen birey, hedefe yönelik davranışına güvenebilir. Öz yeterliğe olan inanç, insan davranışının en önemli yordayıcısıdır (Schunk, 1990). Literatüre bakıldığında; öz yeterlik inancının duygu düzenlemede etkili

olduğu, çevre koşulları ile sosyal etkileşimlerin de başarıyı geliştirmede önemli rol oynadığı savunulmaktadır (Yenilmez ve Kakmacı, 2008). Choi, Perice ve Vinokur (2003), bireye ait performansın çabalama davranışına göre ve hedef belirleme konusundaki davranış seçimlerine göre gerçek olup olmadığının anlaşılabileceğini belirtmektedirler. Spieker ve Hinsz (2004), öz yeterliğin artışı, zorluklar karşısında mücadele etme ve başarılı olma miktarıyla ilişkilendirmektedir. Kaptan ve Korkmaz (2001), bireyin öz yeterlik inancının problem çözme becerileri, düşünme ve duygusal süreçlerini etkilediğini savunmaktadır. Öz yeterlik inancı arttıkça, dirayet gösterme artacaktır denilebilir. Öz yeterliği yüksek olan bireyler, zor durumlarda daha güvenli ve kendinden emin olabilmektedir denilebilir.

Öz yeterlik, bilişsel esneklikle yakından ilişkilendirilmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esnekliği yüksek bireyler, hedefe yönelik davranışın başarıyla sonuçlanacağına inanmaktadır (Bilgin, 2009). Öz yeterlikle ilişkilendirilen bir diğer kavram öz düzenlemedir (Zimmerman ve Cleary, 2009). Bireylerin öz yeterlik inançlarıyla, öz düzenleme becerileri birbirini etkileyebilir. Üniversite dönemi genellikle psikososyal olarak bireyi oldukça etkileyen ve şekillendiren bir süreçtir. Hiçbir yaşam dönemi sorunsuz değildir, tekrarlayan stres sebebiyle, çoğu genç bu dönemde ailesinden ilk kez ayrıldığından aşırı rahatsızlık veya uyumsuzluk gibi problemler yaşayabilmektedir. Dolayısıyla, yetersizlik duygusu olan gençler çevresel taleplere zayıf tepki gösterecek ve duygu düzenleme, öz yeterlik gibi becerilerinde azalma görülecektir şeklinde düşünülebilir. Bandura'ya göre (1994) gelişimsel olarak yetişkinlik dönemine geçiş için başarı deneyimleri artırılmalı ve öz yeterlik güçlendirilmelidir. Her dönem, bireyin kendisine özel zorluklara karşı başa çıkabilme becerisini test eder. Caprara, Barbaranelli, Pastorelli ve Cervone (2004), öz yeterlik algısının iyi düzeyde olmasının, ergenlik dönemi akran zorbalıklarına karşı gelme, okul başarısında artış, davranış problemlerinde düşüş ve akranlarla ilişkiyi kuvvetlendiren bir özellik olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda bireyin kendine olan inancı ve neler yapabileceği, karşılaşılabileceği zorlukların önünde bireyi güçlü yapabilir.

2.1.3. Öz-yeterlik Gelişimi

Lee (2005), bireylerin öz yeterlik gelişiminde gözlem, deneyim, ötekilerin deneyim ve söylemlerinin etkili olduğunu belirtmektedir. Öz yeterlik gelişiminin temel kaynağı ailede öğrenilmektedir. Çocuğun yaşadığı sosyal çevre, bireyin öz yeterlik değişimini etkileyen bir faktördür. Öz yeterlik gelişimindeki ikinci kaynak ise akran ilişkileridir. Bireysel yetenekleri keşfetmede akranların etkisi oldukça büyüktür. Bireysel yeti ve becerilerin ortaya konması ve kabul edilmesi, sağlıklı akran ilişkileriyle mümkün olabilmektedir. Üçüncü kaynağa bakıldığında, öz yeterlik gelişiminde okulun önemli oranda etkisi bulunmaktadır. Çocuğun entelektüel kapasitesinin belirlenmesi, yeteneklerinin ortaya konmasında öğretmenler ve okulun önemi kaçınılmazdır (Patorelli ve diğ., 2001). Schunk ve Meece (2005), ebeveynlerin çevreyle etkileşimi güçlü tutarak, çocuklarının öz yeterlik duygusunu geliştirebileceğini önermektedir.

2.1.4. Öz-yeterliğin Gelişimini Etkileyen Faktörler

Literatüre bakıldığında; bilişsel faktörler, karar verme, motivasyon ve emosyonel faktörler öz yeterlik gelişimini etkileyen faktörlerdir (Bandura, 1994).

Bilişsel faktörler: Özerkan, (2007), öz yeterlik inancının bilişsel gelişimi etkilediğini vurgulamaktadır. Bireyin, hedefe yönelik davranışlarla ilgili düşünce süreçlerinin öz yeterlik algısını etkilediği ifade edilmektedir. Kişi, zorluklara karşı mücadele edebileceğine dair başarılı olma düşünceleri bulunduruyorsa, öz yeterlik düzeyi yüksek olacaktır, buna karşın kişi, zorluklara odaklanarak başarısızlık düşüncelerine takılı kalırsa, öz yeterlik düşecektir (Bandura, 1994). Bandura (1999), öz yeterlik düzeyi yüksek bireylerin kazanan olmak için kar getiren durumlara odaklandığını vurgulamıştır. Öz yeterlik, beraberinde azim ve kararlılığı getiren bir özellik olmakla birlikte, öz yeterlik düzeyi düşük bireyler, strese daha az dayanıklı olarak saptanmıştır (Tschannen ve Hoy, 2001).

Karar Verme: Bandura (1998), bireyin kararlarının öz yeterlik inancını etkilediğini belirtmiştir. Kişi, kendi becerilerine uygun görevleri onaylarken, uymayan görevleri reddeder. Linnenbrink ve Pintrich (2003), kişinin kendi potansiyeline uygun aktive oluşunu gelişim ve öğrenme açısından mihenk taşı değerinde ifade etmektedir.

Güdülenme: Kişinin davranışı sonucunda elde edeceği ödül inancı, öz yeterlik düzeyini güçlendiren bir mekanizmadır. Motivasyonun artmasını sağlayan bu sonuçlar, öz yeterlik gelişimine de olumlu katkıda bulunur (Kauchak ve Eggen, 1998). Bandura (1994), düşük öz yeterlik inançları, bireyin hedefe ulaşma motivasyonunu da düşüren bir faktördür.

Emosyonel faktörler: Bireyin duygu geçişleri, öz yeterlik inancını etkilemektedir (Taylor ve Bury, 2007). Öz yeterlik inancı yüksek olan bireylerin duygu düzenleme becerisi ve sosyal ilişkilerde uyum düzeyi artış göstermektedir (Karademas, 2006).

2.1.5. Öz-yeterlilik Kavramına İlişkin Yaklaşımlar

Woolfolk Hoy'a (2000) göre, bireylerin yaşam deneyimleri ve model aldığı çevre öz yeterlik inancını etkilemektedir. Bu değişkenler birey üzerinde ne kadar güçlü etki bırakıyorsa öz algılamaları da o oranda etkilenecektir (Dönmezer, 2003). Açıkgöz (1998), öz yeterlik inancı yüksek bireylerin hayatta daha başarılı ve azimli insanlar olduğunu vurgulamaktadır. Kişinin çevresi tarafından yeterli olduğunun onaylanması (sözel ikna) öz yeterlik inancını ve işi başarma çabasını olumlu etkilemektedir. Diğer yandan, olumsuz sözel bildirilerin, öz yeterlik üzerinde olumsuz etkisi olduğu savunulmaktadır (Kurbanoglu, 2004). Woolfolk Hoy (2004), bireyin düşünme ve duygusal süreçleri, problem çözme becerileri ve davranışları öz yeterlik inancını etkilemektedir. Kendi yeti ve becerilerine hakim insanlar, stresle mücadelede daha etkin rol almakta iken; yeti ve becerileri hakkında emin olmayan bireyler kendi güvensizliklerini pekiştirmek için bir araç yaratırlar, bu da becerilerinin ustaca kullanımını engellediği gibi sorumluluk alma duygusunu zayıflatmaktadır (Woolfolk Hoy, 2004). Yüksek öz yeterlik inancı olan bireyler başarısızlık karşısında içsel yüklemeler yaparken, düşük öz yeterlik inancı olan bireyler şanssızlık ve deneyimsizlik gibi dışsal yüklemelere kaçınırlar. Düşük öz yeterlik düzeyine sahip bireyler, ne yaptıklarının bilincinde olsalar bile etkili davranışlar sergilemede pasiftirler (Woolfolk Hoy, 2000).

Kaptan, Korkmaz (2001), yüksek öz yeterlik düzeyi olan bireylerin, stresli durumlar karşısında daha güvenli ve güçlü olduklarını, engellere karşı toleranslarının yüksek olduğunu ve taleplere uygun yanıtlar verebildikleri için başarıyı hızla yakaladıklarını tespit etmiştir.

2.1.6. Öz-yeterlik Kaynakları

Öz yeterlik teorisinde, kişisel kaynaklar ve yeteneklerle ilgili inançlar, ana kaynaktan gelen bilgilerin etkileşiminin ürünüdür. Bunlar;

- (1) performans veya canlandırma deneyimleri;
- (2) dolaylı deneyimler;
- (3) sözlü ikna;
- (4) fizyolojik uyarılma ve
- (5) duygusal durumlar (Bandura, 1977, 1986).

Bu kaynaklar, öz-yeterlik inançlarını etkileme gücü bakımından farklılık gösterir. Bu kaynaklardan herhangi birinin eksikliği, öz yeterlilik inancının tam anlamıyla sağlanamayacağını göstermektedir (Passer ve Smith, 2001).

2.1.6.1. Yaşanmış deneyimler

Öz yeterlik gelişiminde ilk kaynak, bireyin kendi deneyimlerinden elde ettiği olumlu ve olumsuz sonuçlardır. Atasoy (2010), kişisel başarının içsel motivasyon öğelerine bağlanmasıyla, öz yeterlik düzeyinin yükselebileceğini savunmaktadır. Dolayısıyla başarı, sosyal çevreden alınan destek sonucu dışsal sebeplere bağlanıyorsa öz yeterlik düzeyi olumsuz yönde etkilenecektir, denilebilir. Buna bağlı olarak öz yeterlik düzeyinin sağlıklı seviyede olabilmesi için içsel çaba ve dirayet gösterebilme becerilerinin eylemlere yansıtılması gerekmektedir diyebiliriz.

2.1.6.2. Dolaylı yaşantılar

Öz yeterlik gelişiminde ikincil kaynak, dolaylı yaşantılardır. Kişinin model aldığı kişilerin yeti ve becerilerini, durumlar karşısında verdiği tepkileri analiz ve sentez yapması sonucunda öz yeterlik inancında artış görülebilir. İlk kaynak olan yaşam deneyimleri kadar etkili olmasa da başkalarının yaşam tecrübeleri öz yeterlik üzerinde önemli katkıda bulunmaktadır (Shunk, 2009). Kişi başkalarını analiz ederek, onların konuşma tarzı, genel tutumları ve endişelerinden etkilenebilir. Bu durumda birey, başarılı ötekileri ne kadar özümserse, alacağı görevlerde o kadar başarılı olabilir. Shunk (2009), model alınan kişinin başarısız oluşunun, performansı ve öz yeterlik inancını olumsuz etkilediğinden bahsetmektedir.

2.1.6.3. Sözel ikna

Öz yeterlik gelişiminde üçüncül kaynak, sözel iknadır. Sosyal ikna yöntemi olarak da bahsi geçen sözel ikna yöntemi, sosyal yaşantıda başarılı bireylerden alınan bir iletidir. Ötekilerden alınan sözel ikna yönteminin, öz yeterlik inancını artırdığı belirtilmektedir (Roten ve ark., 2004). Belirlenen görev konusunda yeti ve becerisi yüksek bireyler, diğerlerinin öz yeterlik inancını geliştirmede sözel ikna yöntemine başvurlarsa yardımcı olabileceklerdir. Pajares (2002), sözel iknadan bahsederken belli bir temeli olan, deneyim ve öğrenme içeren konuşma içeriklerinden bahsetmektedir. Stajkovic ve Luthans (1998), sözel iknanın, bireyin öz yeterlik inancını artıran bir yöntem olduğunu vurgulamaktadır. Bandura (1982), bireyin sözel iknanın yanı sıra gerçekçi değerlendirme süzgecinden geçirmesinin, başarıya katkısı olacağına inanmaktadır. Zor durumlara karşı gösterilen çabaya yönelik destek yöntem olan sözel ikna, öz yeterlik duygusunun yanı sıra becerilerin gelişimine de katkı sunmaktadır. Model alınan bireyin sözlerinin gerçeğe dayalı ve inandırıcı olması gerekebilir. Pajares (2005), sözel ikna sayesinde olumlu motive olan bireyin başarılı sonuçları artarken, olumsuz söylemlerin başarıyı olumsuz etkilediğini savunmaktadır. Bandura (1994), kişinin model aldığı bireyin gerçek dışı telkinleri sonucu harekete geçmek büyük bir yıkıma sebep olabilmektedir. Buna bağlı olarak rol model alınan kişinin güvenilirliğinin yüksek olması gerekmektedir.

2.1.6.4. Fiziksel ve duygusal durum

Kurbanoğlu (2004), öz yeterlik inancını etkileyen dördüncü kaynak, fiziksel ve duygusal durumdur. Bu veriler psikolojik olup, bireye özgü içsel deneyimlerden oluşur. Bir görevi yerine getirirken hissedilen heyecan, korku ve stres duygularının şiddeti o kişinin görevi sonlandırabileceğine dair bilgi verebilmektedir. Pajares (2002), bireyin bir göreve başlarken aklından geçen düşünceler ve duygular öz yeterlik inancına önemli oranda etkide bulunmaktadır. Bandura (1999), bireylerin bedenlerinde hissedilen gerginlik, yorgunluk ve güçsüzlük gibi tepkilerin, kişinin fiziksel kapasitesinin yetersiz kalmasına ve öz yeterlik inancında düşüşe yol açabileceğinden bahsetmektedir. Bu süreçte bireyin öz yeterlilik inancını güçlendirmenin yolu, fiziksel durumunu iyileştirerek, olumsuz fikir ve düşünce durumunu azaltarak ortadan kaldırmak ve kendisiyle ilgili bedensel algılarını pozitif yönde değiştirmek gerekmektedir (Bandura,

1999: 47). Fiziksel ve duygusal durumu yüksek seviyede olan bireyler, olumsuz bir durumla karşılaştığı zaman daha pozitif tepkiler verecekler ve bir işe başlama ve devam ettirmede öz yeterlilik düzeyleri yüksek olabilecektir

2.2. STRES

İnsan, biyo-psiko-sosyo-kültürel ve ekonomik bir varlık olarak yaşamını devam ettirebilmek için kaçınılmaz olarak stresle karşılaşır (Baltaş, 2016). Robert Hooke tarafından ilk kez kullanılan stres kavramı; güç, zorluk, yük, gerilim, sıkıntı gibi bireyin psikolojik ya da biyolojik uyaranlara karşı denge sağlayabilmek için gösterdiği içsel ve dışsal tepkiler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Işıkhan, 2017).

Selye, stresi, kişinin herhangi bir uyaran karşısında homeostasisi sağlayabilmek adına gösterdiği psikolojik ve fizyolojik tepkiler olarak tanımlamaktadır (Selye, 1976). Altunkol (2011), stresi değişime uyum sağlama tepkileri olarak belirtmiştir. Stres; içsel, dışsal ve kişi ile çevresi arasındaki etkileşimden beslenmektedir (Aldwin, 2007).

Stres iki yönlüdür. Buna göre ilk olarak stres, birey ve çevre arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkmaktadır. Zorlayıcı çevre, birey üzerinde stres yaratabilmektedir ancak bu zorluklar bireysel farklılıklara bağlıdır. Bireyin iyi oluşu üzerinde tehdit oluşturan psikolojik-fizyolojik bir süreç olarak tanımlanan stres, birey ile çevre ilişkisiyle ilişkilendirilmektedir. İkinci teoriye göre ise stres, bireyin uyumunu zorlaştıran, iyilik hali üzerinde tehdit oluşturan, problem çözme yöntemlerinin işlemediği bir süreç olarak uyaran tepki ilişkisi üzerinden ifade edilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Stres genel olarak psikolojik, fizyolojik ve sosyal stres olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır (Monat ve Lazarus, 1991).

1. Psikolojik Stres; içsel ve dışsal tehdit durumlarının bireyin bilişsel süreçlerine bağlı olarak algı ve değerlendirme yapmasını temel almaktadır (Lazarus, 1984).
2. Fizyolojik Stres; bireyin baskı altında yaşadığı zorlanma ve bedensel tepkileri içeren bir stres türünden bahsedilmektedir (Selye, 2013).
3. Sosyal Stres; toplumdaki ve topluma ait her birimdeki aksaklıkların yol açtığı stres tipidir (Smelser, 1979).

2.2.1. Psikolojide Stres

Psikolojik stres üç temel faktöre dayanmaktadır. Bunlar:

1. Gerginlik, kaygı, çatışma, engellenme, benlik ve güvenliğin tehdidi, uyarılma ve duygusal çöküntü şeklinde sayabileceğimiz pek çok terimin yerine kullanılabilir olması,
2. Psikolojik olayların fiziksel belirtilerini göstermeye olanak sağlaması ve dolayısıyla bu bağlantıların kurulmasının yanı sıra hali hazırda geçerli olan davranışçı psikolojinin tedavi yöntemine katkıda bulunması,
3. Bireyle ilgili her alanda “alışılmamış ya da sıra dışı etkilerin” araştırılmasına olanak sağlaması, şeklinde sıralanabilir (Baltaş, 2016).

2.2.2. Stres Yaklaşımları

Stres üç farklı yaklaşım ile tanımlanmaktadır (Cotton, 1990). İlk yaklaşımda stres çevreden gelen bir uyaran olarak ele alınmaktadır. İkinci yaklaşımda stres, uyarana verilen bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Üçüncü yaklaşımda stres uyaran ve tepkileri içeren bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bugüne kadar yapılan stres kavramlaştırmaları, birbirinden farklı üç temel kuramsal yaklaşıma göre aşağıda kısaca açıklanmaktadır.

2.2.2.1. Uyaran Yönelimli Yaklaşım

Teoriye göre birey üzerinde gerginlik, huzursuzluk yaratan, organizmanın dengesini alt üst eden fizyolojik, psikolojik ve sosyal uyaranlar stres olarak tanımlanmaktadır. Bernard’ın “organizmanın dengesini bozan uyaranlar” söyleminden temel alan bu teori Selye (1950) tarafından “organizmaya zarar veren uyaran” şeklindeki tanımına dönüştürülmüştür (Köknel, 1988). Yerlikaya (2009), bireyin dengesini alt üst eden her uyaran stresör bir faktör olarak kabul edilmektedir.

2.2.2.2. Tepki Yönelimli Yaklaşım

Teoriye göre stres; bireyin kontrolü dışında olan yıkıcı ve zorlayıcı olaylara bireyin vermiş olduğu “savaş ya da kaç” ile “genel uyum sendromu” kapsamındaki tepkilerin sentezi olmakla birlikte; bireyin fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkisi olarak

tanımlanmaktadır (Cannon, 1994). Buradaki amaç varlığın devam ettirilmesi ve homeostazisin sağlanması diyebiliriz.

2.2.2.3. Etkileşim Yönelimli Yaklaşım

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stres, bireyin çevresiyle etkileşimindeki uyum eksikliği ile ortaya çıkmaktadır. Stres tepkileri, bireyin başına gelen stresli olayları kendi öncelik sıralamasına göre değerlendirerek, mevcut baş etme kaynaklarından yola çıkarak belirlediği bir zorlanma olarak karşımıza çıkmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Stresin, öznel özelliklerle değerlendirilebileceği varsayılmaktadır. Bazı bireyler için stresör olan uyaranlar bir başkası için stres yaratmayabilir. Bu bağlamda stres, bireyin kırılganlığına bağlı olarak değerlendirilebilir. Stresörün tehlikeli olarak değerlendirilmesinde, bireyin kişilik özellikleri, inançları, problem çözme becerileri ve uyum kapasitesi etkili olmaktadır (La Greca ve Silverman, 2009).

2.2.3. Stres Kuramları

ABC Stres Modeli: Bu modelde A, bireyin stres tecrübelerini, B, düşünme biçimi ve deneyimlerini, C ise bireyin verdiği duygu ve düşünce tepkilerini içermektedir. Bu teoride bireyin bilişsel değerlendirmesi ön plandadır (Harran ve Ziegler, 1991).

Canlı Sistemler Yaklaşımı: Bu modelde stres, organizma sistemine yeni olan veya alışılmışın ortadan kaybolduğu, dolayısıyla dengenin bozulduğu durumdan yeniden uyum aşamasına gelene kadar geçen aşamalardır. Strese yol açan şey, uyarana yaklaşımın daha önceki deneyimlerle uyuşmamasından kaynaklanır. Bu yaklaşımda stresin varoluşsal değeri gözetilir (Eryılmaz, 2009).

Etkileşimsel Model: Bu teoriye göre stres bireyin beş aşamalı ilişki etkileşimiyle değerlendirilmelidir. İlk aşama, bireye ve çevresine ilişkin taleplerin kaynağı ile ilişkilidir. İkinci aşama, bireyin gereksinimini ve uyum sağlamaya yönelik yeteneğini algılaması ile ilişkilidir. Üçüncü aşamada, stres algısını, gereksinimin stres yaratan özelliğini azaltmak için fizyolojik değişimler ile bilişsel ve davranışsal çabalar izlemektedir. Uyuma ilişkin tepkilerin sonuçları dördüncü aşamayı oluşturmaktadır. Son aşamada ise geribildirim önem kazanmaktadır. Uygun olmayan ve yetersiz kalan

başta çıkma stratejileri, stres yaşantısının uzamasına ve stresin yoğunluğunun artmasına sebep olmaktadır (Cox, 1978; Akt.: Aysan, 1988).

Bilişsel Fenomenolojik Yaklaşım: Bu teoride stres, birey ile çevresi arasındaki etkileşimden yola çıkarak ele alınmaktadır. Bilişsel değerlendirme ile bireyin sahip olduğu kaynaklar karar verme sürecine etki eder. Bu süreç bireyin stres karşısındaki tepkileri, duyguları ve yeniden uyum sürecini etkilemektedir (Aysan, 1988).

Genetik Yapı Teorileri: Strese yatkınlık faktörleri olarak değerlendirilen bu teoride; genetik yapı, otonom sinir sistemindeki dengeyi etkilemekte, böylece savaş ya da kaç tepkisi strese dayanıklılık üzerinde etkili olmaktadır (Rice, 1999).

Psikodinamik Model: Psikanalitik teoride iki tür anksiyeteden bahsedilmektedir (tehlike anksiyetesi ve travmatik anksiyete). Gerçek bir dışsal tehditle karşı karşıya kalındığında tehlike anksiyetesi ortaya çıkmaktadır. Dürtü kuramından yola çıkarak tanımlanan travmatik anksiyete ise içgüdüsel bir anksiyete olarak tanımlanmaktadır. Her iki tür de bireyin bedeni üzerinde gerilim yaratmaktadır (Freud, 1971).

Öğrenme Teorisi: Korku, kaygı gibi duygusal tepkiler davranışsal, psikolojik ve fizyolojik öğelere sahiptir. Kişi korku ya da kaygı yaratan uyarılarla karşılaştığında içsel bir gerilim yaşamakta, fizyolojik olarak uyarılmakta, kaçma veya kaçınma davranışları ile stres verici uyarıdan uzak durmaktadır. *Klasik koşullama* durumu ortaya çıktığında (örneğin, Küçük Albert deneyi) kişi bu üç boyuttaki stres tepkilerini koşullu uyarıcıya da vermektedir. Strese *edimsel koşullama* açısından bakıldığında, daha çok kaçınma davranışının kazanımı ve semptomatik davranışın ayırt edici kontrolüne vurgu yapılmaktadır. Kaçınma davranışı edimsel bir tepkidir ve öğrenilmiş korku ya da anksiyeteyi azaltmaya hizmet etmektedir. Bu şekilde kişi, kendisini rahatsız eden gerginliği azaltmaya veya ortadan kaldırmaya çalışmaktadır.

Bilişsel Transaksiyonel Model: Bilişsel teoriler, kişilerin şemalar ya da zihinsel tasarımlar oluşturduğundan söz etmektedir. Bir kişi tarafından stres verici olarak algılanan çevresel ortam, başka bir kişi için öyle olmayabilir. Yani, uyarıcı, tek başına stres verici olarak nitelendirilemez. Uyarıcının stres yaratıp yaratmayacağını belirleyen, kişinin onu nasıl yorumladığıdır – ki burada şemalar devreye girmektedir. Ayrıca aynı kişi aynı durumu farklı zamanlarda aynı şekilde yorumlayabilir. Bu

da kişinin psikolojik ve fizyolojik yapısında zaman içindeki değişiklikten kaynaklanmaktadır (Rice, 1999).

Kontrol Modeli (Sistem Yaklaşımı): Bu yaklaşıma göre, kendini-yöneten organizmalar bazı referanslara göre o andaki durumlarını değerlendirmekte, buna göre değişiklik yapmakta veya durumlarını korumaktadırlar. Bu yönüyle, organizma bir termostata benzetilebilir. En iyi bilinen örnek, homeostatik kontroldür. Organizma bu sayede ideal durumunu korumaya çabalamaktadır. Homeostatik kontrole yönelik davranışlar, başa çıkma davranışlarıdır ve strese tepki olarak ortaya çıkmaktadırlar (Rice, 1999).

Strese Yatkınlık Modeli: Bu teoride genetik ve çevresel faktörler etkileşime geçerek bireyin işlevselliğini etkilemektedir. Birey, kendi genetik yapısı ve çevresi bağlamında değerlendirilerek stres tepkileri gözlemlenmelidir (Zubin ve Spring, 1977; Rice, 1999). Bu teoride strese “Üçlü Yatkınlık Modeli”nden söz edilmiştir (Mostofsky ve Barlow, 2000). Bu modele göre, psikolojik yatkınlıklar, stres kaynakları aracılığıyla öğrenme ile anksiyete ve duygudurum bozukluklarının gelişiminde etken faktör konumundadır. Üçlü yatkınlık modelinde mizaç (içedönüklük-dışadönüklük vb.), genel psikolojik yatkınlık (stres ve duygusal durumlar üzerindeki kontrol algısı) ve psikolojik rahatsızlığa bağlı yatkınlık (örn. Obsesyonlar için düşünce eylem kaynaşması hali) bulunmaktadır (Brown ve Naragon-Gainey, 2013). Gois, Dias, Raposo, Carmo ve Barbosa (2012), depresyon ve anksiyete gelişiminde etken faktör olarak olumsuz duyguların derinden etkilenecek deneyimlenmesini strese yatkınlık modeli çerçevesinde açıklamaktadır. Parker ve Maestripieri (2011), çalışmalarında erken dönem deneyimlerinin strese yatkınlık ve direnme gücüne etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Bu tez çalışmasında strese yatkınlık modelinden yararlanılmıştır.

2.2.4. Stres Türleri

Stres, süresine ve şiddetine göre değişkenlik gösteren dört tipte tanımlanmıştır (aktaran Yurtsever, 2009).

Akut stres; hiç beklenmeyen bir anda ansızın deneyimlenen kısa süren ama şiddetli bir stres türüdür (bomba patlaması, kazalar vb.).

İkincisi subakut stres: Bu stres, bir süreç içinde yaşanan sıkıntılı deneyimler ve birbirini başlatan sıralı olumsuz durumlardır. Örneğin, sevilen bir yakını hastalıktan kaybetmek gibi.

Kronikleşme stres evresi: Farklı aralıklarla, sürekli stresli olaylara maruz kalınmasıdır. Örneğin, ebeveynin şiddet davranışı, arkadaşla tartışmak gibi.

Kronik stres: Kesintiye uğramadan, devamlı zorlanma ve ağır bir yük altında yaşamaya mecbur kalma anlamını içeren kronik strestir. Örneğin, yaşamı tehdit eden kanser hastalığı ile mücadele etmek gibi (aktaran Yurtsever, 2009).

2.2.4.1. Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres

Şahin (2009), kısa süreli stresi, bireyin stres kaynağıyla baş ederek, gevşeyip rahatlayabildiği bir süreç olarak tanımlamaktadır. Çözülebilir stres kaynaklarıyla karşılaşıldığında, kısa süreli stres yaşanmaktadır. Ancak; stres yaratan olaylara uzun süre maruz kalındığında uzun süreli stres sürecinde olduğundan bahsedilmektedir (Şahin, 2009).

2.2.5. Stresin Sonuçları

2.2.5.1. Stresin Olumlu Sonuçları

Literatüre bakıldığında; düşük şiddetteki stresin olumlu sonuçlara yol açabileceği, ancak; yüksek şiddetteki stresin olumsuz etkilerinin olabileceği vurgulanmaktadır. Düşük stres, canlılığı, motivasyonu, umut ve heyecanı artıran, güçlü bir enerji ile hedeflere ulaşılmasını sağlamaktadır (Gökler ve Işıtan, 2012).

2.2.5.2. Stresin Olumsuz Sonuçları

Strese maruz kalmak, bireyin bedensel, zihinsel ve ruhsal sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlar yaratabilmektedir. Stresin yarattığı bu olumsuz sonuçlar, bireyde öfke, kızgınlık ve saldırgan davranışların ortaya çıkmasına neden olabildiği gibi, bireysel, fizyolojik, mesleki, bilişsel güçlük ve sorunlara, psikosomatik hastalıklara ve uyku problemlerine de yol açabilmektedir.

Bireysel sonuçlar; depresyon, kaygı, panik bozukluk, yorgunluk, düşük benlik saygısı, yalnızlık, huzursuzluk, öfke, saldırganlık, duyarsızlık, sinirlilik, suçluluk, utanç, tehdit, gerginlik ve tükenmedir.

Davranışsal sonuçlar; ağlama, sinirlilik, ilgi yitimi, uyumsuzluk, iletişim değişikliği, geri çekilme, diş sıkma, iştah artışı, azalışı ya da düzensiz beslenme, kaza yapma eğiliminde artış, sigara kullanmak, alkol ve/ya da uyuşturucu gibi riskli alışkanlıklar edinmek, duygusal patlamalar, saldırganlık, titreme, heyecanlılık, hareketsiz duramamaktır.

Bilişsel sonuçlar; karar verme ve konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık, eleştiriye yoğun duyarlılıktır.

Fizyolojik sonuçlar; bronşiyal astım, kalp hastalıkları, bağışıklık sistemi bozuklukları, baş dönmesi, halsizlik, migren ve baş ağrıları, uyku bozuklukları, ülser, kanser, tansiyon sorunları, cinsel isteksizlik ve güçsüzlük, şeker hastalığı, ciltte lekelenmeler, akne, kaşıntı, egzama ve bazı deri döküntülerini barındıran dermatolojik sorunlar gibi psikosomatik hastalıklar ya da bozukluklardır.

İş ya da mesleki sonuçlar ise; elverişsiz iş ortamı, işte tatminsizlik, memnuniyetsizlik ya da verimsizlik, yüksek iş kazasıdır (Baltaş, 2016).

2.2.5.3. Stresin Psikolojik Sonuçları

Stresin psikolojik sonuçlarını genel olarak, kaygı (anksiyete), gerginlik, depresyon, korku, huzursuzluk, karamsarlık, kızgınlık, öfke, utanma ve üzüntü, olumsuzluk, değersizlik ve başarısızlık düşünceleri, dalgınlık ya da unutkanlık, karar vermede güçlük, suçluluk duygusu, yalnızlık ya da içinde boşluk hissetme, diğer bireylere düşmanlık duymak, ya da kin tutma şeklinde sıralamak mümkündür. Atkinson vd., (1996), stresli olayların yaygın olarak kaygı, öfke, kızgınlık, düş kırıklığı ve depresif duygular arasında değişen psikolojik sonuçlar doğurduğunu, stresli olaylarla başa çıkılamaması ve devam etmesi halinde, bu duyguların başa çıkma çabalarının başarısına göre aşağıda belirtilen psikolojik tepkiler arasında gidip gelme şeklinde değişiklikler gösterebileceğini belirtmişlerdir. Bunlar; kaygı, öfke ve saldırganlık, bilişsel çöküntü, duygu küntlüğü ve depresyondur. Lazarus (1994), ise strese neden olan uyarılarla başa çıkılamaması durumunda ikincil duygu olarak karamsarlık duygusunun ortaya çıktığını

ve yaşanan stres sonucunda bireylerde sıklıkla ortaya çıkan psikolojik sorunların; kaygı, depresyon uykusuzluk ve yorgunluk olduğunu aktarmıştır (aktaran Gökler ve Işıtan, 2012).

2.3. SOSYAL FOBİ

2.3.1. Anksiyete

Anksiyete kelimesi, sıkışma ve darlık anlamlarına gelen “angh” kökünden türemiştir. Farklı dillerde de benzer kelimelere karşılık gelecek biçimde kullanılmıştır. Sıkılma ve boğulma anlamlarına gelen “anchein”, nefes düzensizliği ve boğulma anlamlarına gelen “angor” bu kelimelere örnek gösterilebilir. Anksiyete, Lewis (1970) tarafından korku ile ilişkili olan olumsuz bir duygudurum olarak tanımlanmıştır. Anksiyete duygusunun ileriye yönelik gerçek bir tehdite göre fenomonol ve orantısız olduğunu, buna ek olarak da bedensel bir etkisinin olduğunu da belirtmiştir. Spielberger (1966) anksiyetenin alt alanlarını odak noktasına almış ve bunları sürekli ve durumluk olarak iki kategoriye bölmüştür. Sürekli anksiyetenin bireyin tepkisel eğilimiyle ilgili olduğu, durumluk anksiyetenin ise geçici bir duygu olduğu ifade edilmiştir (Kaya, 2012). Tezcan (2011) ise tanımlanabilir ve tanımlanamaz olan, organizma açısından tehlike arz eden, herhangi bir olay veya durum karşısında kişinin yaşadığı saldırma, kaçma ve gerginlik gibi duygu ve düşüncelere yol açan ve birey tarafından rahatsız olunan duygular şeklinde ifade etmektedir. Bunlara ek olarak anksiyete kelimesi kaygı, endişe, korku, bunalım ve sıkıntı sözcüklerinin anlamlarını da barındırır. Anksiyete emosyon kavramı içerisinde yer alır ve emosyonun bir boyutudur. Anksiyete, bedensel ve ruhsal belirtiler barındıran karmaşık bir duygudur (Sarıyar, 2015).

2.3.2. Sosyal Fobinin Tanımı

Son dönemlerde sosyal fobi, bilim insanları tarafından özenle incelen bir konudur. Sosyal fobiye ilişkin bilgi birikiminin artmasıyla birlikte bu psikiyatrik bozukluğun öngörülenden daha fazla görüldüğü ve hastanın yaşamında önemi sorunlara yol açtığı anlaşılmıştır.

Sosyal fobi terimi ilk olarak 1903 yılında, Janet tarafından kullanılmış ve kalabalık alanlarda konuşmada sıkıntı yaşayan, başkaları önünde piyano çalma ve yazı yazma

eylemine gerçekleştirmekten çekinen insanlar olarak tanımlanmıştır. Ancak; sosyal fobiye ilişkin belirtiler DSM-I ve DSM-II’de bulunmamıştır.

İnsanlar nesne ve duruma göre farklı korkulara sahip olabilmektedir. Konuya ilişkin yapılan araştırmalara göre, insanların korkularının %5-%10’unu fobi olarak tanımlamaktadır. Fobi konusu, 1966’da Marks ve Gelder tarafından dört başlık altında incelenmiştir; agorafobi, özgül fobi, hayvan fobisi ve sosyal fobi. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından sosyal fobinin özgül fobinin bir alt başlığı olduğu ifade edilmiştir. Sosyal fobi ifadesi, bireyin sosyal ortamda kendisinin rezil olarak değerlendirilebileceği kaygısını yoğun olarak yaşaması ve bu nedenle sosyal ortamlara girmek istememesi olarak açıklanabilir. Bir diğer açıklama da kişinin korku duyduğu sosyal alanlardan kaçınma ve kaçma davranışı göstermesidir. Sosyal fobiye ilişkin en önemli klinik bulgu, bir bireyin diğer bireylerce değerlendirilmesi korkusu yaşamasıdır. Bu psikiyatrik bozukluğa sahip olan bireyler, başkaları yanında bir eylem gerçekleştirirken yahut diğer bireylerle etkileşim gerektiren eylemleri yapmaktan korkarlar ve bu eylemlerden kaçınırlar.

2.3.3. Sosyal Fobi’de Tanı Kriterleri

DSM-IV’te sosyal kaygı bozukluğuna dair tanı kriterleri şöyle ifade edilmiştir:

- Birey, bir ya da daha fazla sosyal durumda diğer bireylerce kendisinin değerlendirilmesi konusunda açık bir korku ve kaygı yaşar. Örneğin; tanımadığı bireylerle karşılaşma ve tanışma gibi toplumla etkileşim oluşturduğu anlarda yahut toplum önünde konuşma gibi bir eylem gerçekleştirme anında.
- Birey, davranışlarının olumsuz değerlendirilebileceği korkusuyla eylem gerçekleştiremez.
- Bu sosyal durumlarda, çoğu zaman bireyde kaygı ve korku oluşur.
- Birey, sosyal durumlardan kaçır veya yoğun bir kaygı ve korku yaşayarak durumlara katlanır.
- Kaygının ve korkunun olduğu sosyal ortamlarda kişinin çekindiği durum ve sosyal kültürel bağlam orantısızdır.
- Kaygı, kaçınma ve korku süreklilik haline gelir ve altı aydan daha uzun sürebilir.

- Kaygı, kaçınma ve korku bireyde klinik açıdan bir soruna dönüşür veya sosyal ve iş ortamında işlevselliğin azalmasına neden olur.
- Kaygı, kaçınma ve korku bir maddenin fizyolojide oluşturduğu etkilere bağlanamaz.
- Kaygı, kaçınma ve korku otizm, beden algısı bozukluğu yahut panik bozukluk vb. diğer ruhsal sorunlarla açıklanamaz.
- Kişinin başka bir sağlık problemi var ise kaygı, kaçınma ve korku bu sorunlarla ilişkisiz ve aşırı boyuttadır (DSM IV).

2.3.3.1. Sosyal Fobili Bireylerde Kişilik Özellikleri

Sosyal fobili kişilerde sık karşılaşılan başlıca korkular: toplum önünde konuşmak, toplantı ve konferanslara katılmak, yemek yeme olarak ifade edilebilir. Bu kişiler yaşadıkları endişe ve korkunun başkalarının fark edilebileceğini düşünerek, gülünç bir duruma düşmemek adına çekingen davranırlar ve reddedilme gibi olumsuz değerlendirmelere karşı aşırı hassas olurlar. Sosyal fobisi olan bireylerin kişilik özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

- İçer dönük olma ve utangaçlık.
- Göz teması kurmaktan kaçınma.
- Az ve kısık sesle konuşma.
- Kendisine herhangi bir şey söylenmediği ve sorulmadığı sürece çok az konuşma.
- Kendisine yönelik iltifatları geçiştirme.
- Çekingen ve kısa cevaplı konuşmalar.
- Bir konu hakkındaki düşüncelerini açık bir şekilde ifade edememe.
- Toplum veya bir grup içerisinde çok az konuşma. Yanlış anlaşılma korkusu nedeniyle yoğun derecede kaygılıdırlar.
- İnsanların dikkatinin üzerlerinde olmasından rahatsız olurlar.
- Aktif bir toplumsal hayatları yoktur.
- Toplumda öncü kararlar vermek konusunda kaygıları vardır ve çekimser davranırlar.

- Kaçınma ve korku davranışları yaşamlarında önemli bir yer edinir (Eldoğan, 2018).

2.3.3.2. Sosyal Fobinin Tarihçesi

Freud, bir asır önce anksiyete nevrozu terimini türetmiş ve anksiyetenin iki türünü ifade etmiştir. Birinci tür anksiyete, kontrol edilemeyen libidodan kaynaklanmaktadır. Diğer bir deyişle, fizyolojik olguların zihinsel yansıması olan libidonun artışı sonucu oluşan seksüel gerilimdeki fizyolojik artıştır. Freud, bunun cinsel ilişkiyle oluşacağını ifade etmiştir. İkinci tür anksiyete ise bastırılmış arzu ile düşüncelerin asıl yapısının sıkıntısını ve endişesinin fazla bir biçimde hissedilmesi olarak ifade edilmektedir. Bu tür anksiyete histeri, obsesyonel nöroz ve psikonörozlardan sorumludur. Freud'a göre bu koşulları ve koşullarla birlikte görülen anksiyeteyi fizyolojik etkilerden çok psikolojik etkilerle ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Diğer taraftan, tarihte Latin yazarların ve antik Yunanlıların patolojik anksiyete vakalarına tıbbi bozukluk biçimde rapor verdikleri görülmüştür. 19.yy ortalarında da bu durum devam etmiştir.

Fobiler ilk olarak DSM-I'de "fobik tepki" biçiminde ifade edilmiştir. DSM-II'de ise "fobik nevrozlar" şeklinde ifade edilmiş ve hiçbir kategori oluşturulmamıştır. DSM-III'te sosyal fobi, özgül fobi ve agorafobi olarak üç alt bölüme ayrılmıştır. Böylece ilk kez sosyal fobi kavramı DSM'de tanımlanmıştır (Parim ve ark., 2019).

DSM-I ve DSM-II'deki kaygı bozukluğuyla ilgili terimlerin çoğunluk kısmı Freud tarafından tanımlanmıştır. DSM-III'te yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi yeni terimler eklenmiştir. DSM-III-R'de ayrılık anksiyetesi terimi eklenmiştir. Buna ek olarak, aşırı doz anksiyete bozukluklarının çoğu YAB'ın alt kategorisinde yer almış, sosyal fobi ve kaçınma bozukluğu şeklinde ifade edilmiştir. DSM-IV'te ise ergenlerde ve çocuklarda görülen anksiyete bozuklukları farklı biçimlerde ifade edilmiştir. 2013 yılında DSM-IV'ün yayınlanması sonucunda birtakım gelişmeler de olmuştur. İlki; ortak özelliklerin paylaşımına dayanan spekturuma dönük anksiyete bozukluğunun gruplandırılması iken, ikincisi; ilerlemesi birbiriyle ilişkili olan bozuklukların aynı bölüm içerisinde gruplandırılması olmuştur (Tuncer, 2017).

2.3.3.3. Sosyal Fobi Yaygınlığı

Yapılan bazı araştırmalara göre sosyal fobi yaygınlığı %21.7 olarak ifade edilmektedir. Sosyal kaygı bozukluğu aynı zamanda “sosyal fobi” olarak adlandırılmaktadır (Durna, 2018).

2.3.3.4. Sosyal Fobinin Başlama Yaşı

Bazı epidemiyolojik çalışmalarda, bu psikiyatrik bozukluğun ortalama başlangıç yaşının 13-18 arasında değişebildiği ve 25 yaşın üstünde başlamasının da çok az görüldüğü ifade edilmiştir (Durna, 2018).

2.3.3.5. Sosyal Fobinin Cinsiyete Göre Dağılımı

Kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görüldüğüne dair ifadeler bulunmasına rağmen, klinik ve tedavi başvurularında bulunan hastalarda her iki cinsiyetinde eşit oranlarda ya da erkeklerde çoğunluk olarak görüldüğü ifade edilmektedir (Durna, 2018).

2.3.4. Sosyal Fobi Modeli

Bu model, çocukluk döneminde erken dönem uyumsuz şemaların oluşumu nedeniyle ve ebeveyn çocuk ilişkisindeki bağlanma modellerinden olan kaygılı ve kaçınma modeliyle ilişkili olarak ortaya çıkmaktadır. Çocuk, hayatında kaygı deneyimlemiş ve bunu kalıcı kılan diğer deneyimlerle birlikte davranışsal bozukluklar ve bilişsel kaçınmalar dahilinde sosyal fobiye zihninde alan açmıştır. Bu durum, erken dönem çocukluk dönemindeki başarısızlık şeması ve güvensiz bağlanma modeliyle bağlantılıdır. Kişi, kendisi hakkında gerçekçi olmayan, olumsuz tahminler yürütmekte, düşük başarı düzeyi algılanmasını deneyimlemekte ve mükemmeliyetçilik yanlısına kapılmaktadır. Kişinin deneyimlerine ve korkularına bağlı olarak geliştirdiği temel varsayımlar, yaşanan sosyal durumları tehlikeli olarak algılamasına yol açmaktadır. Bu tip yorumlama ve tanımlama biçimi, sosyal durumlarla birleşerek kişinin çevresince davranışlarının kabul görmeyeceği ve bu davranışlarının onarılması mümkün olmayan zararlara yol açacağı kaygısını yaratmaktadır. Olumsuz değerlendirmeler ve yer edinen temel varsayımlar, bir dizi düşünce yanlılıklarının otomatik ve aktif hale gelmesi yoluyla kişinin kendisini sosyal bir obje olarak algılamasını kaçınılmaz hale getirmektedir (Burkovik, 2016). Sosyal fobisi olan bireyler, başkaları üzerinde iyi bir

görüntü vermek isterler ve bunun mümkün olmayacağı korkusu ile hayatlarını sürdürmek zorunda kalırlar. Sergilenecek kişisel performansın düşük olacağı varsayımı ve artan kaygı düzeyi sonucu deneyimlenmesi olası fiziksel değişimlerin başkalarının fark edileceği sanısı, kişi için oldukça önemlidir. Kişi, kendisini eleştirmeye eğilimli olup, kolay bir biçimde aktive olan olumsuz düşüncelere kapılır. Kişi, tehlikenin var olduğu düşüncesine kapılıp, kaygı hissini yoğun olarak yaşamaktadır (Durna, 2018).

2.4. Öz yeterlik, Strese Yatkınlık ve Sosyal Fobi ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Literatüre bakıldığında; öz yeterlik inancı ile duygulanım, kişilik özellikleri ve stresör faktörlere ilişkin algılamaların sosyal ilişkileri etkilediği belirtilmektedir. Uluslararası yapılan bir çalışmada, öz yeterlik ve kişilik özellikleri karşılaştırılmış ve bunun sonucunda iyimserlik, öz düzenleme, benlik saygısı ve geleceğe yönelimlilik ile öz yeterlik arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bu bulguya ek olarak, kaygı bozuklukları, depresyon, öfke ve olumsuz duygularla öz yeterlik arasında negatif korelasyon bulgulanmıştır. Öz yeterlik ile strese ilişkin değerlendirmeler ve sosyal etkileşimler arasındaki ilişkiye bakıldığında, öz yeterlik inancı ile yaşam kalitesi (sosyal yönde), iş tatmini, okul notları ve okul memnuniyeti pozitif korelasyon bulunmuştur (Şenyuva, 2017).

Strese yatkınlık modelinde yalnızca psikopatolojiye olan yatkınlık incelenmez, bunun yanı sıra bu model kronik yaşam stresinin biriktirilmesiyle rahatsızlıkların ortaya çıkabileceğini de açıklamaya çalışan bir modeldir (Riskind ve Alloy, 2005). Bireylerdeki yüksek kaygı hassasiyetinin, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal kaygı bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu gibi rahatsızlıklara yatkınlığı gösterdiği bulgulanmıştır (Ercan, 2015).

Stresli yaşam olayları karşısında iki aşamalı tepki ortaya çıkmaktadır. Bunlardan birincisi ruminatif düşünceler ve girici hisler ile nötrleştirici davranışlardır, ikinci aşamasında ise duygusal donukluk ve inkar olmaktadır (Horowitz, 1986). Yapılan çalışmalarda strese yatkınlık ile kaygıdaki şiddet arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir (Bunevicius, Katkute ve Bunevicius, 2008). Yılmaz, Gençöz ve Wells (2011), stresör durumların üst bilişlerle uyumlu olduğunda kaygı ve depresyona yol açtığı belirtilmektedir. Kaygı ile ilgili bilişlerin stres oluşumuna etkisinin olduğu yapılan

çalışmalarda gösterilmektedir (Riskind, Kleiman, Weingarden ve Danvers, 2013). Stresli yaşam olayları depresyon ve kaygı belirtilerinin gelişmesinde önemli rol oynasa da bütün bireyler strese aynı miktarda duyarlı değildir. Bireylerin kullandığı stresle baş etme yöntemleri bu durumu etkileyen bir faktördür (Connor-Smith ve Compas, 2002).

Sosyal kaygı literatürde, sosyal ortamlardan kaçınma ve düşük sosyal yetkinlik ile negatif ilişkili olarak değerlendirilmektedir (Altınay-Bor, 2018). Arslan (2019), sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında, öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri yükseldikçe sosyal kaygı düzeylerinin azaldığını saptamıştır. Greca ve Lopez'in (1998) alışmasında, sosyal kaygısı yüksek bireylerin yargılanma korkusu sebebiyle etkileşimden kaçındıkları vurgulanmaktadır. Yapılan bir çalışmada, koruyucu ve otoriter ailelerde yetişen bireylerde sosyal kaygının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Erkan, 2002).

Sosyal kaygının, öz-yeterlik ve strese yatkınlık ile ilişkisini belirlemeye yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle sosyal kaygının öz yeterlik ve strese yatkınlık modeli çerçevesinde incelenmesi literatüre önemli oranda katkı sağlayacaktır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Çalışmanın bu kısmında katılımcılara, veri toplama araçları ve verilerin analizlerine yönelik ayrıntılı bilgiler sunulmuştur.

2.1. Katılımcılar

Katılımcılara ait ayrıntılı tanımlayıcı bilgiler Tablo 2.1.'de yer almaktadır.

Tablo 2.1: Örnekleme Ait Özellikler

Cinsiyet	n	%
Kadın	235	48,6
Erkek	249	51,4
Toplam	484	100,0
Yaş	n	%
18-25 yaş	244	50,4
26 ve üstü	240	49,6
Toplam	484	100,0
Medeni durum	n	%
Bekar	478	98,8
Evli	6	1,2
Toplam	484	100,0
Çalışma durumu	n	%
Çalışıyor	93	19,2
Çalışmıyor	391	80,8
Toplam	484	100,0
Eğitim Durumu	n	%
Doktora	5	1,0
Lisans	402	83,1
Önlisans	3	,6
Yüksek lisans	74	15,3
Toplam	484	100,0
Kiminle yaşıyor	n	%
Aile	201	41,5
Arkadaş	147	30,4
Tek	32	6,6
Yurt	104	21,5

Toplam	484	100,0
Ailenin aylık gelir durumu	n	%
0-2000 TL	7	1,4
2001-4000 TL	25	5,2
4001 TL ve üstü	452	93,4
Toplam	484	100,0
Fiziksel rahatsızlık	n	%
Evet	5	1,0
Hayır	479	99,0
Toplam	484	100,0
Psikolojik rahatsızlık	n	%
Evet	5	1,0
Hayır	479	99,0
Toplam	484	100,0

Tablo 2.1'e bakıldığında katılımcıların 235'i kadın (%48,6), 249'u erkektir (%51,40). Örneklem, olasılıklı yöntem içerisinde bulunan, tabakalı seçim esasına dayanmakta olup, İstanbul'da herhangi bir üniversitede öğrenim görmekte olan, 18 yaş ve üzeri bireylerden oluşturulmuştur. Örneklemi oluşturan katılımcıların yaşları 19-41 (ort:22,92 ss:2,35) arasında değişmektedir. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında; 478'inin (%98,8) bekar, 6'sının (%1,2) evli olduğu belirlenmiştir. Çalışma durumlarına bakıldığında katılımcıların 93'ünün (%19,2) çalıştığı, 391'inin (%80,8) çalışmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların 5'i (%1) doktora, 402'si (%83,1) lisans, 3'ü (%0,6) ön lisans, 74'ü (%15,3) yüksek lisans mezunudur. Kiminle yaşıyor durumuna bakıldığında 201'i (%41,5) aile, 147'si (%30,4) arkadaş, 32'si (%6,6) tek, 104'ü (%21,5) yurttan yaşamaktadır. Ailenin gelir durumuna bakıldığında 7'si (%1,4) 0-2000 tl, 25'i (%5,2) 2001-4000 tl, 452'si (%93,4) 4001 tl ve üstü olarak belirlenmiştir. Fiziksel rahatsızlık olup olmadığıyla ilgili soruya verilen yanıtların 5'i evet (%1), 479'u hayırdır (%99,00). Psikolojik rahatsızlık olup olmadığıyla ilgili soruya verilen yanıtların 5'i evet (%1), 479'u hayırdır (%99,00).

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Genel Öz yeterlik Ölçeği”, “Strese Yatkinlik Ölçeği” ve “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ait detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için bazı sosyo-demografik bilgiler içeren Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formunda katılımcılara ait cinsiyet, yaş, okul, eğitim düzeyi, not ortalaması, medeni durumu, gelir düzeyi, kiminle yaşadıkları, fiziksel ve psikolojik rahatsızlık durumu gibi sorular yer almaktadır.

2.2.2. Genel Öz yeterlik Ölçeği

Öğrencilerin genel öz-yeterliklerini belirlemek amacıyla Sherer, Maddux, Mercandante, Dunn, Jacobs ve Rogers (1982) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından yapılan “Genel Öz-yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek; başlama (9 madde), yılmama (5 madde) ve ısrar (3 madde) olmak üzere üç alt boyuttan ve toplamda 17 maddeden oluşmaktadır. Uyarlanan ölçeğin toplam güvenirliği .80, bu çalışmada ise .76 olarak bulunmuştur. Ölçekteki sorular, sizi ne kadar tanımlıyor olarak ifade edilmiş ve “hiç=1” ve “çok iyi=5” arasında puanlanan orijinal beşli likert tipindeki şekliyle kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 85, en düşük puan ise 17 olmaktadır.

2.2.3. Strese Yatkinlik Ölçeği

Strese yatkinlik Ölçeği, Miller, Smith ve Mahler (1988) tarafından geliştirilmiş 1 (hemen her zaman) ile 5 (hiçbir zaman) arasında değerlendirilen ve yirmi sorudan oluşan Likert tipi bir ölçektir. Puan aralığı 20 ile 100 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların artması strese yatkinliğin artması anlamına gelmektedir. Ölçekte üç faktörlü bir yapı görülmekle beraber madde dağılımı şu şekildedir: Sosyal destek alt boyutu (madde 3, 4, 9, 12, 13, 15, 16), kendine zaman ayırma (madde 5, 11, 17, 18, 20) ve bedene yönelik faaliyetler (madde 1, 2, 6, 7, 8, 19). Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmış ve Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı $\alpha=.74$ (Şahin ve Durak, 1994) ve $\alpha=.78$ olarak bulunmuştur (Şahin ve ark.

1994) (akt: Nur, 2011: 233). Mevcut çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda, ölçek toplam puanının Cronbach Alpha değeri $\alpha=.94$ olarak; alt boyutlara bakıldığında ise sosyal destek alt boyutu için $\alpha=.92$, kendine zaman ayırma alt boyutu için $\alpha=.85$, bedene yönelik faaliyetler alt boyutu için $\alpha=.96$ olarak bulunmuştur.

2.2.4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ) (89), SAB olan bireylerin, korku ve/veya kaçınma davranışı gösterdikleri sosyal ilişki ve performans durumlarını değerlendirmek üzere geliştirilmiştir. 24 maddeden oluşan ölçek, 11'i sosyal ilişki ve 13'ü performans olmak üzere iki alt ölçekten oluşmuştur. Sorular, hastanın son bir hafta içindeki korku ve kaçınmasının şiddeti göz önüne alınarak 1-4 arasında değişen Likert tipi (4 puanlık) bir ölçek üzerinde klinisyen tarafından yanıtlanır. Toplam puan, kaygı ve kaçınma puanlarının toplanması ile elde edilir. Kaygı alt ölçeği sorularının puanlanmasında 1=yok ya da çok hafif, 2=hafif, 3=orta derecede, 4=şiddetli olarak kabul edilir. Kaçınma alt ölçeğinin puanlanmasında ise 1=kaçınma yok ya da çok ender, 2=zaman zaman kaçınma davranışı gösterme, 3=çoğunlukla kaçınma davranışı gösterme, 4=hemen her zaman kaçınma davranışı gösterme kuralı göz önünde tutulur. LSAÖ, bu alanda olumlu özellikleri olan güçlü bir ölçektir. Ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışması Dilbaz ve Güz (90) tarafından yapılmış olan LSAÖ'nün iç tutarlılığı (Cronbach alpha) 0.96 bulunmuştur. Mevcut çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda, ölçeğin kaygı alt boyutunun Cronbach Alpha değeri $\alpha=.96$ olarak, kaçınma alt boyutunun Cronbach Alpha değeri $\alpha=.97$ olarak bulunmuştur.

2.3. Veri Toplama İşlemi ve Verilerin Analizi

Çalışmanın verileri Kasım 2020 ile Ocak 2021 ayları arasında internet aracılığıyla 484 bireyden elde edilmiştir. Araştırma sorularını yanıtlamadan öncelikle varsayımlar kontrol edilmiştir. Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermedikleri incelenmiştir. Bunun için her bir değişkene ait çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayılar Tablo 2.2.'de sunulmuştur.

Tablo 2.2. Değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Başlama	-.055	-.249
Yılmama	-.232	-.613
Sürdürme çabası	-.545	-.351
Öz yeterlik toplam puan	-.419	-.311
Sosyal destek	-.048	-.621
Kendine zaman ayırma	.303	-.725
Bedene yönelik faaliyetler	.203	-.379
Strese yatkınlık toplam puan	.103	-.256
Kaygı	.206	-.779
Kaçınma	.333	-.573
Sosyal Kaygı Ölçeği	.329	-.278

Öz yeterlik düzeyinin alt boyutları olan başlama, yılmama, sürdürme çabası ve öz yeterlik toplam puanına ait çarpıklık katsayılarının -.545 ile -.055 ve basıklık katsayılarının -.613 ile -.249 arasında olduğu görülmektedir. Sosyal destek, kendine zaman ayırma, bedene yönelik faaliyetler ve strese yatkınlık toplam puanına ait çarpıklık katsayısının -.048 ile .303 ve basıklık katsayısının -.725 ile -.256 olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde; kaygı, kaçınma ve sosyal kaygı toplam puanına ait çarpıklık katsayısının .206 ile .333 ve basıklık katsayısının -.779 ile -.278 olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 2 kritik değer içerisinde oldukları için normal dağılım sergiledikleri anlaşılmaktadır. Öz yeterlik düzeyi, strese yatkınlık ve sosyal kaygı düzeyinin bireylerin cinsiyetlerine, yaş gruplarına, medeni durumlarına, çalışma durumlarına, fiziksel rahatsızlık ve psikolojik rahatsızlık durumlarına göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı belirleyebilmek için bağımsız örneklem *t* testi kullanılmıştır.

Levene homojenlik testi dikkate alınarak ve ilgili t değerleri göz önüne alınarak raporlaştırma gerçekleştirilmiştir.

Diğer taraftan, öz yeterlik düzeyi, strese yatkınlık ve sosyal kaygı düzeyinin eğitim düzeyine, kiminle yaşadığına, gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. ANOVA’da varyansların homojen olup olmadığı Levene testi ile incelenmiş ve homojen olmadığı görüldüğünde Welch testi kullanılmıştır. Anlamlı farklılığın belirlendiği araştırma sorularında farkın hangi ortalamalar arasından kaynaklandığını belirlemek için Scheffe karşılaştırma ile varyansların homojen olmadığı durumlarda Tamhane’s T2 test gerçekleştirilmiştir.

Öz yeterlik düzeyi ve strese yatkınlık değişkenlerinin sosyal kaygı düzeyini yordamasına ilişkin araştırma sorularına yanıt bulabilmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizi öncesinde de varsayımlar test edilmiştir. Varsayımlarda ilk olarak teklik ele alınmış ve değişkenler arası çok yüksek korelasyon katsayısının olmadığı diğer bir deyişle tekliğin ihlal edilmediği belirlenmiştir. Ayrıca, çoklu bağıntının incelenmesinde VIF değerleri hesaplanmıştır. VIF değerlerinin 1.014 ile 1.527 arasında olduğu ve dolayısıyla Tabachnick ve Fidell’in (2001) önerdiği gibi 10’dan küçük oldukları için çoklu bağıntının da olmadığı saptanmıştır. Son olarak artık terimlerin bağıntılı olup olmadığını belirleyebilmek için Durbin-Watson değerleri incelenmiş ve ilk regresyon analizinde 2.024; ikinci regresyon analizinde 2.112 oldukları ve bunların da Fidell’in (2005) önerdiği 1 ile 3 arasında olması gerekliliğini karşıladığı için artık terimlerin bağıntılı olmadıkları da söylenebilir. Verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS Statistics 22 paket programı kullanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında araştırma sorularına dair gerçekleştirilen analizler sonucu sırasıyla ayrıntılı olarak sunulmuştur.

3.1. Öz yeterlik Düzeyinin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular

3.1.1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre öz yeterlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın birinci araştırma sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin öz yeterlik düzeyleri açısından cinsiyetlerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Öz yeterlik düzeyi; başlama, yılmama ve sürdürme çabası alt boyutları ile ele alınmıştır. Bu araştırma sorusuna cevap verebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların cinsiyetleri açısından öz yeterlik düzeylerine yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	<i>X</i>	<i>ss</i>	<i>T</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Başlama	Kadın	249	17,160	6,62	-,399	482	,690
	Erkek	235	17,404	6,79			
Levene <i>F</i> = 1.86, <i>p</i> = .17							
Yılmama	Kadın	235	15,506	1,57	-4,685	450,	,00
	Erkek	249	11,269	2,09			
Levene <i>F</i> =.94, <i>p</i> = .33							
Sürdürme çabası	Kadın	249	17,160	6,62	-2,108	482	,036*
	Erkek	235	17,404	6,79			
Not: Levene <i>F</i> = 7.83, <i>p</i> = .005							

Öz yeterlik Toplam Puan	Kadın	249	43,124	7,67	-2,206	,028*
	Erkek	235	44,574	6,72		482

Not: Levene $F = 7.83, p = .005$

Tablo 3.1.'de; kadın ve erkek katılımcıların Öz yeterlik düzeylerinin alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların cinsiyetleri açısından Öz yeterlik düzeyinin *başlama* boyutunun istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir, ($t_{0.05: 482} = -.399, p > .05$). Bu bulgular değerlendirildiğinde kadın ve erkek katılımcıların Öz yeterlik düzeyinin *başlama* boyutu açısından birbirlerine benzer düzeyde oldukları ifade edilebilir.

Diğer taraftan katılımcıların cinsiyetleri açısından Öz yeterlik düzeyinin *yılmama* ($t_{0.05: 450,410} = -4,685, p < .001$), *sürdürme çabası* ($t_{0.05: 482} = -2,108, p < .05$) boyutları ile *öz yeterlik toplam puanı* ($t_{0.05: 482} = -2,206, p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı anlaşılmaktadır. Bu farklılık kadın katılımcıların *yılmama* puan ortalamalarının ($\bar{X} = 15,50, ss = 1,57$), erkek katılımcıların *yılmama* puan ortalamalarından ($\bar{X} = 11,26, ss = 2,09$) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna ek olarak *sürdürme çabası* alt boyutu açısından farklılık kadın katılımcıların *sürdürme çabası* puan ortalamalarının ($\bar{X} = 17,16, ss = 6,62$), erkek katılımcıların *sürdürme çabası* puan ortalamalarından ($\bar{X} = 17,40, ss = 6,79$) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Öz yeterlik toplam puanı açısından görülen anlamlı farklılık kadın katılımcıların *öz yeterlik toplam puan* ortalamalarının ($\bar{X} = 43,12, ss = 7,67$), erkek katılımcıların *öz yeterlik toplam puan* ortalamalarından ($\bar{X} = 44,57, ss = 6,72$) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

3.1.2. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre öz yeterlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın bu kısmında, katılımcıları meydana getiren bireylerin öz yeterlik düzeylerinin eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği

incelenmiştir. Bu amaçla eğitim düzeyleri “ön lisans”, “lisans”, “yüksek lisans” ve “doktora” olan katılımcıların öz yeterlik düzeyi alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Eğitim düzeylerine ait öz yeterlik puan ortalamaları Tablo 3.2.’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı gösterip göstermediğini saptayabilmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.3.’de yer almaktadır.

Tablo 3.2. Eğitim düzeyleri açısından öz yeterlik düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Eğitim düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss
Başlama	Ön lisans	3	23,666	5,50757
	Lisans	402	17,221	6,55255
	Yüksek lisans	74	17,459	7,48000
	Doktora	5	15,400	6,98570
Yılmama	Ön lisans	3	16,000	1,00000
	Lisans	402	15,010	1,89892
	Yüksek lisans	74	15,527	2,29486
	Doktora	5	14,400	1,34164
Sürdürme Çabası	Ön lisans	3	10,333	3,05505
	Lisans	402	11,390	2,10194
	Yüksek lisans	74	12,013	1,70007
	Doktora	5	9,6000	1,94936
Öz yeterlik Toplam Puan	Ön lisans	3	50,000	8,00000
	Lisans	402	43,621	6,83845
	Yüksek lisans	74	45,000	9,13071
	Doktora	5	39,400	5,50454

Tablo 3.2. incelendiğinde; eğitim düzeyleri farklı olan katılımcıların öz yeterlik alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. *Başlama* boyutunda; eğitim düzeyi doktora olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, ön lisans olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. *Yılmama* boyutunda; eğitim düzeyi doktora olan katılımcıların puan

ortalamalarının en düşük, ön lisans eğitimi olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. *Sürdürme çabası* boyutunda; eğitim düzeyi doktora olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, lisansüstü eğitimi olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Son olarak, *öz yeterlik toplam puanının*; eğitim düzeyi doktora olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, ön lisans eğitimi olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen eğitim düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 3.3.'de sunulmuştur.

Tablo 3.3. Eğitim düzeyleri açısından öz yeterlik düzeylerine yönelik varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Başlama	Gruplar arası	143,804	3	47,935	1,067	,363
	Grup içi	21557,541	480	44,912		
Levene $F_{(3, 480)} = .78, p = .541$						
Yılmama	Gruplar arası	1839,606	480	3,833	1,876	,133
	Grup içi	45,717	3	15,239		
Levene $F_{(3, 480)} = 1.21, p = .307$						
Sürdürme çabası	Gruplar arası	143,804	3	47,935	3,627	,013*
	Grup içi	21557,541	480	44,912		
Levene $F_{(3, 480)} = 4.22, p = .002$						
Öz yeterlik Toplam Puan	Gruplar arası	331,039	3	110,346	2,111	,098
	Grup içi	25087,727	480	52,266		
Levene $F_{(3, 480)} = 1.36, p = .247$						

Tablo 3.3. incelendiğinde; eğitim düzeyleri farklı olan katılımcıların öz yeterlik ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; *başlama* ($F_{3-480} = 1,067, p > .05$), *yılmama* boyutları ($F_{3-480} = 1,876, p > .05$) ve *öz yeterlik toplam puan* ($F_{3-480} = 2,111, p > .05$) katılımcıların eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; eğitim düzeyleri “ön lisans”, “lisans”, “yüksek lisans” ve “doktora” olan bireylerin bu alt boyutlarda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

Diğer taraftan, *sürdürme çabası* boyutunda katılımcıların eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir, ($F_{3-480} = 3,627$, $p < .05$). *Sürdürme çabası* alt boyutuna ilişkin gruplar arasındaki ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi eğitim düzeyinden kaynaklandığını belirlemek için Sheffe karşılaştırma testi kullanılmıştır.

Tablo 3.4. Eğitim durumu açısından öz yeterlik düzeyine yönelik Sheffe testi tablosu

Eğitim durumu	N	Ort.
Doktora	5	9,6000
Önlisans	3	10,3333
Lisans	402	11,3905
Yüksek lisans	74	12,0135
P		,112

Tablo 3.4. incelendiğinde öz yeterlik düzeyinin eğitim durumu değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere ANOVA sonrası post-hoc Scheffe testi sonucuna göre eğitim grubu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$).

3.1.3. Katılımcıların medeni durumlarına göre öz yeterlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın birinci araştırma sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin öz yeterlik düzeyleri açısından medeni durumlarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Öz yeterlik düzeyi; başlama, yılmama ve sürdürme çabası alt boyutları ile ele alınmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği

gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 3.5.'de sunulmuştur.

Tablo 3.5. Katılımcıların medeni durumları açısından öz yeterlik düzeylerine yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Medeni durum	N	$\bar{X}$	ss	T	Sd	p
Başlama	Evli	6	17,1667	5,74	-,041	482	,967
	Bekar	478	17,2803	1666,71936			
Levene $F = 1.86, p = .17$							
Yılmama	Evli	6	14,0000	1,41	-1,368	482	,172
	Bekar	478	15,1025	1,96616			
Levene $F =.94, p = .33$							
Sürdürme çabası	Evli	6	9,8333	2,31	-1,947	482	,052
	Bekar	478	11,4812	2,05752			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							
Öz yeterlik Toplam Puan	Evli	6	41,0000	7,29	-,961	482	,337
	Bekar	478	43,8640	7,25460			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							

Tablo 3.5.'de; evli ve bekar katılımcıların öz yeterlik düzeylerinin alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların medeni durumları açısından öz yeterlik düzeyinin *başlama* ($t_{0.05; 482} = -,041, p > .05$), *yılmama* ($t_{0.05; 482} = -1,368, p > .05$), *sürdürme çabası* boyutları ($t_{0.05; 482} = -1,947, p > .05$) ve öz yeterlik toplam puanının ($t_{0.05; 482} = -,961, p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bulgular değerlendirildiğinde evli ve bekar katılımcıların öz yeterlik düzeyi toplam puan ve alt boyutları açısından birbirlerine benzer düzeyde oldukları ifade edilebilir.

3.14. Katılımcıların çalışma durumlarına göre öz yeterlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın diğer araştırma sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin öz yeterlik düzeyleri açısından çalışma durumlarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Öz yeterlik düzeyi; başlama, yılmama ve sürdürme çabası alt boyutları ile ele alınmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 3.6.’da sunulmuştur.

Tablo 3.6. Katılımcıların çalışma durumları açısından öz yeterlik düzeylerine yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Çalışma durumu	N	$\bar{X}$	ss	T	Sd	P
Başlama	Çalışıyor	93	16,741	7,37	-,859	482	,391
	Çalışmıyor	391	17,406	6,53			
Levene $F = 1.86, p = .17$							
Yılmama	Çalışıyor	93	15,645	2,12	2,859	129,048	,005
	Çalışmıyor	391	14,956	1,90			
Levene $F =.94, p = .33$							
Sürdürme çabası	Çalışıyor	93	11,720	1,89	1,350	482	,178
	Çalışmıyor	391	11,399	2,10			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							
Öz yeterlik Toplam Puan	Çalışıyor	93	44,107	8,63	,412	482	,680
	Çalışmıyor	391	43,762	6,89			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							

Tablo 3.6.’da; çalışan ve çalışmayan katılımcıların Öz yeterlik düzeylerinin alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer

almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların çalışma durumları açısından Öz yeterlik düzeyinin *yılmama* ($t_{0.05: 129,048} = 2,859, p < .01$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre çalışanların ortalamaları ($\bar{X} = 15.64, ss = 2,12$) çalışmayanlara göre ($\bar{X} = 14.95, ss = 1,90$) daha yüksektir.

Diğer yandan *başlama* ($t_{0.05: 482} = -,859, p > .05$), sürdürme çabası boyutları ($t_{0.05: 482} = 1,350, p > .05$) ve öz yeterlik toplam puanının ($t_{0.05: 482} = 412, p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bulgular değerlendirildiğinde çalışan ve çalışmayan katılımcıların öz yeterlik düzeyi toplam puan ve başlama, sürdürme çabası alt boyutları açısından birbirlerine benzer düzeyde oldukları ifade edilebilir.

3.1.5. Katılımcıların kiminle yaşadığına göre öz yeterlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın bu kısmında, katılımcıları meydana getiren bireylerin öz yeterlik düzeylerinin kiminle yaşadığına göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla yaşadığı “aile”, “arkadaş”, “tek” ve “yurt” ortamı olan katılımcıların öz yeterlik düzeyi alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Kiminle yaşandığında göre katılımcılara ait öz yeterlik puan ortalamaları Tablo 3.7.’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı gösterip göstermediğini saptayabilmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.8.’de yer almaktadır.

Tablo 3.7. Kiminle yaşadığında göre öz yeterlik düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Kiminle yaşıyor	N	$\bar{X}$	ss
Başlama	Aile	201	17,6468	6,47685
	Arkadaş	147	17,4558	7,08967
	Tek	32	16,8438	7,33137
	Yurt	104	16,4519	6,38396
Yılmama	Aile	201	15,2239	1,94284
	Arkadaş	147	14,9524	2,17814
	Tek	32	15,5625	2,13930
	Yurt	104	14,8750	1,56842
Sürdürme Çabası	Aile	201	11,4080	2,07189
	Arkadaş	147	11,2517	2,24781
	Tek	32	12,1563	1,56801
	Yurt	104	11,6442	1,87947
Öz yeterlik Toplam Puan	Aile	201	44,2786	7,22855
	Arkadaş	147	43,6599	7,70207
	Tek	32	44,5625	8,75081
	Yurt	104	42,9712	6,06991

Tablo 3.7. incelendiğinde; yaşanan kişi durumu farklı olan katılımcıların öz yeterlik alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. *Başlama* boyutunda; aile ile yaşayan olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, yurttan yaşayan katılımcıların ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. *Yılmama* boyutunda; tek yaşayan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, yurttan yaşayan katılımcıların ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. *Sürdürme çabası* boyutunda; tek yaşayan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, arkadaşıyla yaşayan katılımcıların ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Son olarak, *öz yeterlik toplam puanının*; tek yaşayan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, yurttan yaşayan katılımcıların ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen yaşanan kişi durumu arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 3.8.'de sunulmuştur.

Tablo 3.8. Kiminle yaşadığına göre katılımcıların öz yeterlik düzeylerine yönelik varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Başlama	Gruplar arası	108,984	3	36,328	,808	,490
	Grup içi	21592,361	480	44,984		
Levene $F_{(3, 480)} = .78, p = .541$						
Yılmama	Gruplar arası	18,338	3	6,113	1,592	,190
	Grup içi	1842,842	480	3,839		
Levene $F_{(3, 480)} = 1.21, p = .307$						
Sürdürme çabası	Gruplar arası	25,965	3	8,655	2,040	,107
	Grup içi	2036,290	480	4,242		
Levene $F_{(3, 480)} = 4.22, p = .002$						
Öz yeterlik Toplam Puan	Gruplar arası	138,587	3	46,196	,877	,453
	Grup içi	25280,180	480	52,667		
Levene $F_{(3, 480)} = 1.36, p = .247$						

Tablo 3.8. incelendiğinde; yaşanan kişi durumu farklı olan katılımcıların öz yeterlik ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; *başlama* ($F_{3-480} = .808, p > .05$), *yılmama* ($F_{3-480} = 1,592, p > .05$), *sürdürme çabası* ($F_{3-480} = 2,040, p > .05$) ve *öz yeterlik toplam puan* ($F_{3-480} = ,877, p > .05$) katılımcıların kiminle yaşadığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; yaşadığı kişi durumu “aile”, “arkadaş”, “tek” ve “yurt” olan bireylerin bu alt boyutlarda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

3.1.6. Katılımcıların gelir durumuna göre öz yeterlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın bu kısmında, katılımcıları meydana getiren bireylerin öz yeterlik düzeylerinin gelir durumuna göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla geliri “0-2000 tl”, “2001-4000 tl”, “4001 ve üstü” olan katılımcıların öz yeterlik düzeyi alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Gelir durumuna göre katılımcılara ait öz yeterlik puan ortalamaları Tablo 3.9.’da, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı gösterip göstermediğini saptayabilmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.10’da yer almaktadır.

Tablo 3.9. Gelir durumuna göre öz yeterlik düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Gelir durumu	N	X	Ss
Başlama	0-2000 tl	7	15,4286	4,03556
	2001-4000 tl	25	19,4400	5,47022
	4001 ve üstü	452	17,1881	6,78152
Yılmama	0-2000 tl	7	15,0000	3,05505
	2001-4000 tl	25	14,8000	1,55456
	4001 ve üstü	452	15,1062	1,96697
Sürdürme Çabası	0-2000 tl	7	10,5714	2,22539
	2001-4000 tl	25	11,0400	1,69509
	4001 ve üstü	452	11,4978	2,08095
Öz yeterlik Toplam Puan	0-2000 tl	7	41,0000	5,71548
	2001-4000 tl	25	45,2800	5,49636
	4001 ve üstü	452	43,7920	7,35366

Tablo 3.9. incelendiğinde; gelir durumu farklı olan katılımcıların öz yeterlik alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. *Başlama* boyutunda; geliri 2001-4000 tl katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, 0-2000 tl olan katılımcıların ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. *Yılmama* boyutunda; 4001 ve üstü geliri olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, 2001-4000 tl geliri olan katılımcıların ise en düşük olduğu

anlaşılmaktadır. *Sürdürme çabası* boyutunda; 4001 ve üstü geliri olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, 0-2000 tl geliri olan katılımcıların ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Son olarak, *öz yeterlik toplam puanının*; 2001-4000 tl geliri olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, 0-2000 tl geliri olan katılımcıların ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen gelir durumu arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 3.10’da sunulmuştur.

Tablo 3.10. Gelir durumu açısından öz yeterlik düzeylerine yönelik varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Başlama	Gruplar arası	144,455	2	72,228	1,612	,201
	Grup içi	21556,890	481	44,817		
Levene $F_{(3, 480)} = .78, p = .541$						
Yılmama	Gruplar arası	2,277	2	1,139	,295	,745
	Grup içi	1858,903	481	3,865		
Levene $F_{(3, 480)} = 1.21, p = .307$						
Sürdürme çabası	Gruplar arası	10,582	2	5,291	1,240	,290
	Grup içi	2051,672	481	4,265		
Levene $F_{(3, 480)} = 4.22, p = .002$						
Öz yeterlik Toplam Puan	Gruplar arası	109,275	2	54,638	1,038	,355
	Grup içi	25309,491	481	52,618		
Levene $F_{(3, 480)} = 1.36, p = .247$						

Tablo 3.10. incelendiğinde; gelir durumu farklı olan katılımcıların öz yeterlik ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; *başlama* ($F_{3-480} = 1,612, p > .05$), *yılmama* ($F_{3-480} = ,295, p > .05$), *sürdürme çabası* ($F_{3-480} = 1,240, p > .05$) ve *öz yeterlik toplam puan* ($F_{3-480} = 1,038, p > .05$) katılımcıların gelir durumuna göre istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; gelir durumu “0-2000 tl”, “2001-4000 tl”, “4001 ve üstü” olan bireylerin bu alt boyutlarda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

3.1.7. Katılımcıların fiziksel rahatsızlık var olup olmadığına göre öz yeterlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın diğer araştırma sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin öz yeterlik düzeyleri açısından fiziksel rahatsızlık var olup olmadığına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Öz yeterlik düzeyi; başlama, yılmama ve sürdürme çabası alt boyutları ile ele alınmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 3.11.’de sunulmuştur.

Tablo 3.11. Katılımcıların fiziksel rahatsızlık var olup olmaması açısından öz yeterlik düzeylerine yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Fiziksel rahatsızlık	N	$\bar{X}$	ss	T	sd	P
Başlama	Evet	5	18,8000	3,63318	,510	482	,611
	Hayır	479	17,2630	6,72796			
Levene $F = 1.86, p = .17$							
Yılmama	Evet	5	15,4000	3,36155	,209	4,028	,845
	Hayır	479	15,0856	1,94887			
Levene $F = .94, p = .33$							
Sürdürme çabası	Evet	5	11,6000	1,81659	,172	4,109	,872
	Hayır	479	11,4593	2,07039			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							
Öz yeterlik Toplam Puan	Evet	5	45,8000	1,09545	3,363	8,536	,009*
	Hayır	479	43,8079	7,28877			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							

Tablo 3.11.'de; fiziksel rahatsızlık var olup olmadığına göre katılımcıların Öz yeterlik düzeylerinin alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların fiziksel rahatsızlık var olup olmadığına açısından Öz yeterlik düzeyi toplam puanında ($t_{0.05: 8,536} = 3,363, p < .01$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre fiziksel rahatsızlığı olanların ortalamaları ($\bar{X} = 45.80, ss = 1,09$) fiziksel rahatsızlığı olmayanlara göre ($\bar{X} = 43.80, ss = 7,28$) daha yüksektir.

Diğer yandan *başlama* ($t_{0.05: 482} = ,510, p > .05$), *yılmama* ($t_{0.05: 4,028} = ,209, p > .05$) ve *sürdürme çabası* boyutlarının ($t_{0.05: 4,109} = ,172, p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bulgular değerlendirildiğinde fiziksel rahatsızlığı olan ve olmayan katılımcıların başlama, yılmama ve sürdürme çabası alt boyutları açısından birbirlerine benzer düzeyde oldukları ifade edilebilir.

3.1.8. Katılımcıların psikolojik rahatsızlık var olup olmadığına göre öz yeterlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın diğer araştırma sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin öz yeterlik düzeyleri açısından psikolojik rahatsızlık var olup olmadığına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Öz yeterlik düzeyi; başlama, yılmama ve sürdürme çabası alt boyutları ile ele alınmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 3.12.'de sunulmuştur.

Tablo 3.12. Katılımcıların psikolojik rahatsızlık var olup olmaması açısından öz yeterlik düzeylerine yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Psikolojik rahatsızlık	N	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
Başlama	Evet	5	22,000	5,43139	1,586	482	,113
	Hayır	479	17,2296	6,70208			
Levene $F = 1.86, p = .17$							
Yılmama	Evet	5	13,6000	1,34164	-1,708	482	,088
	Hayır	479	15,1044	1,96346			
Levene $F = .94, p = .33$							
Sürdürme çabası	Evet	5	11,2000	1,92354	-,283	482	,777
	Hayır	479	11,4635	2,06946			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							
Öz yeterlik Toplam puan	Evet	5	46,8000	4,91935	,921	482	,358
	Hayır	479	43,7975	7,27197			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							

Tablo 3.12.'de; psikolojik rahatsızlık var olup olmadığına göre katılımcıların *başlama* ($t_{0.05; 482} = 1,586, p > .05$), *yılmama* ($t_{0.05; 482} = -1,708, p > .05$), *sürdürme çabası* boyutları ($t_{0.05; 482} = -,283, p > .05$) ve öz yeterlik toplam puanı ($t_{0.05; 482} = ,921, p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bulgular değerlendirildiğinde psikolojik rahatsızlığı olan ve olmayan katılımcıların başlama, yılmama, sürdürme çabası ve öz yeterlik toplam puanı açısından birbirlerine benzer düzeyde oldukları ifade edilebilir.

3.2. Strese Yatkinlık Ölçeğinin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular

3.2.1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre strese yatkinlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın birinci araştırma sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin strese yatkinlık düzeyleri açısından cinsiyetlerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Strese yatkinlık düzeyi; sosyal destek, kendine zaman ayırma ve bedene yönelik faaliyet alt boyutları ile ele alınmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 3.13.’de sunulmuştur.

Tablo 3.13. Katılımcıların cinsiyetleri açısından strese yatkinlık düzeylerine yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	T	sd	p
Sosyal Destek	Kadın	249	14,7349	5,49212	,553	482	,580
	Erkek	235	14,4766	4,72790			
Levene $F = 1.86, p = .17$							
Kendine zaman ayırma	Kadın	235	11,2450	4,12216	2,044	479,922	,042*
	Erkek	249	10,5234	3,64130			
Levene $F = .94, p = .33$							
Bedene yönelik faaliyet	Kadın	249	13,0040	4,66066	1,079	482	,281
	Erkek	235	12,5830	3,86367			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							
Strese yatkınlık toplam puan	Kadın	249	38,9839	13,2317	1,244	482	,214
	Erkek	235	37,5830	11,4191			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							

Tablo 3.13.'de; kadın ve erkek katılımcıların strese yatkınlık düzeylerinin alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların cinsiyetleri açısından strese yatkınlık düzeyinin *sosyal destek* ($t_{0.05: 482} = ,553, p > .05$), *bedene yönelik faaliyet* ($t_{0.05: 482} = 1,079, p > .05$) ve *strese yatkınlık toplam puanının* ($t_{0.05: 482} = 1,244, p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir.

Diğer taraftan katılımcıların cinsiyetleri açısından strese yatkınlık düzeyinin *kendine zaman ayırma* ($t_{0.05: 479,922} = 2,044, p < .05$) boyutunda istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı anlaşılmaktadır. *Kendine zaman ayırma* açısından görülen anlamlı farklılık kadın katılımcıların *kendine zaman ayırma puan* ortalamalarının ($\bar{X} = 11.24, ss = 4,12$), erkek katılımcıların *kendine zaman ayırma puan* ortalamalarından ($\bar{X} = 10.52, ss = 3,64$) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

3.2.2. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre strese yatkınlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın bu kısmında, katılımcıları meydana getiren bireylerin strese yatkınlık düzeylerinin eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla eğitim düzeyleri “ön lisans”, “lisans”, “yüksek lisans” ve “doktora” olan katılımcıların strese yatkınlık düzeyi alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Eğitim düzeylerine ait strese yatkınlık puan ortalamaları Tablo 3.14.'de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı gösterip göstermediğini saptayabilmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.15.'de yer almaktadır.

Tablo 3.14. Eğitim düzeyleri açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Eğitim düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss
Sosyal destek	Ön lisans	3	25,3333	6,65833
	Lisans	402	14,6667	4,90949
	Yüksek lisans	74	14,0676	5,87153
	Doktora	5	11,6000	2,96648
Kendine zaman ayırma	Ön lisans	3	18,6667	5,50757
	Lisans	402	10,8259	3,78994
	Yüksek lisans	74	10,8649	3,95981
	Doktora	5	12,2000	7,46324
Bedene yönelik faaliyet	Ön lisans	3	15,3333	2,88675
	Lisans	402	12,8109	4,26306
	Yüksek lisans	74	12,5811	4,59901
	Doktora	5	13,6000	2,60768
Strese yatkınlık Toplam Puan	Ön lisans	3	59,3333	14,01190
	Lisans	402	38,3035	12,05649
	Yüksek lisans	74	37,5135	13,62838
	Doktora	5	37,4000	11,76010

Tablo 3.14. incelendiğinde; eğitim düzeyleri farklı olan katılımcıların strese yatkınlık alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. *Sosyal destek* boyutunda; eğitim düzeyi doktora olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, ön lisans olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. *Kendine zaman ayırma* boyutunda; eğitim düzeyi lisans olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, ön lisans eğitimi olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. *Bedene yönelik faaliyet* boyutunda; eğitim düzeyi yüksek lisans olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, ön lisans eğitimi olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Son olarak, *strese yatkınlık toplam puanının*; eğitim düzeyi doktora olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, ön lisans eğitimi olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada

belirlenen eğitim düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 3.15.'de sunulmuştur.

Tablo 3.15. Eğitim düzeyleri açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Sosyal destek	Gruplar arası	413,334	3	137,778	5,374	,001**
	Grup içi	12305,862	480	25,637		
Levene $F_{(3, 480)} = .78, p = .541$						
Kendine zaman ayırma	Gruplar arası	191,700	3	63,900	4,267	,005*
	Grup içi	7187,926	480	14,975		
Levene $F_{(3, 480)} = 1.21, p = .307$						
Bedene yönelik faaliyet	Gruplar arası	26,048	3	8,683	,470	,704
	Grup içi	8875,512	480	18,491		
Levene $F_{(3, 480)} = 4.22, p = .002$						
Strese yatkınlık Toplam Puan	Gruplar arası	1377,025	3	459,008	3,027	,029*
	Grup içi	72793,328	480	151,653		
Levene $F_{(3, 480)} = 1.36, p = .247$						

Tablo 3.15. incelendiğinde; eğitim düzeyleri farklı olan katılımcıların strese yatkınlık ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; *bedene yönelik faaliyet boyutunun* eğitim düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır ($F_{3-480} = ,470, p > .05$). Bu sonuçlar göz önüne alındığında; eğitim düzeyleri “ön lisans”, “lisans”, “yüksek lisans” ve “doktora” olan bireylerin *bedene yönelik faaliyet alt boyutunda* benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

Diğer yandan *sosyal destek* ($F_{3-480} = 5,374, p < .01$), *kendine zaman ayırma* boyutları ($F_{3-480} = 4,267, p < .01$) ve *strese yatkınlık toplam puan* ($F_{3-480} = 3,027, p < .01$)

.05) katılımcıların eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Strese yatkınlık düzeyinin eğitim durumu değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere ANOVA sonrası post-hoc Scheffe testi sonucuna göre eğitim grubu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>.05$).

Tablo 3.16. Eğitim durumu açısından strese yatkınlık düzeyine yönelik Sheffe testi tablosu

Eğitim durumu	
Sosyal destek	$P>.05$
Kendine zaman ayırma	$P>.05$
Strese yatkınlık toplam puan	$P>.05$

3.2.3. Katılımcıların medeni durumlarına göre strese yatkınlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın bu sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin strese yatkınlık düzeyleri açısından medeni durumlarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Strese yatkınlık düzeyi; sosyal destek, kendine zaman ayırma ve bedene yönelik faaliyet alt boyutları ile ele alınmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “ t ” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 3.17.’de sunulmuştur.

Tablo 3.17. Katılımcıların medeni durumları açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik t testi tablosu

Değişken	Medeni durum	N	$\bar{X}$	ss	T	sd	P
Sosyal Destek	Evli	6	16,0000	5,62139	,667	482	,505
	Bekar	478	14,5921	5,12924			
Levene $F = 1.86, p = .17$							
Kendine zaman ayırma	Evli	6	12,5000	1,87083	1,012	482	,312
	Bekar	478	10,8745	3,92446			
Levene $F =.94, p = .33$							
Bedene yönelik faaliyet	Evli	6	14,5000	6,68581	,629	5,051	,557
	Bekar	478	12,7782	4,26101			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							
Strese yatkınlık toplam puan	Evli	6	43,0000	11,45426	,934	482	,351
	Bekar	478	38,2448	12,40311			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							

Tablo 3.17.'de; evli ve bekar katılımcıların strese yatkınlık düzeylerinin alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların medeni durumları açısından strese yatkınlık düzeyinin *sosyal destek* ($t_{0.05: 482} = ,667, p > .05$), *kendine zaman ayırma* ($t_{0.05: 482} = 1,012, p > .05$), *bedene yönelik faaliyet* ($t_{0.05: 5,051} = ,629, p > .05$) ve *strese yatkınlık toplam puanının* ($t_{0.05: 482} = ,934, p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; medeni durumu “evli”, ve “bekar” olan bireylerin *strese yatkınlık alt boyutları ve toplam puanında* benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

3.2.4. Katılımcıların çalışma durumlarına göre strese yatkınlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın bu sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin strese yatkınlık düzeyleri açısından çalışma durumlarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Strese yatkınlık düzeyi; sosyal destek, kendine zaman ayırma ve bedene yönelik faaliyet alt boyutları ile ele alınmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 3.18.’de sunulmuştur.

Tablo 3.18. Katılımcıların çalışma durumları açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Çalışma durumu	N	$\bar{X}$	ss	t	Sd	P
Sosyal Destek	Çalışıyor	93	14,8280	6,36844	,384	118,024	,701
	Çalışmıyor	391	14,5575	4,79916			
Levene $F = 1.86, p = .17$							
Kendine zaman ayırma	Çalışıyor	93	11,0968	4,68361	,481	120,812	,632
	Çalışmıyor	391	10,8465	3,70613			
Levene $F =.94, p = .33$							
Bedene yönelik faaliyet	Çalışıyor	93	13,0645	5,00827	,586	123,079	,559
	Çalışmıyor	391	12,7366	4,10936			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							
Strese yatkınlık toplam puan	Çalışıyor	93	38,9892	15,0372	,593	482	,553
	Çalışmıyor	391	38,1407	11,6919			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							

Tablo 3.18.'de; çalışan ve çalışmayan katılımcıların strese yatkınlık düzeylerinin alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların çalışma durumları açısından strese yatkınlık düzeyinin *sosyal destek* ($t_{0.05: 118.024} = ,384, p >.05$), *kendine zaman ayırma* ($t_{0.05: 120.81} = ,481, p >.05$), *bedene yönelik faaliyet* ($t_{0.05: 123.079} = ,586, p >.05$) ve *strese yatkınlık toplam puanının* ($t_{0.05: 482} = ,593, p >.05$) istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; çalışan ve çalışmayan bireylerin *strese yatkınlık alt boyutları ve toplam puanında* benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

3.25. Katılımcıların kiminle yaşadığına göre strese yatkınlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın bu kısmında, katılımcıları meydana getiren bireylerin strese yatkınlık düzeylerinin kiminle yaşadığına göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla yaşadığı “aile”, “arkadaş”, “tek” ve “yurt” ortamı olan katılımcıların strese yatkınlık düzeyi alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Kiminle yaşandığına göre katılımcılara ait strese yatkınlık puan ortalamaları Tablo 3.19.'da, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı gösterip göstermediğini saptayabilmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.20.'de yer almaktadır.

Tablo 3.19. Yaşanılan kişi ortamı açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Eğitim düzeyi	N	X	Ss
Sosyal destek	Aile	201	15,2338	5,58928
	Arkadaş	147	14,2653	5,13426
	Tek	32	13,9063	5,98039
	Yurt	104	14,1058	3,65481
Kendine zaman ayırma	Aile	201	11,7264	4,11701
	Arkadaş	147	10,1837	3,83927
	Tek	32	10,6250	4,79751
	Yurt	104	10,3750	2,92358
Bedene yönelik faaliyet	Aile	201	13,0498	4,70824
	Arkadaş	147	12,6667	4,17483
	Tek	32	12,4063	5,18596
	Yurt	104	12,6250	3,21763
Strese yatkınlık Toplam Puan	Aile	201	40,0100	13,17801
	Arkadaş	147	37,1156	12,54827
	Tek	32	36,9375	14,97296
	Yurt	104	37,1058	9,08313

Tablo 3.19. incelendiğinde; yaşanılan kişi durumu farklı olan katılımcıların strese yatkınlık alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. *Sosyal destek* boyutunda; aile ile yaşayan olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, tek yaşayan katılımcıların ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. *Kendine zaman ayırma* boyutunda; ailesiyle yaşayan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, arkadaşıyla yaşayan katılımcıların ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. *Bedene yönelik faaliyet* boyutunda; ailesiyle yaşayan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, tek yaşayan katılımcıların ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Son olarak, *strese yatkınlık toplam puanının*; ailesiyle yaşayan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, tek yaşayan katılımcıların ise en düşük

olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen yaşanılan kişi durumu arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 3.20.'de sunulmuştur.

Tablo 3.20. Kişinin yaşadığı ortam açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Sosyal destek	Gruplar arası	137,978	3	45,993	1,755	,155
	Grup içi	12581,218	480	26,211		
Levene $F_{(3, 480)} = .78, p = .541$						
Kendine zaman ayırma	Gruplar arası	243,760	3	81,253	5,466	,001**
	Grup içi	7135,866	480	14,866		
Levene $F_{(3, 480)} = 1.21, p = .307$						
Bedene yönelik faaliyet	Gruplar arası	23,297	3	7,766	,420	,739
	Grup içi	8878,263	480	18,496		
Levene $F_{(3, 480)} = 4.22, p = .002$						
Strese yatkınlık Toplam Puan	Gruplar arası	1001,628	3	333,876	2,190	,088
	Grup içi	73168,726	480	152,435		
Levene $F_{(3, 480)} = 1.36, p = .247$						

Tablo 3.20. incelendiğinde; yaşadığı ortamı farklı olan katılımcıların strese yatkınlık ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; *sosyal destek* ($F_{3-480} = 1,755, p > .05$), *bedene yönelik faaliyet boyutu* ($F_{3-480} = ,420, p > .05$) ile *strese yatkınlık toplam puanının* ($F_{3-480} = 2,190, p > .05$) yaşanılan ortam açısından istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; yaşadığı kişi durumu “aile”, “arkadaş”, “tek” ve “yurt” olan bireylerin bu alt boyutlarda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

Diğer yandan *kendine zaman ayırma* ($F_{3-480} = 5,466$, $p < .01$) boyutunda katılımcıların yaşadığı ortama göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Strese yatkınlık düzeyinin yaşanılan ortam değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere ANOVA sonrası post-hoc Scheffe testi sonucuna göre *kendine zaman ayırma* alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$) (Tablo 3.21).

Tablo 3.21. Yaşanılan ortam durumu açısından kendine zaman ayırma alt boyutuna yönelik Sheffe testi tablosu

Arkadaş	147	10,1837
Yurt	104	10,3750
Tek	32	10,6250
Aile	201	11,7264
p		,067

3.2.6. Katılımcıların gelir durumuna göre strese yatkınlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın bu kısmında, katılımcıları meydana getiren bireylerin strese yatkınlık düzeylerinin gelir durumuna göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla geliri “0-2000 tl”, “2001-4000 tl”, “4001 ve üstü” olan katılımcıların strese yatkınlık düzeyi alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Gelir durumuna göre katılımcılara ait strese yatkınlık puan ortalamaları Tablo 3.22.’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı gösterip göstermediğini saptayabilmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.23.’de yer almaktadır.

Tablo 3.22. Gelir durumuna göre strese yatkınlık düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Gelir durumu	N	$\bar{X}$	Ss
Sosyal destek	0-2000 tl	7	13,7143	2,21467
	2001-4000 tl	25	17,4800	6,07673
	4001 ve üstü	452	14,4646	5,06771
Kendine zaman ayırma	0-2000 tl	7	13,1429	2,96808
	2001-4000 tl	25	14,5600	5,14036
	4001 ve üstü	452	10,6571	3,73627
Bedene yönelik faaliyet	0-2000 tl	7	11,7143	5,73627
	2001-4000 tl	25	14,8800	4,77249
	4001 ve üstü	452	12,7013	4,22134
Strese yatkınlık Toplam Puan	0-2000 tl	7	38,5714	8,14160
	2001-4000 tl	25	46,9200	13,46266
	4001 ve üstü	452	37,8230	12,23040

Tablo 3.22 incelendiğinde; gelir durumu farklı olan katılımcıların strese yatkınlık alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. *Sosyal destek* boyutunda; geliri 2001-4000 tl katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, 0-2000 tl olan katılımcıların ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. *Kendine zaman ayırma* boyutunda; 4001 ve üstü geliri olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, 2001-4000 tl geliri olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. *Bedene yönelik faaliyet* boyutunda; 2001-4000 tl geliri olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, 0-2000 tl geliri olan katılımcıların ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Son olarak, *strese yatkınlık toplam puanının*; 2001-4000 tl geliri olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, 4001 ve üstü geliri olan katılımcıların ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen gelir durumu arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 3.23’de sunulmuştur.

Tablo 3.23. Gelir durumu açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Sosyal destek	Gruplar arası	221,094	2	110,547	4,254	,015*
	Grup içi	12498,102	481	25,984		
Levene $F_{(3, 480)} = .78, p = .541$						
Kendine zaman ayırma	Gruplar arası	396,762	2	198,381	13,665	,000**
	Grup içi	6982,864	481	14,517		
Levene $F_{(3, 480)} = 1.21, p = .307$						
Bedene yönelik faaliyet	Gruplar arası	120,812	2	60,406	3,309	,037*
	Grup içi	8780,748	481	18,255		
Levene $F_{(3, 480)} = 4.22, p = .002$						
Strese yatkınlık Toplam Puan	Gruplar arası	1960,958	2	980,479	6,531	,002**
	Grup içi	72209,395	481	150,123		
Levene $F_{(3, 480)} = 1.36, p = .247$						

Tablo 3.23 incelendiğinde; gelir durumu farklı olan katılımcıların strese yatkınlık ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; *Sosyal destek* ($F_{3, 480} = 4,254, p < .05$), *kendine zaman ayırma* ($F_{3, 480} = 13,665, p < .001$), *bedene yönelik faaliyet* ($F_{3, 480} = 3,309, p < .05$) ve *strese yatkınlık toplam puan* ($F_{3, 480} = 6,531, p < .01$) katılımcıların gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Tablo 3.24. Gelir durumu açısından strese yatkınlık düzeyine yönelik Scheffe testi tablosu

	Scheffe p değeri
Sosyal destek	P>.05
Kendine zaman ayırma	P>.05
Bedene yönelik faaliyet	P>.05
Strese yatkınlık toplam puan	P>.05

Tablo 3.25 incelendiğinde strese yatkınlık düzeyinin gelir durumu değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere ANOVA sonrası post-hoc Scheffe testi sonucuna göre gelir grubu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>.05$).

3.2.7. Katılımcıların fiziksel rahatsızlık var olup olmadığına göre strese yatkınlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın diğer araştırma sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin strese yatkınlık düzeyleri açısından fiziksel rahatsızlık var olup olmadığına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Strese yatkınlık düzeyi; sosyal destek, kendine zaman ayırma ve bedene yönelik faaliyet alt boyutları ile ele alınmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 3.25’de sunulmuştur.

Tablo 3.25. Katılımcıların fiziksel rahatsızlık var olup olmaması açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Fiziksel rahatsızlık	N	$\bar{X}$	ss	T	sd	p
Sosyal destek	Evet	5	17,4000	8,96103	1,223	482	,222
	Hayır	479	14,5804	5,08477			
Levene $F = 1.86, p = .17$							
Kendine zaman ayırma	Evet	5	15,8000	2,04939	2,841	482	,005*
	Hayır	479	10,8434	3,89218			
Levene $F = .94, p = .33$							
Bedene yönelik faaliyet	Evet	5	13,8000	7,52994	,523	482	,601
	Hayır	479	12,7891	4,25881			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							
Strese yatkınlık Toplam Puan	Evet	5	47,0000	16,8374	1,580	482	,115
	Hayır	479	38,2129	12,3286			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							

Tablo 3.25’de; fiziksel rahatsızlık var olup olmadığına göre katılımcıların strese yatkınlık düzeylerinin alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların fiziksel rahatsızlık var olup olmadığına açısından *kendine zaman ayırma* alt boyutunda ($t_{0.05; 482} = 2,841$, $p < .01$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre fiziksel rahatsızlığı olanların ortalamaları ($\bar{X} = 15.80$, $ss = 2,04$) fiziksel rahatsızlığı olmayanlara göre ($\bar{X} = 10.84$, $ss = 3,89$) daha yüksektir.

Diğer yandan *sosyal destek* ($t_{0.05; 482} = 1,223$, $p > .05$), *bedene yönelik faaliyet* ($t_{0.05; 482} = ,523$, $p > .05$) ve *strese yatkınlık toplam puanının* ($t_{0.05; 482} = 1,580$, $p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bulgular değerlendirildiğinde fiziksel rahatsızlığı olan ve olmayan katılımcıların sosyal destek,

bedene yönelik faaliyet alt boyutları ile strese yatkınlık toplam puan açısından birbirlerine benzer düzeyde oldukları ifade edilebilir.

3.2.8. Katılımcıların psikolojik rahatsızlık var olup olmadığına göre strese yatkınlık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın diğer araştırma sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin strese yatkınlık düzeyleri açısından psikolojik rahatsızlık var olup olmadığına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Strese yatkınlık düzeyi; sosyal destek, kendine zaman ayırma ve bedene yönelik faaliyet alt boyutları ile ele alınmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 3.26’da sunulmuştur.

Tablo 3.26. Katılımcıların psikolojik rahatsızlık var olup olmaması açısından strese yatkınlık düzeylerine yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Psikolojik rahatsızlık	N	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
Sosyal destek	Evet	5	15,6000	2,07364	,433	482	,665
	Hayır	479	14,5992	5,15392			
Levene $F = 1.86, p = .17$							
Kendine zaman ayırma	Evet	5	13,8000	2,48998	1,674	482	,095
	Hayır	479	10,8643	3,91120			
Levene $F = .94, p = .33$							
Bedene yönelik faaliyet	Evet	5	11,8000	5,97495	-,523	482	,601
	Hayır	479	12,8100	4,27939			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							
Strese yatkınlık Toplam Puan	Evet	5	41,2000	7,25948	,525	482	,600
	Hayır	479	38,2735	12,43537			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							

Tablo 3.26’da; psikolojik rahatsızlık var olup olmadığına göre katılımcıların *sosyal destek* ($t_{0.05: 482} = ,433, p > .05$), *kendine zaman ayırma* ($t_{0.05: 482} = 1,674, p > .05$), *bedene yönelik faaliyet* boyutları ($t_{0.05: 482} = -,523, p > .05$) ve strese yatkınlık toplam puanı ($t_{0.05: 482} = ,525, p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bulgular değerlendirildiğinde psikolojik rahatsızlığı olan ve olmayan katılımcıların sosyal destek, kendine zaman ayırma ve bedene yönelik faaliyet alt boyutları ile strese yatkınlık toplam puanı açısından birbirlerine benzer düzeyde oldukları ifade edilebilir.

3.3. Sosyal Kaygı Ölçeğinin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular

3.3.1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre Sosyal Kaygı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın bu sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin Sosyal kaygı düzeyleri açısından cinsiyetlerine göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Sosyal kaygı düzeyi; kaygı ve kaçınma alt boyutları ile ele alınmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 3.27’de sunulmuştur.

Tablo 3.27. Katılımcıların cinsiyetleri açısından Sosyal kaygı düzeylerine yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	sd	p
Kaygı	Kadın	249	41,9277	15,1995	2,052	478,743	,041*
	Erkek	235	39,2766	13,2020			
Levene $F = 1.86, p = .17$							
Kaçınma	Kadın	249	40,2731	14,7502	1,506	482	,133
	Erkek	235	38,3404	13,4050			
Levene $F =.94, p = .33$							

Sosyal Kaygı toplam puan	Kadın	249	82,2008	29,2253	1,823	480,486	,069
	Erkek	235	77,6170	26,0689			

Not: Levene $F = 7.83, p = .005$

Tablo 3.27’de; kadın ve erkek katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların cinsiyetleri açısından sosyal kaygı düzeyinin *kaygı* ($t_{0.05:478,743} = 2,052, p < .05$) alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir. *Kaygı* açısından görülen anlamlı farklılık kadın katılımcıların *kaygı puan* ortalamalarının ($\bar{X} = 41,92, ss = 15,19$), erkek katılımcıların *kaygı* ortalamalarından ($\bar{X} = 39,27, ss=13,20$) daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Diğer taraftan katılımcıların cinsiyetleri açısından sosyal kaygı düzeyinin *kaçınma* ($t_{0.05: 482} = 1,506, p > .05$) ve *sosyal kaygı toplam puanının* ($t_{0.05: 480,486} = 1,823, p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Kadın ve erkek katılımcıların kaçınma ve sosyal kaygı toplam puan açısından benzer oldukları görülmektedir.

3.3.2. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre sosyal kaygı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın bu kısmında, katılımcıları meydana getiren bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla eğitim düzeyleri “ön lisans”, “lisans”, “yüksek lisans” ve “doktora” olan katılımcıların sosyal kaygı düzeyi alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Eğitim düzeylerine ait sosyal kaygı puan ortalamaları Tablo 3.28’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı gösterip göstermediğini saptayabilmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.29’da yer almaktadır.

Tablo 3.28. Eğitim düzeyleri açısından Sosyal Kaygı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Eğitim düzeyi	N	$\bar{X}$	ss
Kaygı	Ön lisans	3	45,3333	3,78594
	Lisans	402	40,7289	14,08608
	Yüksek lisans	74	40,5541	15,95554
	Doktora	5	32,0000	8,77496
Kaçınma	Ön lisans	3	43,6667	19,42507
	Lisans	402	39,4527	13,87346
	Yüksek lisans	74	38,8514	15,74252
	Doktora	5	34,4000	7,56968
Sosyal Kaygı Toplam Puan	Ön lisans	3	89,0000	21,00000
	Lisans	402	80,1816	27,31144
	Yüksek lisans	74	79,4054	31,21596
	Doktora	5	66,4000	16,21111

Tablo 3.28 incelendiğinde; eğitim düzeyleri farklı olan katılımcıların sosyal kaygı alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. *Kaygı* boyutunda; eğitim düzeyi doktora olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, ön lisans olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. *Kaçınma* boyutunda; eğitim düzeyi doktora olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, ön lisans eğitimi olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Son olarak, *sosyal kaygı toplam puanının*; eğitim düzeyi doktora olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, ön lisans eğitimi olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen eğitim düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 3.30’da sunulmuştur.

Tablo 3.29. Eğitim düzeyleri açısından sosyal kaygı düzeylerine yönelik varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kaygı	Gruplar arası	443,051	3	147,684	,720	,541
	Grup içi	98486,396	480	205,180		
Levene $F_{(3, 480)} = .78, p = .541$						
Kaçınma	Gruplar arası	200,943	3	66,981	,334	,801
	Grup içi	96256,834	480	200,535		
Levene $F_{(3, 480)} = 1.21, p = .307$						
Sosyal Kaygı Toplam Puan	Gruplar arası	1206,921	3	402,307	,519	,669
	Grup içi	372178,782	480	775,372		
Levene $F_{(3, 480)} = 1.36, p = .247$						

Tablo 3.29 incelendiğinde; eğitim düzeyleri farklı olan katılımcıların sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; *kaygı* ($F_{3-480} = .720, p > .05$), *kaçınma* ($F_{3-480} = .334, p > .05$) boyutu ile *sosyal kaygı toplam puanının* ($F_{3-480} = .519, p > .05$) eğitim düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; eğitim düzeyleri “ön lisans”, “lisans”, “yüksek lisans” ve “doktora” olan bireylerin *kaygı, kaçınma alt boyutu ile sosyal kaygı toplam puanında* benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

3.3.3. Katılımcıların medeni durumlarına göre sosyal kaygı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın bu sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin sosyal kaygı düzeyleri açısından medeni durumlarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Sosyal kaygı düzeyi; kaygı ve kaçınma alt boyutları ile ele alınmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla İki

Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 3.30’da sunulmuştur.

Tablo 3.30. Katılımcıların medeni durumları açısından sosyal kaygı düzeylerine yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Medeni durum	N	$\bar{X}$	ss	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>P</i>
Kaygı	Evli	6	51,8333	15,6386	1,933	482	,054
	Bekar	478	40,5000	14,2562			
Levene <i>F</i> = 1.86, <i>p</i> = .17							
Kaçınma	Evli	6	50,3333	17,5916	1,924	482	,055
	Bekar	478	39,1967	14,0510			
Levene <i>F</i> =.94, <i>p</i> = .33							
Sosyal Kaygı toplam puan	Evli	6	101,1667	32,7927	1,973	482	,051
	Bekar	478	79,6967	27,6628			
Not: Levene <i>F</i> = 7.83, <i>p</i> = .005							

Tablo 3.30’da; evli ve bekar katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların medeni durumları açısından sosyal kaygı düzeyinin *kaygı* ($t_{0.05: 482} = 1,933, p > .05$), *kaçınma* ($t_{0.05: 482} = 1,924, p > .05$) ve *sosyal kaygı toplam puanının* ($t_{0.05: 482} = 1,973, p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Evli ve bekar katılımcıların kaygı, kaçınma ve sosyal kaygı toplam puan açısından benzer oldukları görülmektedir.

3.34. Katılımcıların çalışma durumlarına göre sosyal kaygı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın bu sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin sosyal kaygı düzeyleri açısından çalışma durumlarına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Sosyal kaygı düzeyi; kaygı ve kaçınma alt boyutları ile ele alınmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla İki

Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 3.31’de sunulmuştur.

Tablo 3.31. Katılımcıların çalışma durumları açısından sosyal kaygı düzeylerine yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Çalışma durumu	N	$\bar{X}$	ss	<i>T</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Kaygı	Çalışıyor	93	39,4516	15,3343	-,891	482	,373
	Çalışmıyor	391	40,9233	14,0633			
Levene <i>F</i> = 1.86, <i>p</i> = .17							
Kaçınma	Çalışıyor	93	38,1398	15,6584	-,907	482	,365
	Çalışmıyor	391	39,6189	13,7501			
Levene <i>F</i> =.94, <i>p</i> = .33							
Sosyal Kaygı toplam puan	Çalışıyor	93	77,5914	30,4367	-,920	482	,358
	Çalışmıyor	391	80,5422	27,1511			
Not: Levene <i>F</i> = 7.83, <i>p</i> = .005							

Tablo 3.31’de; çalışan ve çalışmayan katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların çalışma durumları açısından sosyal kaygı düzeyinin *kaygı* ($t_{0.05; 482} = -,891, p > .05$), *kaçınma* ($t_{0.05; 482} = -,907, p > .05$) ve *sosyal kaygı toplam puanının* ($t_{0.05; 482} = -,920, p > .05$) istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Çalışan ve çalışmayan katılımcıların kaygı, kaçınma ve sosyal kaygı toplam puan açısından benzer oldukları görülmektedir.

3.3.5. Katılımcıların kiminle yaşadığına göre sosyal kaygı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın bu kısmında, katılımcıları meydana getiren bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin kiminle yaşadığına göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla yaşadığı “aile”, “arkadaş”, “tek” ve “yurt” ortamı olan

katılımcıların sosyal kaygı düzeyi alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Kiminle yaşandığına göre katılımcılara ait sosyal kaygı puan ortalamaları Tablo 3.32’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı gösterip göstermediğini saptayabilmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.33’de yer almaktadır.

Tablo 3.32. Kiminle yaşandığına göre sosyal kaygı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Kiminle yaşıyor	N	X	Ss
Kaygı	Aile	201	42,2438	14,22657
	Arkadaş	147	40,1973	14,43295
	Tek	32	39,5000	18,08938
	Yurt	104	38,5192	12,78575
Kaçınma	Aile	201	40,5274	13,98322
	Arkadaş	147	39,0612	14,74450
	Tek	32	37,4688	17,22149
	Yurt	104	37,9904	12,39362
Sosyal kaygı toplam puan	Aile	201	82,7711	27,49141
	Arkadaş	147	79,2585	28,74977
	Tek	32	76,9688	34,39475
	Yurt	104	76,5096	24,47428

Tablo 3.32 incelendiğinde; yaşanan kişi durumu farklı olan katılımcıların sosyal kaygı düzeyi alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. *Kaygı* boyutunda; aile ile yaşayan olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, yurttan yaşayan katılımcıların ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. *Kaçınma* boyutunda; tek yaşayan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, ailesiyle yaşayan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Son olarak, *sosyal kaygı toplam puanının*; ailesiyle yaşayan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, yurttan yaşayan katılımcıların ise en düşük olduğu

anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen yaşanılan kişi durumu arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 3.33’de sunulmuştur.

Tablo 3.33. Kiminle yaşadığına göre sosyal kaygı düzeylerine yönelik varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansı n Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Kaygı	Gruplar arası	1055,151	3	351,717	1,725	,161
	Grup içi	97874,295	480	203,905		
Levene $F_{(3, 480)} = .78, p = .541$						
Kaçınma	Gruplar arası	596,269	3	198,756	,995	,395
	Grup içi	95861,508	480	199,711		
Levene $F_{(3, 480)} = 1.21, p = .307$						
Sosyal kaygı Toplam Puan	Gruplar arası	3185,094	3	1061,698	1,377	,249
	Grup içi	370200,609	480	771,251		
Levene $F_{(3, 480)} = 1.36, p = .247$						

Tablo 3.33 incelendiğinde; yaşanılan kişi durumu farklı olan katılımcıların sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; *kaygı* ($F_{3-480} = 1,725, p > .05$), *kaçınma* ($F_{3-480} = ,995, p > .05$ ve *sosyal kaygı toplam puan* ($F_{3-480} = 1,377, p > .05$) katılımcıların kiminle yaşadığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; yaşadığı kişi durumu “aile”, “arkadaş”, “tek” ve “yurt” olan bireylerin bu alt boyutlarda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir.

3.3.6. Katılımcıların gelir durumuna göre sosyal kaygı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın bu kısmında, katılımcıları meydana getiren bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin gelir durumuna göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla geliri “0-2000 tl”, “2001-4000 tl”, “4001 ve üstü” olan katılımcıların sosyal kaygı düzeyi alt boyutlarına göre karşılaştırılmalarını yapabilmek

için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Gelir durumuna göre katılımcılara ait sosyal kaygı puan ortalamaları Tablo 3.34’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı gösterip göstermediğini saptayabilmek için gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3.35’de yer almaktadır.

Tablo 3.34. Gelir durumuna göre sosyal kaygı düzeylerine yönelik betimsel istatistikleri

Değişken	Gelir durumu	N	$\bar{X}$	Ss
Kaygı	0-2000 tl	7	46,1429	8,21439
	2001-4000 tl	25	48,6800	13,05667
	4001 ve üstü	452	40,1106	14,31964
Kaçınma	0-2000 tl	7	43,4286	7,13809
	2001-4000 tl	25	49,4800	15,50838
	4001 ve üstü	452	38,7102	13,92990
Sosyal Kaygı toplam puan	0-2000 tl	7	89,5714	14,61571
	2001-4000 tl	25	98,1600	27,85031
	4001 ve üstü	452	78,8208	27,61689

Tablo 3.34 incelendiğinde; gelir durumu farklı olan katılımcıların sosyal kaygı alt boyutlarına ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. *Kaygı* boyutunda; geliri 2001-4000 tl katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, 4001 ve üstü tl olan katılımcıların ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. *Kaçınma* boyutunda; 4001 ve üstü geliri olan katılımcıların puan ortalamalarının en düşük, 2001-4000 tl geliri olan katılımcıların ise en yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Son olarak, *sosyal kaygı toplam puanının*; 2001-4000 tl geliri olan katılımcıların puan ortalamalarının en yüksek, 4001 ve üstü tl geliri olan katılımcıların ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada belirlenen gelir durumu arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 3.35’de sunulmuştur.

Tablo 3.35. Gelir durumu açısından sosyal kaygı düzeylerine yönelik varyans analizi tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Kaygı	Gruplar arası	1954,680	2	977,340	4,848	,008
	Grup içi	96974,766	481	201,611		
Levene $F_{(3, 480)} = .78, p = .541$						
Kaçınma	Gruplar arası	2866,789	2	1433,395	7,367	,001*
	Grup içi	93590,987	481	194,576		
Levene $F_{(3, 480)} = 1.21, p = .307$						
Sosyal kaygı Toplam Puan	Gruplar arası	9514,144	2	4757,072	6,288	,002
	Grup içi	363871,559	481	756,490		
Levene $F_{(3, 480)} = 1.36, p = .247$						

Tablo 3.35 incelendiğinde; gelir durumu farklı olan katılımcıların sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında; *kaygı* ($F_{2-481} = 4,848, p < .01$), *kaçınma* ($F_{2-481} = 7,367, p < .01$) ve *sosyal kaygı toplam puan* ($F_{2-481} = 6,288, p < .01$) katılımcıların gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Tablo 3.36. Gelir durumu açısından sosyal kaygı düzeyine yönelik Sheffe testi tablosu

	Scheffe p değeri
Kaygı	P>.05
Kaçınma	P>.05
Sosyal kaygı toplam puan	P>.05

Tablo 3.36 incelendiğinde sosyal kaygı düzeyinin gelir durumu değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere ANOVA sonrası post-hoc Scheffe testi sonucuna göre gelir grubu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$).

3.3.7. Katılımcıların fiziksel rahatsızlık var olup olmadığına göre sosyal kaygı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın diğer araştırma sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin sosyal kaygı düzeyleri açısından fiziksel rahatsızlık var olup olmadığına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Sosyal kaygı düzeyi; kaygı ve kaçınma alt boyutları ile ele alınmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “ t ” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 3.37’de sunulmuştur.

Tablo 3.37. Katılımcıların fiziksel rahatsızlık var olup olmaması açısından sosyal kaygı düzeylerine yönelik t testi tablosu

Değişken	Fiziksel rahatsızlık	N	$\bar{X}$	ss	T	sd	P
Kaygı	Evet	5	56,0000	13,8924	2,424	482	,016
	Hayır	479	40,4802	14,2427			
Levene $F = 1.86, p = .17$							
Kaçınma	Evet	5	52,0000	15,2643	2,021	482	,044
	Hayır	479	39,2025	14,0765			
Levene $F = .94, p = .33$							
Sosyal kaygı Toplam Puan	Evet	5	108,0000	28,5306	2,275	482	,023
	Hayır	479	79,6827	27,6772			
Not: Levene $F = 7.83, p = .005$							

Tablo 3.37’de; fiziksel rahatsızlık var olup olmadığına göre katılımcıların Sosyal kaygı düzeylerinin alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların fiziksel rahatsızlık var olup olmadığına açısından *kaygı* alt boyutunda ($t_{0.05; 482} = 2,424, p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre fiziksel rahatsızlığı olanların ortalamaları ($\bar{X} = 56.00, ss = 13,89$) fiziksel rahatsızlığı olmayanlara göre ($\bar{X} = 40.48, ss = 14,24$) daha yüksektir. *Kaçınma* alt boyutunda da ($t_{0.05; 482} = 2,021, p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre fiziksel rahatsızlığı olanların ortalamaları ($\bar{X} = 52.00, ss = 15,26$) fiziksel rahatsızlığı olmayanlara göre ($\bar{X} = 39.20, ss = 14,07$) daha yüksektir. Sosyal kaygı düzeyi toplam puanında ($t_{0.05; 482} = 2,275, p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre fiziksel rahatsızlığı olanların ortalamaları ($\bar{X} = 108.00, ss = 28,53$) fiziksel rahatsızlığı olmayanlara göre ($\bar{X} = 79.68, ss = 27,67$) daha yüksektir.

3.3.8. Katılımcıların psikolojik rahatsızlık var olup olmadığına göre sosyal kaygı düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmanın diğer araştırma sorusunda katılımcılarını meydana getiren bireylerin sosyal kaygı düzeyleri açısından psikolojik rahatsızlık var olup olmadığına göre istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir. Sosyal kaygı düzeyi; kaygı ve kaçınma alt boyutları ile ele alınmıştır. Bu araştırma sorusunu cevap verebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “*t*” testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analizler sonrasında ortaya çıkan bulgular Tablo 3.38’de sunulmuştur.

Tablo 3.38. Katılımcıların psikolojik rahatsızlık var olup olmaması açısından sosyal kaygı düzeylerine yönelik *t* testi tablosu

Değişken	Psikolojik rahatsızlık	N	$\bar{X}$	ss	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>P</i>
Kaygı	Evet	5	58,8000	16,5136	2,873	482	,004*
	Hayır	479	40,4509	14,1844			
Levene <i>F</i> = 1.86, <i>p</i> = .17							
Kaçınma	Evet	5	57,6000	16,7720	2,928	482	,004*
	Hayır	479	39,1441	13,9969			
Levene <i>F</i> = .94, <i>p</i> = .33							
Sosyal kaygı Toplam Puan	Evet	5	116,4000	33,0953	2,968	482	,003*
	Hayır	479	79,5950	27,5309			
Not: Levene <i>F</i> = 7.83, <i>p</i> = .005							

Tablo 3.38’de; psikolojik rahatsızlık var olup olmadığına göre katılımcıların Sosyal kaygı düzeylerinin alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve bu puanlara ait standart sapma değerleri yer almaktadır. Bulgular ele alındığında; katılımcıların psikolojik rahatsızlık var olup olmadığına açısından *kaygı* alt boyutunda ($t_{0.05: 482} = 2,873$, $p < .01$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre psikolojik rahatsızlığı olanların ortalamaları ($\bar{X} = 58.80$, $ss = 16,51$) psikolojik rahatsızlığı olmayanlara göre ($\bar{X} = 40.45$, $ss = 14,18$) daha yüksektir. *Kaçınma* alt boyutunda da ($t_{0.05: 482} = 2,928$, $p < .01$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre psikolojik rahatsızlığı olanların ortalamaları ($\bar{X} = 57.60$, $ss = 16,77$) psikolojik rahatsızlığı olmayanlara göre ($\bar{X} = 39.14$, $ss = 13,99$) daha yüksektir. Sosyal kaygı düzeyi toplam puanında ($t_{0.05: 482} = 2,968$, $p < .01$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre psikolojik rahatsızlığı olanların ortalamaları ($\bar{X} = 116.40$, $ss = 33,09$) psikolojik rahatsızlığı olmayanlara göre ($\bar{X} = 79.59$, $ss = 27,53$) daha yüksektir.

3.4.Öz yeterlik düzeyinin, Strese Yatkinlık ve Sosyal Kaygı İle İlişkilerinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu kısmında değişkenler arasındaki ilişkileri görebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı ele alınmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon katsayısı Tablo 3.40’da yer almaktadır.

Tablo 3.39. Öz yeterlik, Strese Yatkinlık ile Sosyal Kaygı Düzeyine İlişkin Korelasyon Katsayıları

*p<.05 **p<.01	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.Sosyal F. Top.	-												
2.Kaygı	.978	-											
3.Kaçınma	.977	.911	-										
4.Öz yeterlik	.621	.597	.618	-									
5.Başlama	.735	.717	.721	.890	-								
6.Yılmama	.193	.177	.201	.630	.278	-							
7.Sürdürme çabası	-.38	-.39	-.36	.027	-.38	.360	-						
8.Strese Yat.Top.	.649	.647	.622	.457	.535	.155	-.27	-					
9.Sosyal Destek	.602	.596	.581	.445	.513	.174	-.26	-.95	-				
10.Kendine zam.a.	.652	.647	.627	.439	.521	.136	-.27	.907	-.80	-			
11.Bedene yön.fal	.562	.566	.532	.387	.456	.114	.231	.920	.821	.742	-		
12.Yaş	-.03	-.03	-.04	-.04	-.09	.055	.100	.022	-.02	.037	.054	-	
13.Not Ortalaması	.038	-.07	.134	.108	.480	-.86	.126	.182	.234	.780	.091	.661	-

Tablo 3.39’den anlaşılabacağı üzere, sosyal kaygı toplam puanı ile öz yeterlik toplam puanı ($r = .621, p < .001$), başlama ($r = .735, p < .001$) ve yılmama ($r = .193, p < .001$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Diğer taraftan, sosyal kaygı toplam puanı ile sürdürme çabası ($r = -.389, p < .001$) arasında ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutlarından kaygı ile öz yeterlik toplam puanı ($r = .597, p < .001$), başlama ($r = .717, p < .001$) ve yılmama ($r = .177, p < .001$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Diğer taraftan, sosyal kaygı toplam puanı ile sürdürme çabası ($r = -.399, p < .001$) arasında ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyutlarından kaçınma ile öz yeterlik toplam puanı ($r = .618, p < .001$), başlama ($r = .721, p < .001$) ve yılmama ($r = .201, p < .001$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Diğer taraftan,

sosyal kaygı toplam puanı ile sürdürme çabası ($r = -.360, p < .001$) arasında ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır.

Tablo 3.39'dan anlaşılabacağı üzere, sosyal kaygı toplam puanı ile strese yatkınlık toplam puanı ($r = .649, p < .001$), sosyal destek ($r = .602, p < .001$), kendine zaman ayırma ($r = .652, p < .001$) ve bedene yönelik faaliyet ($r = .562, p < .001$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarından kaygı ile strese yatkınlık toplam puanı ($r = .647, p < .001$), sosyal destek ($r = .596, p < .001$), kendine zaman ayırma ($r = .647, p < .001$) ve bedene yönelik faaliyet ($r = .566, p < .001$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarından kaçınma ile strese yatkınlık toplam puanı ($r = .622, p < .001$), sosyal destek ($r = .581, p < .001$), kendine zaman ayırma ($r = .627, p < .001$) ve bedene yönelik faaliyet ($r = .532, p < .001$) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir.

3.4.1. Öz yeterlik düzeyinin sosyal kaygı düzeyini istatistiksel olarak anlamlı yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular

Çalışmanın bu araştırma sorusunda; bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin onların öz yeterlik düzeyleri tarafından anlamlı biçimde yordanıp yordanmadığı ele alınmıştır. Bu araştırma sorusuna yanıt bulabilmek için çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3.40'da öz yeterlik ve sosyal kaygı düzeyinin kaygı alt boyutuna yönelik regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3.40. Sosyal Kaygı Düzeyinin Kaygı Boyutunun Yordayıcısı Olarak Öz yeterlik Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>
Başlama	-921	,333	,124	1,324	.	
Yılmama	-,837	,326	-,115	-2,569*		
Sürdürme çabası	-2,604	,241	-,376	-10,826**		183,93**
Öz yeterlik toplam puan	1,339	,082	,679	16,270**	535	

Not. ** $p < .01$ *** $p < .001$

Tablo 3.40’da belirtilen bulgularına göre Öz yeterlik düzeyinin sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarından kaygıyı yordamasına yönelik kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, ($F_{3, 480} = 183,93, p < .001$). Yılmama ($\beta = -.115, p < .05$), sürdürme çabası ($\beta = -.376, p < .01$) kaygı boyutunu negatif yönde anlamlı yordadığı görülmektedir. Diğer yandan, öz yeterlik toplam puanının ($\beta = .679, p < .01$) ise kaygı boyutunu pozitif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmıştır. Ek olarak başlama boyutunun ($\beta = .124, p > .05$) kaygı boyutunu anlamlı yordamadığı tespit edilmiştir. Öz yeterlik düzeyinin kaygı boyutundaki toplam varyansının yaklaşık %53’ünü ($R^2 = .535$) açıkladığı belirlenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre öz yeterlik toplam puanındaki artış kaygı alt boyutundaki artışı yordamaktadır. Yılmama ve sürdürme çabasındaki artış kaygı alt boyutundaki azalmayı yordamaktadır.

Tablo 3.41’de öz yeterlik ve sosyal kaygı düzeyinin kaçınma alt boyutuna yönelik regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3.41. Sosyal Kaygı Düzeyinin Kaçınma Boyutunun Yordayıcısı Olarak Öz yeterlik Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH _B	β	t	R ²	F
Başlama	-,125	,120	-,98	-,715	.	
Yılmama	-,878	,323	-,122	-2,715*		
Sürdürme çabası	-2,289	,239	-,335	-9,592**	531	180,85**
Öz yeterlik toplam puan	1,370	,082	,704	16,785**		

Not. ** $p < .01$ *** $p < .001$

Tablo 3.41’de belirtilen bulgularına göre Öz yeterlik düzeyinin sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarından kaçınmayı yordamasına yönelik kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, ($F_{3, 480} = 180,85, p < .001$). Yılmama ($\beta = -.122, p < .05$), sürdürme çabası ($\beta = -.335, p < .01$) kaçınma boyutunu negatif yönde anlamlı yordadığı görülmektedir. Diğer yandan, öz yeterlik toplam puanının ($\beta = .704, p < .01$) ise kaçınma boyutunu pozitif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmıştır. Ek olarak başlama boyutunun ($\beta = -.98, p > .05$) kaçınma boyutunu anlamlı yordamadığı tespit edilmiştir. Öz yeterlik düzeyinin kaçınma boyutundaki toplam varyansının yaklaşık %53’ünü ($R^2 = .531$) açıkladığı belirlenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre öz yeterlik toplam puanındaki artış kaçınma alt boyutundaki artışı yordamaktadır. Yılmama ve sürdürme çabasındaki artış kaçınma alt boyutundaki azalmayı yordamaktadır.

Tablo 3.42’de öz yeterlik ve sosyal kaygı düzeyinin kaçınma alt boyutuna yönelik regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3.42. Sosyal Kaygı Düzeyi Toplam Puanının Yordayıcısı Olarak Öz yeterlik Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH _B	β	t	R ²	F
Başlama	-,715	,218	,45	,775		
Yılmama	-1,715	,618	-,121	-2,775*		201,1
Sürdürme çabası	-4,893	,456	-,364	-10,728**	557	5**
Öz yeterlik toplam puan	2,710	,156	,707	17,363**		

Not. ** $p < .01$

Tablo 3.42’de belirtilen bulgularına göre Öz yeterlik düzeyinin sosyal kaygı toplam puanını yordamasına yönelik kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, ($F_{3, 480} = 201,15, p < .001$). Yılmama ($\beta = -.121, p < .05$), sürdürme çabası ($\beta = -.364, p < .01$) sosyal kaygı toplam puanını negatif yönde anlamlı yordadığı görülmektedir. Diğer yandan, öz yeterlik toplam puanının ($\beta = .707, p < .01$) ise sosyal kaygı toplam puanını pozitif yönde anlamlı yordadığı anlaşılmıştır. Ek olarak başlama boyutunun ($\beta = .45, p > .05$) sosyal kaygı toplam puanını anlamlı yordamadığı tespit edilmiştir. Öz yeterlik düzeyinin sosyal kaygı toplam puanındaki toplam varyansının yaklaşık %55’ünü ($R^2 = .557$) açıkladığı belirlenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre öz yeterlik toplam puanındaki artış sosyal kaygı düzeyindeki artışı yordamaktadır. Yılmama ve sürdürme çabasındaki artış sosyal kaygı düzeyindeki azalmayı yordamaktadır.

3.4.2. Strese yatkınlık düzeyinin sosyal kaygı düzeyini istatistiksel olarak anlamlı yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular

Çalışmanın bu araştırma sorusunda; bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin onların strese yatkınlık düzeyleri tarafından anlamlı biçimde yordanıp yordanmadığı ele alınmıştır. Bu araştırma sorusuna yanıt bulabilmek için çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3.43’de strese yatkınlık ve sosyal kaygı düzeyinin kaygı alt boyutuna yönelik regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3.43. Sosyal Kaygı Düzeyinin Kaygı Boyutunun Yordayıcısı Olarak Strese Yatkinlık Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>
Sosyal destek	,287	,302	,52	,511		
Kendine zaman ayırma	1,287	,362	,352	3,558*		
Bedene yönelik faaliyet	,069	,354	,021	,194	.439	125,29**
Strese yatkinlık toplam puan	,357	,196	,309	1,824		

Not. ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 3.43’de belirtilen bulgularına göre strese yatkinlık düzeyinin sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarından kaygıyı yordamasına yönelik kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, ($F_{3, 480} = 125,29$, $p < .001$). Kendine zaman ayırma ($\beta = .352$, $p < .01$) boyutunun kaygı boyutunu pozitif yönde anlamlı yordadığı görülmektedir. Diğer yandan, sosyal destek ($\beta = .52$, $p > .05$), bedene yönelik faaliyet boyutu ($\beta = .021$, $p > .05$) ile strese yatkinlık toplam puanının ($\beta = .309$, $p > .05$) kaygı boyutunu istatistiksel olarak anlamlı yordamadığı anlaşılmıştır. Kendine zaman ayırmanın kaygı boyutundaki toplam varyansının yaklaşık %43’ünü ($R^2 = .439$) açıkladığı belirlenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre kendine zaman ayırma düzeyindeki artış kaygı düzeyindeki artışı yordamaktadır. Bedene yönelik faaliyet boyutu ile strese yatkinlık toplam puanının kaygı boyutunu istatistiksel olarak anlamlı yordamadığı anlaşılmıştır.

Tablo 3.44’de strese yatkinlık ve sosyal kaygı düzeyinin kaçınma alt boyutuna yönelik regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3.44. Sosyal Kaygı Düzeyinin Kaçınma Boyutunun Yordayıcısı Olarak Strese Yatkinlık Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH _B	β	t	R ²	F
Sosyal destek	-,65	,308	-,021	-,739		
Kendine zaman ayırma			,309			
	1,118	,366		3,052*		111,1
Bedene yönelik faaliyet	-,265	,358	-,081	-,739		
					410	9**
Strese yatkinlık toplam puan	,474	,198	,416	2,393*		

Not. ** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 3.44’de belirtilen bulgularına göre strese yatkinlık düzeyinin sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarından kaçınmayı yordamasına yönelik kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, ($F_{3, 480} = 111,19, p < .01$). Kendine zaman ayırma ($\beta = .309, p < .05$) ile strese yatkinlık toplam puanının ($\beta = .416, p < .05$) kaçınma boyutunu pozitif yönde anlamlı yordadığı görülmektedir. Diğer yandan, sosyal destek ($\beta = -.021, p > .05$), bedene yönelik faaliyet boyutu ($\beta = -.081, p > .05$) kaçınma boyutunu istatistiksel olarak anlamlı yordamadığı anlaşılmıştır. Kendine zaman ayırma ile strese yatkinlık toplam puanının, kaçınma boyutundaki toplam varyansının yaklaşık %41’ini ($R^2 = .410$) açıkladığı belirlenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre, kendine zaman ayırma ile strese yatkinlık düzeyindeki artış kaçınma düzeyindeki artışı yordamaktadır. Bedene yönelik faaliyet boyutunun, kaçınma boyutunu istatistiksel olarak anlamlı yordamadığı anlaşılmıştır.

Tablo 3.45’de strese yatkinlık ve sosyal kaygı toplam puanına yönelik regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3.45. Sosyal Kaygı Düzeyi Toplam Puanının Yordayıcısı Olarak Strese Yatkinlık Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH</i> <i>B</i>	β	<i>t</i>	<i>R</i> ₂	<i>F</i>
Sosyal destek	-,16	,615	-,020	-,217	.	
Kendine zaman ayırma	2,406	,700	,338	3,437*		
Bedene yönelik faaliyet	-,196	,685	-,030	-,287		127,7
Strese yatkinlık toplam puan	,831	,379	,370	2,196*	444	7**

Not. ** $p < .01$

Tablo 3.45’de belirtilen bulgularına göre strese yatkinlık düzeyinin, sosyal kaygı toplam puanını yordamasına yönelik kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır, ($F_{3, 480} = 127,77, p < .01$). Kendine zaman ayırma ($\beta = .338, p < .05$) ile strese yatkinlık toplam puanının ($\beta = .370, p < .05$) sosyal kaygı toplam puanını pozitif yönde anlamlı yordadığı görülmektedir. Diğer yandan, sosyal destek ($\beta = -.020, p > .05$), bedene yönelik faaliyet boyutu ($\beta = -.030, p > .05$) sosyal kaygı toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı yordamadığı anlaşılmıştır. Kendine zaman ayırma ile strese yatkinlık toplam puanının, sosyal kaygı toplam puanı toplam varyansının yaklaşık %44’ünü ($R^2 = .444$) açıkladığı belirlenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre; kendine zaman ayırma ile strese yatkinlık düzeyindeki artış, sosyal kaygı düzeyindeki artışı yordamaktadır. Bedene yönelik faaliyet boyutunun, sosyal kaygı düzeyini istatistiksel olarak anlamlı yordamadığı anlaşılmıştır.

BÖLÜM 4:TARTIŞMA

18 yaş ve üzeri bireylerde öz yeterlik (kişinin yeterli düzeyde performans gösterdiğine dair inanç) ve strese yatkınlık düzeylerinin sosyal fobi (diğerleri tarafından yargılanacağını ve toplum içindeyken rezil olacağını düşünerek kendisini toplumdan soyutlama durumu) üzerindeki etkisi incelemek amacıyla yürütölen çalışmanın bulguları alanyazın ışığında tartışılmıştır.

4.1.Öz yeterlik düzeyinin bazı sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmasına yönelik bulguların değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada cinsiyet açısından katılımcıların öz yeterlik düzeyinin, başlama boyutunun istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görölmektedir. Bu bulgular değerlendirildiğinde, kadın ve erkek katılımcıların öz yeterlik düzeyinin başlama boyutu açısından birbirlerine benzer düzeyde oldukları ifade edilebilir. Öz yeterlik düzeyinin yılmama, sürdürme çabası boyutları ile öz yeterlik toplam puanının istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı anlaşılmaktadır. Bu farklılık, kadın katılımcıların yılmama puan ortalamalarının erkek katılımcıların yılmama puan ortalamalarından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna ek olarak, sürdürme çabası alt boyutu açısından farklılık, kadın katılımcıların sürdürme çabası puan ortalamalarının, erkek katılımcıların sürdürme çabası puan ortalamalarından daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Öz yeterlik toplam puanı açısından görölen anlamlı farklılık, kadın katılımcıların öz yeterlik toplam puan ortalamalarının, erkek katılımcıların öz yeterlik toplam puan ortalamalarından daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır. İlgili literatüre bakıldığında; Jones ve Wheatley (1990) çalışmalarında, toplam 1332 öğrencinin yer aldığı, 30 fizik bilimi ve 30 kimya dersi Brophy-İyi Öğretmen-Çocuk İkili Etkileşim Sistemi kullanılarak gözlemlenmişlerdir. Sınıf etkileşimleri, kadınların fizik ve mühendislik derslerinde ve sonraki kariyerlerinde yetersiz temsil edilmesine katkıda bulunabilecek cinsiyet farklılıkları açısından incelenmiştir. Kadın öğretmenler, erkek öğrencileri kız öğrencilere göre önemli ölçüde daha fazla uyarmıştır. Erkek öğretmenler, her iki cinsiyeti de benzer sıklıkta uyarmıştır. Erkek öğrenciler, ayrıca fiziksel bilimler derslerinde kız öğrencilere göre önemli ölçüde

daha fazla davranış uyarısı almıştır. Kimya derslerinde, hem erkek hem de kız öğrenciler yaklaşık olarak aynı sayıda davranış uyarısı almıştır. Bu bağlamda, yılmama alt boyutunda kadınların daha yüksek puan almasının çaba gösterme, sebat etme kişilik özellikleriyle bağlantılı olabileceği düşünülmektedir. Diğer yandan, Sawari ve Mansor (2013), yürüttükleri bir çalışmada cinsiyet ile genel öz-yeterlik düzeyinin düşük düzeyde ilişkili olduğunu saptamışlardır. Yurtiçinde yapılan çalışmalarda cinsiyet değişkeninin, öğrencilerin öz-yeterlik algılarında anlamlı farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir (Akbaş ve Çelikkaleli, 2006; İkiz & Yörük, 2013). Bu bağlamda, mevcut çalışma bulgusu literatürle paralel değildir. Çalışma bulgularında, kadınlarda genel öz yeterlik puanının daha düşük, yılmama puanının yüksek oluşunun toplumumuzda kadın cinsiyet rolleriyle (mücadeleci, fedakar cefakar anneler örneği) erkeklere yüklenen narsistik söylemlerin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışma sonucunda katılımcıların eğitim düzeyleri “ön lisans”, “lisans”, “yüksek lisans” ve “doktora” olan bireylerin bu alt boyutlarda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir. Literatür incelendiğinde, üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda öğrencilerin öz-yeterlik algılarının mezun oldukları lise türüne göre anlamlı farklılığın olduğu çalışmalar (Akkuzu & Akçay, 2012) bulunmaktadır. Diğer yandan (Gençtürk & Memiş, 2010) yürüttükleri çalışmada eğitim düzeyine göre özyeterlik puanında farklılaşma görülmediğini bulmuştur. Bireylerin eğitim düzeyinden ziyade psikolojik faktörlerin öz yeterlik üzerinde daha etkili olabileceği düşünülmektedir. Çalışmada bir farklılığın bulunamamasının verilerin toplandığı bireylerin çoğunun lisans mezunu olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışma sonucunda katılımcıların gelir durumu “0-2000 tl”, “2001-4000 tl”, “4001 ve üstü” olan bireylerin bu alt boyutlarda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir. İkiz ve Yörük’ün (2013) çalışmasında öğrencilerin gelir düzeylerinin genel öz-yeterlik algıları üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır. Diğer yandan Arslan (2019) gelir düzeyi değişkeni açısından öz yeterlik puanlarında farklılaşma olduğunu, genel öz-yeterlik algısı en yüksek olan grubun iyi durumda gelir düzeyine sahip olduğu, genel öz-yeterlik algısı en düşük grubun ise çok iyi durumda gelir düzeyine sahip olduğu olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin gelir

durumundan ziyade psikolojik faktörlerin öz yeterlik üzerinde daha etkili olabileceği düşünülmektedir. Çalışmada bir farklılığın bulunamamasının, verilerin toplandığı bireylerin çoğunun iyi gelir durumuna sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

4.2. Strese yatkınlık düzeyinin bazı sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmasına yönelik bulguların değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada, katılımcıların cinsiyetleri açısından strese yatkınlık düzeyinin sosyal destek, bedene yönelik faaliyet ve strese yatkınlık toplam puanının anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Diğer taraftan, katılımcıların cinsiyetleri açısından strese yatkınlık düzeyinin kendine zaman ayırma boyutunun anlamlı biçimde farklılaştığı; kadın katılımcıların kendine zaman ayırma düzeyinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili literatüre bakıldığında, Kök (2016), yetişkin bireylerde stresle başa çıkma düzeyleri ve öz – yeterlik ile cinsiyet arasında nasıl bir ilişki olduğu incelemiştir. Buna göre; cinsiyetin Sosyal Desteğe Başvurma ile arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Diğer yandan Fırat ve Kaya (2015) stresle başa çıkma tarzları alt ölçeğinden iyimser yaklaşım dışındaki alt boyutların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini saptamıştır. Bir başka araştırmada ise cinsiyet değişkeninin stresle başa çıkma tarzları alt ölçeklerinden hiçbirisiyle anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Yamaç, 2009). Bulgulardaki bu farklılaşmanın örneklem ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Kendine zaman ayırma boyutundaki cinsiyet farklarının kadın katılımcıların kendine zaman ayırma düzeyinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucu, kadınların öz bakım becerileri, yalnız kalabilme kapasitesi gibi bir çok değişkenle ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir.

4.3. Sosyal kaygı düzeyinin bazı sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmasına yönelik bulguların değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada, katılımcıların cinsiyetleri açısından katılımcıların cinsiyetleri açısından sosyal kaygı düzeyinin kaygı alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı görülmektedir. Kaygı açısından görülen anlamlı farklılık, kadın katılımcıların kaygı puan ortalamalarının, erkek katılımcıların kaygı ortalamalarından daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Diğer taraftan, katılımcıların cinsiyetleri

açısından kaçınma ve sosyal kaygı toplam puan açısından benzer oldukları görülmektedir. İlgili literatüre bakıldığında, İzgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu'nun (2000) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışma sonucunda sosyal kaygının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiş olup, kadınlarda erkeklere göre daha fazla görüldüğü saptanmıştır. Yapılan bir diğer çalışmada ise, kadınların topluluk önünde konuşma sırasında, göz önünde olduğu ortamlarda erkeklere nazaran daha çok kaygı yaşadıkları belirtilmiştir. Bu durumun geleneksel cinsiyet rolleriyle ilişkili olduğu savunulmaktadır (Turk ve Heimberg, 1998). Yurtdışında yapılan bir çalışmada, kadınlarda %9.5, erkeklerde %4.9 oranında sosyal fobiye rastlanmıştır (Wittchen, Stein ve Kessler, 1999). Diğer yandan Alemdağ ve Öncü'nün (2015) yürüttüğü bir çalışmada ise öğrencilerin sosyal kaygılarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Çalışma sonucunda, katılımcıların eğitim düzeyleri “ön lisans”, “lisans”, “yüksek lisans” ve “doktora” olan bireylerin kaygı, kaçınma alt boyutu ile sosyal kaygı toplam puanında benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir. İlgili literatüre bakıldığında, Van Ameringen, Mancini, Farvolden (2003) tarafından kaygı bozuklukları ile akademik başarı ilişkisi araştırılmış olup, çalışma sonucunda primer tansı kaygı bozukluğu olan 18-65 yaş arası bireylerin lise ya da üniversite döneminde okuldan ayrılma oranı %49 bulunmuştur. Okulu bırakma nedenleri sorulduğunda, bu bireylerin %50'si en başta sosyal kaygıdan yakınmaktadırlar. %61.2'si ise birincil ya da ikincil tanı olarak sosyal fobi şeklinde tespit edilmiştir. Diğer yandan, Alemdağ ve Öncü (2015) yürüttükleri çalışma sonucunda eğitim branşına göre sosyal kaygı düzeyinde anlamlı farklılaşma bulamamışlardır. Stein ve Kean (2000) 15-64 yaş grubunda yürüttükleri çalışma sonucunda sosyal kaygı bozukluğu yaşayanların sınıfta kalma olasılığının diğerlerine göre oldukça yüksek olduğunu saptamışlardır. Stein, Torgrud ve Walker (2000) tarafından yürüttükleri çalışma sonucunda, sosyal kaygı bozukluğu olanların liseyi yarıda bırakma oranlarının diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Beklenenin tersine mevcut çalışmada, eğitim düzeyi gruplarının sosyal kaygı açısından farklılaşmadığı bulunmuştur. Bunun sebebi olarak, katılımcıların lisans eğitim grubunda toplanmış olmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Çalışma sonucunda katılımcıların gelir durumu, “0-2000 tl”, “2001-4000 tl”, “4001 ve üstü” olan bireylerin bu alt boyutlarda benzer düzeyde oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları söylenebilir. İlgili literatüre bakıldığında, Arslan (2019) gelir düzeyine göre sosyal kaygıda değişim gözlemlendiğini orta gelir grubunun en yüksek sosyal kaygı bozukluğuna sahip olduğunu bulgulamıştır. Diğer yandan, İzgiç ve ark. (2000) düşük sosyoekonomik durumun sosyal kaygı için risk faktörü oluşturduğunu vurgulamışlardır. Bella ve Omigbodun (2008) sosyal kaygı bozukluğunun düşük ekonomik seviyede %15.9, üst ekonomik seviyede %7.3 oranında bulunmuş, bu oranın aylık gelir seviyesi arttıkça azaldığı belirtilmiştir (Bella ve Omigbodun, 2008). Mevcut çalışma bulgusuyla uyumlu olmayan bir diğer çalışmada, Ayan ve ark. (2013) gelir durumunun sosyal kaygı üzerinde güçlü etkili olmayan bir değişken olduğunu ancak gelir düzeyleri yükseldikçe sosyal kaygı düzeylerinin düştüğünü vurgulamaktadırlar. Buna göre, ekonomik rahatlığın sosyal alanlarda kendine daha çok güvenmesini sağladığı belirtilmektedir. Çalışma bulgusunun literatürle kısmen uyumlu olmasının, gelir grubunun çoğunlukla 4001 ve üstünde toplanmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışma sonucunda katılımcıların fiziksel ve/veya psikolojik rahatsızlıklarının var olup olmaması açısından kaygı, kaçınma alt boyutları ile sosyal kaygı toplam puanında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, fiziksel ve/veya psikolojik rahatsızlığı olanların ortalamaları fiziksel ve/veya psikolojik rahatsızlığı olmayanlara göre daha yüksektir. İlgili literatüre bakıldığında, Gültekin (2008) tez çalışmasında yaygın sosyal fobisi olanların %75’inde, özgül sosyal fobisi olanların %23.3’ünde ve sosyal fobisi olmayanların %4.7’sinde en az bir psikiyatrik ek tanının görüldüğünü tespit etmiştir. Yaygın sosyal fobisi olanlarda sırasıyla, distimi (%30), yaygın anksiyete bozukluğu (%22.5), basit fobi (%10) ve majör depresyon (%7.5) en sık komorbidite gösteren bozukluklardır. Almanya’da 2000 yılında ergen ve genç yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada SAB olanlarda olmayanlara göre depresyon gelişme riski 3.5 kat daha fazla bulunmuştur (Stein , Fuetsch, Müller, Höfler, Lieb ve Wittchen, 2001). Başka bir çalışmada, psikolojik stres varlığı ve sağlığını olumsuz olarak değerlendirme de sosyal fobiklerde daha sık görülmüştür (Bella ve Omigbodun, 2008). Kaygı ve stresi tetikleyen karakter özellikleri, yaşam biçimi ve kalp hastalığı arasındaki ilişkiyi ölçmek üzere

yapılan çalışma sonucunda 257 katılımcıda kalp hastalığı belirtilerine rastlanmıştır ve bunların %70'inin A tipi kişilik özellikleri gösterdiği saptanmıştır. A tipi davranışa sahip kişilerin kalp hastalığına yakalanma riskleri, B tipi kişilere göre 3 kat daha fazladır (Rosenman ve ark. 1975). A tipi davranışa sahip kişiler, zamanla yarışan, sabırsız, telaş duygusu içinde, birçok işi aynı anda yapmaya çalışan, hızlı konuşan, konuşanın sözünü kesmeye eğilimli, konuşmanın gidişatını denetlemeye çalışan, yumruk sıkarak ya da dişlerini gıcırdatarak, aşırı derecede rekabetçi, bazen saldırgan ve düşmanca davranan kişilerdir. Kendinden emin ve güvenli gözükseler de genel olarak temelde güvensizdirler. Para, başarı ya da sorumluluk miktarını başarının göstergesi olarak kullanırlar. B tipi kişiler ise, daha uysal, daha rahat, daha az rekabetçi, daha az telaşlı ve A tipi kişilere göre olaylara daha geniş bakabilen insanlardır. Yaşadıkları tehditlere ve zorlamalara karşı daha az panik yaparlar. Yönetici olarak B tipi kişiler daha başarılıdır; çünkü zor kararları daha kolay verebilirler ve çalışma arkadaşlarıyla problem yaşadıklarında A tipi kişiler kadar aşırı tepki vermezler (Şahin, 1994). Yapılan bir diğer çalışmada, mükemmeliyetçi ve içe dönük karakterli müzisyenlerin daha fazla performans kaygısı yaşadıkları saptanmıştır (Çirakoğlu, 2013). Mevcut çalışma bulgusunun literatürle paralel olduğu söylenebilir.

4.4. Öz yeterlik düzeyi ile Sosyal Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Hipotezler göz önünde bulundurulduğunda, öz yeterlik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan çalışmanın sonuçlarına göre; öz yeterlik toplam puanındaki artış sosyal kaygı toplam puanı ile kaygı, kaçınma alt boyutundaki artışı yordamaktadır. Yılmama ve sürdürme çabasındaki artış, sosyal kaygı toplam puanı ile kaygı, kaçınma alt boyutundaki azalmayı yordamaktadır.

Giriş bölümünde belirtildiği üzere öz yeterlik; bireyin öğrenme, biliş, duygu, kişilik ve sosyal etkileşim becerilerini çevresel değişikliklere uyarlanabilir şekilde yanıt verme kapasitesine uyarlamasına denilmektedir (Sternberg & Kolligan, 1990).

Çalışmada yılmama ve sürdürme çabasının, sosyal kaygıdaki düşüşü yordadığı bulgusu literatürle uyumlu bir bulgu olduğunu düşündürmektedir. İlgili literatüre bakıldığında, genel öz yeterlik düzeyinin hem fiziksel hem de psikolojik rahatsızlıklarla negatif yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Roddenberry ve Renk, 2010).

Arslan (2009) öğrencilerin sosyal kaygıları ile genel öz-yeterlik algıları arasındaki ilişkinin öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri yükseldikçe sosyal kaygı düzeylerinin azaldığı şeklinde bulunduğunu belirtmektedir. Morales-Rodriguez ve Perez-Marmol (2019), üniversite öğrencilerinde algılanan genel öz-yeterlik üzerindeki kaygı, başa çıkma stratejileri ve duygusal zekanın rolünü belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, algılanan genel öz yeterliliğin, problem çözme yetenekleri, duygusal ifade, bilişsel yeniden yapılandırma, sosyal geri çekilme ve başa çıkma stratejileri ile ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır. Sosyal kaygının öz-yeterlikle ilişkisini belirlemeye yönelik başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak yapılan diğer çalışmalarda elde edilen bulgular doğrultusunda, bireyin doğduğu andan itibaren karşılaştığı kişiler ve içinde yetiştiği çevrenin sosyal kaygı düzeyi üzerinde etkisi bulunduğu, ailesiyle olan duygudaşlık derecesinin de düşünce, davranış ve kişiliğini etkilediği görülmektedir (Erdoğan & Uçukoğlu, 2011) Mevcut çalışma bulgusunun literatürle kısmen uyumlu olduğu söylenebilir.

4.5. Strese Yatkinlık ile Sosyal Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Strese yatkinlık ile sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkiye ait bulguların değerlendirildiği bu bölümde, alanyazın doğrultusunda sonuçlar tartışılmıştır. Çalışma sonucuna göre, kendine zaman ayırma düzeyindeki artış kaygı düzeyindeki artışı yordamaktadır. Bedene yönelik faaliyet boyutu ile sosyal kaygı toplam puanının kaygı boyutunu istatistiksel olarak anlamlı yordamadığı anlaşılmıştır.

Sonuçlara göre, kendine zaman ayırma ile strese yatkinlık düzeyindeki artış kaçınma ve sosyal kaygı düzeyindeki artışı yordamaktadır. Bedene yönelik faaliyet ve sosyal destek boyutunun, kaçınma boyutu ile sosyal kaygı düzeyini istatistiksel olarak anlamlı yordamadığı anlaşılmıştır. İlgili literatüre bakıldığında Ülev (2014), stresle başa çıkma tarzlarıyla anksiyete arasındaki ilişki incelendiğinde, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı anksiyete ile negatif yönde ilişkili; kendini suçlayıcı yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ise anksiyete ile pozitif yönde ilişkili bulmuştur. Stresle başa çıkma tarzlarının anksiyete belirtilerini yordama gücü değerlendirildiğinde ise kendini suçlayıcı yaklaşımın anksiyete düzeyindeki artışı, iyimser yaklaşımın da anksiyete düzeyindeki azalmayı açıklayabileceği gözlenmiştir.

Bu bulgular literatürle uyumludur. Kayahan ve Sertbaş'ın (2007) anksiyete-depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yolları depresyon ile negatif yönde, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Kişinin stres karşısında ortaya koyduğu tepkiler arasında kaygı, gerginlik, tedirginlik, korku, duyarsızlık, depresyon, saldırganlık, dirençsizlik ve bilişsel bozukluklar bulunmaktadır (Phares, 1988). Bireyin benlik durumunun yetersiz gelişimi ve kronik stres kişide kaygıya neden olmaktadır (Gök, 1995). Karagüven (1999) kaygıyı stresin bir ürünü olarak tanımlamaktadır. Spielberger ve ark. (1970) performans üzerinde kaygının etkilerini öğrencilerin fen bilimleri, matematik, fizik, psikoloji gibi derslerdeki öğrenme durumlarına bakarak; kaygının kadın ve erkeğin öğrenimini farklı etkilediği sonucunu bulmuşlardır. Özellikle müzik performansı dikkat, motor beceriler, bellek, koordinasyon, yorumlama ve estetik gibi birçok yetenek ve beceriyi içerdiğinden dolayı performans kaygısı mesleki bir stres olarak tanımlanır (Kenny, 2006:)

4.6. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Araştırmanın problemleri;

1. Bireylerin öz yeterlik düzeyleri sosyodemografik değişkenlere göre (cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, eğitim durumu, hangi üniversitede ve hangi bölümde okunduğu, kiminle yaşadığı, fiziksel ve ruhsal bir hastalığın olup olmama durumu, varsa tanısı) istatistiksel olarak farklılaşmakta mıdır?

2. Bireylerin strese yatkınlık düzeyleri sosyodemografik değişkenlere göre (cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, eğitim durumu, hangi üniversitede ve hangi bölümde okunduğu, kiminle yaşadığı, fiziksel ve ruhsal bir hastalığın olup olmama durumu, varsa tanısı) istatistiksel olarak farklılaşmakta mıdır?

3. Bireylerin sosyal kaygı düzeyleri sosyodemografik değişkenlere göre (cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, eğitim durumu, gelir düzeyi, kiminle yaşadığı, fiziksel ve ruhsal bir hastalığın olup olmama durumu, varsa tanısı) istatistiksel olarak farklılaşmakta mıdır?

4. Bireylerin gelir düzeyi ve kimle yaşadığı ile öz yeterlik, strese yatkınlık ve sosyal kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Bireylerin öz yeterlik, strese yatkınlık ve sosyal kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

6. Bireylerin öz yeterlik ve strese yatkınlık düzeyinin sosyal kaygı düzeyini yordamada anlamlı etkisi var mıdır?

Çalışmanın örnekleme ait sınırlılıklarından biri, olasılıklı yöntem içinde yer alan tabakalı seçim esasıyla seçilen katılımcıların gerçekleştirilen analizler için uygun olmakla birlikte çalışma sonuçlarını genelleymeyecek kadar az sayıda olmasıyla ilgilidir (n=484). Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik ve geçerliliği kapsamında uygulanmasıyla elde edilen veriler, toplanan örnekleme ve zaman dilimi ile sınırlıdır.

Bir sonraki çalışmaların boylamsal yöntem kullanılarak yapılması, bireylerin yaşı ilerledikçe davranışlarındaki değişim ve gelişimi daha açık gözlemleme imkanı sağlaması açısından literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Örnekleme ilişkin bir başka sınırlılık, pandemi dönemine denk gelen veri toplama aşamasına ilişkin olup, ölçek bataryasının uzun olması olabilir.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı, ölçeklerin öz-bildirime dayalı olmasıdır. Katılımcıların sosyal kaygısı olsa bile kendilerini iyi gösterme niyeti sebebiyle soruları dürüstçe cevaplamamış olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Ek olarak, araştırmada Çoklu Regresyon Analizi kullanılması sebebiyle nedenselliğe ilişkin çıkarımların yapılamaması ve yalnızca ilişkisellik sınırları içinde değerlendirilebilmesi gerekmektedir.

Buna ek olarak, sosyal kaygı bozukluğunun bireylerin öz yeterlik ve strese yatkınlıkla ilişkisi açıklandıkça bu alanlarda koruyucu önlemler alınabileceği ya da sosyal fobisi olan bireylere ulaşılabilirse sosyal fobinin işlevsizliğini azaltmaya yönelik çalışmalar yapılabilmesi söylenebilir.

Çalışmanın sonuçları, yılmama ve sürdürme çabasındaki artış sosyal kaygıdaki düşüşü yordarken; kendine zaman ayırma ve strese yatkınlık düzeyindeki artış, kaçınma ve sosyal kaygı düzeyindeki artışı yordamaktadır. Bu açıdan, sosyal kaygıda artışa neden olan stres ile çalışılabilirse sosyal kaygıyla ilgili olan yaşamın geneline yayılan ve psikolojik açıdan olumsuz olan pek çok olasılığının önüne geçilebileceği düşünülmektedir.



KAYNAKLAR

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Acar Baltaş, Z. B. (2016). Stres ve başa çıkma yolları. *İstanbul: Remzi Kitabevi*.
- Açıkgöz, K.Ü. (1998). Etkili öğrenme ve öğretme. İzmir: Kanyılmaz Matbaası. İzmir.
- Akbaş, A., & Çelikkaleli, Ö. (2006). Sınıf öğretmeni adaylarının fen öğretimi özyeterlik inançlarının cinsiyet, öğrenim türü ve üniversitelerine göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1).
- Akkuzu, N., & Akcay, H. (2012). Examination of the Self-Efficacy Beliefs of Prospective Chemistry Teachers in terms of Different Variables (The Sample of Dokuz Eylül University). *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(3), 2208-2216.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford Press.
- Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 287-300.
- Alloy, L. B., & Riskind, J. H. (2006). *Cognitive vulnerability to emotional disorders*. Routledge.
- Altınay Bor, H. (2018). Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutum, sosyal medya kullanımında gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana*.
- Arseven, A. (2016). Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi. *Electronic Turkish Studies*, 11(19).
- Arslan, E. (2019). *Tükenmişlik ve öz yeterlilik inancı arasındaki ilişkide sosyal destek algısının aracı rolü: Akademik personel örneğinde kuşaklar arası farklılık* (Master's thesis).
- Atasoy, M. U. (2010). Lisans ve tezsiz yüksek lisans öğrenimi görmekte olan müzik öğretmeni adaylarının genel öğretmenlik öz-yeterlik algılarının incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Ayan, S., Boyalı, E., Ergin, M., & Ulaş, M. (2019). Özel Gereksinimli Öğrencilerin Seçili Fiziksel Ve Temel Motor Parametrelerinin Yaş Ve Cinsiyet

Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 12(62).

Aysan, F. (1988). Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*.

Bandura, A. (1974). Behavior theory and the models of man. *American Psychologist*, 29, 859-869.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (1982a). The assessment and predictive generality of self-percepts of efficacy. *Journal of Behavioral and Experimental Psychiatry*, 13, 195-199.

Bandura, A. (1982b). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.

Bandura, A. (1983). Self-efficacy determinants of anticipated fears and calamities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 464-469.

Bandura, A. (1984). Recycling misconceptions of perceived self-efficacy. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 231-255.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. New York: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1988). Self-efficacy conception of anxiety. *Anxiety Research*, 1, 77-98.

Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175-1184.

Bandura, A. (1990). Some reflections on reflections. *Psychological Inquiry*, 1, 101-105.

Bandura, A. (1991). Human agency: The rhetoric and the reality. *American Psychologist*, 46, 157-162.

Bandura, A. (1992). On rectifying the comparative anatomy of perceived control: Comments on "Cognates of Personal Control." *Applied & Preventive Psychology*, 1, 121-126.

Bandura, A. (in press). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Bandura, A., Adams, N. E., & Beyer, A. (1977). Cognitive processes mediating behavior change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 125-139.

Bandura, A., Adams, N. E., Hardy, A. B., & Howells, G. N. (1980). Tests of the generality of self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 39-66.

Bandura, A., & Jourden, F. J. (1991). Self-regulatory mechanisms governing the impact of

- social comparison on complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 941-951.
- Bandura, A., & Wood, R. E. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision-making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 805-814.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2000). Social psychology 9th edition. *Needham Heights*.
- Bella, T. T., & Omigbodun, O. O. (2009). Social phobia in Nigerian university students: prevalence, correlates and co-morbidity. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 44(6), 458-463.
- Bıkmaz H. F. (2004). Sınıf Öğretmenlerinin Fen Öğretiminde Öz Yeterlilik İnancı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Milli Eğitim*. Kış, Sayı 161.
- Brown, T. A., & Naragon-Gainey, K. (2013). Evaluation of the unique and specific contributions of dimensions of the triple vulnerability model to the prediction of DSM-IV anxiety and mood disorder constructs. *Behavior therapy*, 44(2), 277-292.
- Bunevicius, A., Katkute, A., & Bunevicius, R. (2008). Symptoms of anxiety and depression in medical students and in humanities students: relationship with big-five personality dimensions and vulnerability to stress. *International Journal of Social Psychiatry*, 54(6), 494-501.
- Cannon, B. (1994). Walter Bradford Cannon: Reflections on the man and his contributions. *International Journal of Stress Management*, 1(2), 145-158.
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., & Cervone, D. (2004). The contribution of self-efficacy beliefs to psychosocial outcomes in adolescence: Predicting beyond global dispositional tendencies. *Personality and individual Differences*, 37(4), 751-763.
- Choi, J. N., Price, R. H., & Vinokur, A. D. (2003). Self-efficacy changes in groups: effects of diversity, leadership, and group climate. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 24(4), 357-372.
- Connor-Smith, J. K., & Compas, B. E. (2002). Vulnerability to social stress: Coping as a mediator or moderator of sociotropy and symptoms of anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 26(1), 39-55.
- Cotton, D. H. (1990). *Stress management: An integrated approach to therapy* (No. 17). Psychology Press.
- Çirakoglu, O. C. (2013). Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerde Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 16(32), 95.
- de Roten, Y., Fischer, M., Drapeau, M., Beretta, V., Kramer, U., Favre, N., & Despland, J. N. (2004). Is one assessment enough? Patterns of helping alliance

development and outcome. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(5), 324-331.

Dilbaz N, Güz H (2001b) Liebowitz sosyal kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi, İstanbul, 2-6 Ekim, 2001.

DÖNMEZER, İ. (2003). Ergenlik Döneminde Özerkleşme/Bağımsızlaşma. *Sosyoloji Dergisi*, (10).

Durna, H. (2018). Sosyal fobi: Kim korkar sosyal fobiden!. *Pegem Atıf İndeksi*, 001-144.

Eldoğan, D. (2018). Sosyal anksiyete bozukluğunun alt tipleri: Heterojen bir tanı kategorisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(2), 202-217.

Ercan, B. (2015). *Strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçiminin obsesif inançlar üzerine etkisi* (Master's thesis, Uludağ Üniversitesi).

Ercan, B. (2015). *Strese yatkınlık, bilişsel duygu düzenleme ve ebeveynlik biçiminin obsesif inançlar üzerine etkisi* (Master's thesis, Uludağ Üniversitesi).

Erdoğan, Ö., & Uçukoğlu, H. (2011). İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumu Algıları İle Atılganlık Ve Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 51-72.

Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10).

Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma (ss. 20-37). *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.

Firat, N., & Kaya, F. (2015). Yurtta Veya Ailesinin Yanında Kalan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi. *Turkish Studies (Elektronik)*, 10(7), 407-426.

Frances, A., First, M. B., & Pincus, H. A. (1995). *DSM-IV guidebook*. American Psychiatric Association.

Freud, S. (1971). *Abstracts of the Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. 21). National Institute of Mental Health.

Gençtürk, A., & Memiş, A. (2010). İlköğretim okulu öğretmenlerinin öz-yeterlik algıları ve iş doyumlarının demografik faktörler açısından incelenmesi.

Gois, C., Dias, V. V., Raposo, J. F., Do Carmo, I., & Barbosa, A. (2012). Vulnerability to stress, anxiety and depressive symptoms and metabolic control in type 2 diabetes. *BMC research notes*, 5(1), 1-6.

Gokler, R., & Isitan, I. (2012). The Disease of Modern Era; Stress and its Effects.

Gültekin, B. K. (2008). *Adnan Menderes Üniversitesi Öğrencilerinde Sosyal fobinin yaygınlığı, yaşam kalitesi ve kimlik oluşumu üzerine etkileri* (Doctoral dissertation, Adnan Menderes Üniversitesi, Tıp Fakültesi).

Harran, S. M., & Ziegler, D. J. (1991). Cognitive appraisal of daily hassles in college students displaying high or low irrational beliefs. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 9(4), 265-271.

Horowitz, D. M. (1986). What professors actually require: Academic tasks for the ESL classroom. *TESOL quarterly*, 20(3), 445-462.

Howard, G. S., & Conway, C. G. (1986). Can there be an empirical science of volitional action?. *American Psychologist*, 41(11), 1241.

Hoy, A. W. (2000, April). Changes in teacher efficacy during the early years of teaching. In *annual meeting of the American Educational Research Association, New Orleans, LA*.

Işıkhani, V. (2017). Stres Yönetimi Tükenmişlikten Mutluluğa.

İkiz, F. E., & Yörük, C. (2013). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri ile aile işlevlerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 225-252.

İzgiç F, Akyüz G, Doğan O, Kuğu N. Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı.

Anadolu Psikiyatri Dergisi 2000; 1:207-214. 18.

Jones, M. G., & Wheatley, J. (1990). Gender differences in teacher-student interactions in science classrooms. *Journal of research in Science Teaching*, 27(9), 861-874.

Kaptan, F., & Korkmaz, H. (2001). Fen eğitiminde probleme dayalı öğrenme yaklaşımı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(20).

Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and individual differences*, 40(6), 1281-1290.

Karagüven, M. H. Ü. (1999). Açık Kaygı Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirliği İle İlgili BİR Çalışma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(11), 203-218.

Kauchak, D., & Eggen, P. (1998). Teaching and learning: Research based methods.

Kayahan, M., & Sertbas, G. (2007). The relationship between anxiety-depression level and manners overcoming stress in hospitalized patients at internal and surgical clinics. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 8, 113-20.

Kenny, D. T., & Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in cognitive psychology*, 2(2-3), 103-112.

Köknel, Ö. (1988). Stres-Çağımızın Hastalığı. *Milliyet Yayınları, İstanbul*.

Kurbanoğlu, S. S. (2004). Öz-yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2), 137-152.

Kurbanoğlu, S. S. (2004). Öz-yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2), 137-152.

- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology*, 26(2), 83-94.
- La Greca, A. M., & Silverman, W. K. (2009). Treatment and prevention of posttraumatic stress reactions in children and adolescents exposed to disasters and terrorism: What is the evidence?. *Child Development Perspectives*, 3(1), 4-10.
- Lane, A. M., Devonport, T. J., Milton, K. E., & Williams, L. C. (2003). Self-efficacy and dissertation performance among sport students.
- Lazarus, R. S. (1984). On the primacy of cognition.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American psychologist*, 46(8), 819.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lee, J. (2005). Effects of leadership and leader-member exchange on commitment. *Leadership & organization development journal*.
- Lewis, V. G., Ehrhardt, A. A., & Money, J. (1970). Genital operations in girls with the adrenogenital syndrome: Subsequent psychologic development. *Obstetrics & Gynecology*, 36(1), 11-15.
- Linnenbrink, E. A., & Pintrich, P. R. (2003). The role of self-efficacy beliefs instudent engagement and learning inthe classroom. *Reading & Writing Quarterly*, 19(2), 119-137.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Prentice-Hall, Inc.
- Luszczynska, A., Scholz, U. & Schwarzer, R. (2005). The General Self Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *Journal of the journal of psychology interdisciplinary and applied*, 139(5), 439-457. doi:10.3200/JRLP.139.5.439-457.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., & Lowell, E. L. (1953). The achievement motive. *New York*, 5.
- Miller, L. H., Smith, A. D., & Mahler, B. L. (1988). The stress audit manual. *Brookline, MA: Biobehavioral Institute*.
- Monat, A., & Lazarus, R. S. (1991). Stress and coping: Some current issues and controversies. *Stress and coping: An anthology*, 1(1), 1-15.
- Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2019). The role of anxiety, coping strategies, and emotional intelligence on general perceived self-efficacy in university students. *Frontiers in psychology*, 10, 1689.
- Mostofsky, D. I., & Barlow, D. H. (2000). *The management of stress and anxiety in medical disorders*. Allyn & Bacon.

- Özerkan, E. (2007). Öğretmenlerin öz-yeterlik algıları ile öğrencilerin sosyal bilgiler benlik kavramları arasındaki ilişki.
- Pajares, F. (1997). Current directions in self-efficacy research. *Advances in motivation and achievement*, 10(149), 1-49.
- Parim, K. N., Erensoy, H., & Lus, M. G. (2020). Dysfunctional attitudes, automatic thoughts and anxiety symptoms among Turkish youth: Results from a pilot study. *Annals of Medical Research*, 27(4), 1113-1120.
- Parker, K. J., & Maestripieri, D. (2011). Identifying key features of early stressful experiences that produce stress vulnerability and resilience in primates. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(7), 1466-1483.
- Passer, M. W., & Smith, R. E. (2001). Psychology: Frontiers and applications.
- Pastorelli, C., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Rola, J., Rozsa, S., & Bandura, A. (2001). The structure of children's perceived self-efficacy: A cross-national study. *European Journal of Psychological Assessment*, 17(2), 87.
- Rice, K. G., FitzGerald, D. P., Whaley, T. J., & Gibbs, C. L. (1995). Cross-sectional and longitudinal examination of attachment, separation-individuation, and college student adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 73(4), 463-474.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing.
- Riskind, J. H., Kleiman, E. M., Weingarden, H., & Danvers, A. F. (2013). Cognitive vulnerability to anxiety in the stress generation process: further investigation of the interaction effect between the looming cognitive style and anxiety sensitivity. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 44(4), 381-387.
- Roddenberry, A., & Renk, K. (2010). Locus of control and self-efficacy: potential mediators of stress, illness, and utilization of health services in college students. *Child Psychiatry & Human Development*, 41(4), 353-370.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal .Jersus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80 (1, Whole No. 609), 1-28.
- Sariyar, M., Schluender, I., Smee, C., & Suhr, S. (2015). Sharing and reuse of sensitive data and samples: supporting researchers in identifying ethical and legal requirements. *Biopreservation and biobanking*, 13(4), 263-270.
- Sawari, S. S., & Mansor, N. (2013). A study of student's general self-efficacy related to gender differences. *International Journal of Information and Futuristic Research*, 1(4), 62-67.
- Schunk, D. H. (1990). Goal setting and self-efficacy during self-regulated learning. *Educational psychologist*, 25(1), 71-86.
- Schunk, D. H., & Meece, J. L. (2005). Self-efficacy beliefs of adolescents. UK: Information Age Publishing.

- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British medical journal*, 1(4667), 1383.
- Selye, H. (1976). The stress concept. *Canadian Medical Association Journal*, 115(8), 718.
- Selye, H. (2013). *Stress in health and disease*. Butterworth-Heinemann.
- Smelser, R. E. (1979). Evaluation of stress intensity factors for bimaterial bodies using numerical crack flank displacement data. *International Journal of Fracture*, 15(2), 135-143.
- Spieker, C. J., & Hinsz, V. B. (2004). Repeated success and failure influences on self-efficacy and personal goals. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 32(2), 191-197.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior*, 1(3).
- Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 124(2), 240.
- Stein, M. B., & Kean, Y. M. (2000). Disability and quality of life in social phobia: epidemiologic findings. *American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1606-1613.
- Stein, M. B., Fuetsch, M., Müller, N., Höfler, M., Lieb, R., & Wittchen, H. U. (2001). Social anxiety disorder and the risk of depression: a prospective community study of adolescents and young adults. *Archives of general psychiatry*, 58(3), 251-256.
- Stein, M. B., Torgrud, L. J., & Walker, J. R. (2000). Social phobia symptoms, subtypes, and severity: findings from a community survey. *Archives of general psychiatry*, 57(11), 1046-1052.
- Sternberg, R. J., & Kolligian Jr, J. E. (1990). *Competence considered*. Yale University Press.
- Sungur, M. Z. (2000). Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar ve sosyal fobi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 27-32.
- Şahin, Ş., & Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Şenyuva, E. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin İnternet Öz-Yeterlikleri İle Çevrimiçi Bilgi Arama Stratejileri İlişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 102-116.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *SAS for windows workbook for Tabachnick and Fidell using multivariate statistics*. Allyn and Bacon.
- Taycan, S. E., Kaya, F. D., & Taycan, O. (2014). Psikiyatri polikliniğine başvuran bir grup yaşlıda huzurevi ya da aile ile kalmanın depresyon ve anksiyete düzeyine etkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(2), 73-82.
- Taylor, D., & Bury, M. (2007). Chronic illness, expert patients and care transition. *Sociology of health & illness*, 29(1), 27-45.

- Tezcan, G., Erden, G., & Yiğit, İ. (2015). Çocukluk döneminde sosyal kaygının gelişiminde ebeveyn kabul-red algısı: Otomatik düşüncelerin aracı rolü. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and teacher education, 17*(7), 783-805.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Orsillo, S. M., Holt, C. S., Gitow, A., Street, L. L., ... & Liebowitz, M. R. (1998). An investigation of gender differences in social phobia. *Journal of anxiety disorders, 12*(3), 209-223.
- Ülev, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi.
- Van Ameringen, M., Mancini, C., & Farvolden, P. (2003). The impact of anxiety disorders on educational achievement. *Journal of anxiety disorders, 17*(5), 561-571.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological review, 66*(5), 297.
- Williams, R. J. (1992). Simple statistical gradient-following algorithms for connectionist reinforcement learning. *Machine learning, 8*(3-4), 229-256.
- Wittchen, H. U., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (1999). Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence, risk factors and co-morbidity. *Psychological medicine, 29*(2), 309-323.
- Wood, R., & Bandura, A. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *Academy of management Review, 14*(3), 361-384.
- Yamaç, K. (2009). *Bilgi toplumu ve üniversiteler* (Vol. 12131). Eflatun Basım Dağıtım Yayıncılık.
- Yenilmez, K., Kakmacı, Ö. (2008). İlköğretim matematik öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öz yeterlilik inanç düzeyleri. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9*(2), 1-21.
- Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.*
- Yıldırım, F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 21*(4), 301-308.
- Yılmaz, A. E., Gençöz, T., & Wells, A. (2011). The temporal precedence of metacognition in the development of anxiety and depression symptoms in the context of life-stress: A prospective study. *Journal of Anxiety Disorders, 25*(3), 389-396.

Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü).

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 82-91.

Zimmerman, B. J., & Cleary, T. J. (2009). Motives to self-regulate learning. *Handbook of motivation at school*, 247.

Zubin, J., & Spring, B. (1977). Vulnerability: a new view of schizophrenia. *Journal of abnormal psychology*, 86(2), 103.



EKLER

EK A: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sizi Prof. Dr. Özgür ÖZTÜRK danışmanlığında Melahat ERDEMİR tarafından yürütülen “İstanbul’da Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinde Özyeterlilik Ve Strese Yatkınlık Düzeylerinin Sosyal Fobiye Yordamadaki Rolü” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı, özyeterlilik ve strese yatkınlık düzeylerinin, sosyal fobiye yordamada ne gibi rolleri olduğunu anlamaya çalışmaktır. Araştırmada sizden 15 dakika kadar süre ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle vermenizdir.

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya melaerdemir3@gmail.com e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Melahat Erdemir

EK B: SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1)	Cinsiyetiniz :	☐ kadın	☐ erkek
2)	Yaşınız:		
3)	Medeni durumunuz nedir?	(Evli)	(Bekar)
4)	Okumakta olduğunuz üniversite:		
5)	Okumakta olduğunuz bölüm:		
6)	Sınıf:	☐ Önlisans	☐ Lisans ☐ Yüksek lisans ☐ Doktora
7)	Not ortalamanız:		
8)	Çalışıyor musunuz?	(Evet)	(Hayır)
9)	Kimle yaşıyorsunuz?	()Tek ()Yurt () Arkadaş () Aile	
10)	Ailenizin aylık gelir durumu nedir?	☐ 0-2000 TL ☐ 2001-4000 TL ☐ 4001 TL ve üstü	
11)	Fiziksel bir rahatsızlığınız var mı? (Varsa konulan tanıyı kısaca belirtiniz.)	(Evet) (Hayır) Tanı:	
12)	Tanısı konulmuş herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı? (Varsa konulan tanıyı kısaca belirtiniz.)	(Evet) (Hayır) Tanı:	

EK C: GENEL ÖZYETERLİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli konulardaki düşüncelerinizi öğrenmek üzere cümleler verilmiştir. Cümlede geçen ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, lütfen size uygun olan bölmeyle işaretleyiniz.

**SİZİ NE KADAR
TANIMLIYOR?**

HİÇ AZ ORTA İYİ ÇOK İYİ

	1	2	3	4	5
1. Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.	1	2	3	4	5
2. Sorunlarımdan biri, bir işe zamanında başlayamamamdır.	1	2	3	4	5
3. Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam, başarana kadar uğraşırım.	1	2	3	4	5
4. Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.	1	2	3	4	5
5. Her şeyi yarım bırakırım.	1	2	3	4	5
6. Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
7. Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem.	1	2	3	4	5
8. Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım.	1	2	3	4	5
9. Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girerim.	1	2	3	4	5
10. Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.	1	2	3	4	5
11. Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem.	1	2	3	4	5
12. Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
13. Başarısızlık benim azmimi arttırır.	1	2	3	4	5
14. Yeteneklerime her zaman çok güvenmem.	1	2	3	4	5
15. Kendine güvenen biriyim.	1	2	3	4	5
16. Kolayca pes ederim.	1	2	3	4	5
17. Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.	1	2	3	4	5

EK D: STRESE YATKINLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda, insanların gündelik alışkanlıklarından bazıları sıralanmıştır. Bu alışkanlıkların sizin için ne kadar geçerli olduğunu düşünün ve **lütfen bu sayfadaki her maddeyi yanıtlayın.**

	Hemen	Hiçbir
	her zaman	zaman
1. Her gün en azından 1 kez dengeli ve sıcak, bir öğün yemek yerim	☐	☐
2. Haftada en az 4 gece 7 ya da 8 saat uyku uyurum.	☐	☐
3. Düzenli olarak bana ilgi ve şefkat gösterilir, ben de karşımdakilere gösteririm	☐	☐
4. Bulunduğum yerden istersem kolaylıkla ulaşabileceğim, en azından 1 tane güvendiğim ve dayanabileceğim bir akrabam vardır.	☐	☐
5. Haftada en az iki kez, terleyinceye kadar egzersiz yaparım	☐	☐
6. Her gün en fazla yarım paket sigara içerim. (sigara içmiyorsanız 1'i işaretleyin) 7. Haftada en fazla 5 kadeh alkol alırım. (Eğer ki içki içmiyorsanız 1' işaretleyin) 8. Boyuma göre kilom uygundur.	☐	☐
9. Kazancım temel ihtiyaçlarımı karşılamaya yeterlidir.	☐	☐
10. Manevi inançlarımdan, felsefi yaklaşımımdan güç alırım.	☐	☐
11. Sosyal aktivitelere ya da kulüp / dernek etkinliklerine düzenli olarak katılırım.	☐	☐
12. Kendime yakın bulduğum arkadaşlarımdan ve hoşlandığım tanıdıklarımdan olmuş bir grubum var.	☐	☐
13. Özel konularımı açabileceğim bir ya da iki, çok yakın arkadaşım var.	☐	☐
14. Sağlığım iyidir (görme, işitme ve diş sağlığı dahil).	☐	☐
15. Kızgın ya da kaygılı olduğumda duygularımı açıkça söyleyebilirim.	☐	☐
16. Birlikte yaşadığım insanlarla ev işleri, para, günlük yaşamla ilgili konularda düzenli olarak konuşabilirim	☐	☐
17. Haftada en az bir kez eğlence için bireyler yaparım.	☐	☐
18. Zamanımı etkili bir biçimde düzenleyebilirim.	☐	☐
19. Her gün en fazla 3 bardak kahve (ya da kolalı içecekler) içerim	☐	☐
20. Gün içinde sakin ve sessiz, kendimle baş başa kalabileceğim bir süre ayırırım	☐	☐

EK E: LIEBOWITZ SOSYAL FOBİ ÖLÇEĞİ

LIEBOWITZ SOSYAL FOBİ BELİRTİLERİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun.

Sol kolondaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre, 1 ile 4 arasında puan verin. Sağ kolonda aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa bu durumlardan kaçınıyorsanız, kaçınmanın şiddetine göre yine 1 ile 4 arasında puan verin. Puanlamayı aşağıdaki tariflere göre yapın. Teşekkürler.

Kaygı	Kaçınma
1: Yok ya da çok hafif	1: Kaçınma yok ya da çok ender
2: Hafif	2: Zaman zaman kaçınırım
3: Orta derecede	3: Çoğunlukla kaçınırım
4: Şiddetli	4: Her zaman kaçınırım

Kaygı	Puan	Kaçınma	Puan
1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak		1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak		2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	
3. Dikkatleri üzerinde toplamak		3. Dikkatleri üzerinde toplamak	
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak		4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak		5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	
6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek		6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak		7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	
8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek		8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi		9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	
10. Gözlendiği sırada çalışmak		10. Gözlendiği sırada çalışmak	
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak		11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak	
12. Bir eğlenceye gitmek		12. Bir eğlenceye gitmek	
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak		13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması		14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması	
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak		15. Gözlendiği sırada yazı yazmak	
16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak		16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak	
17. Umumi yerlerde yemek yemek		17. Umumi yerlerde yemek yemek	
18. Evde misafir ağırlamak		18. Evde misafir ağırlamak	
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak		19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak	
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek		20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek	
21. Umumi telefonları kullanmak		21. Umumi telefonları kullanmak	
22. Yabancılarla konuşmak		22. Yabancılarla konuşmak	
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak		23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	
24. Umumi tuvalette idrar yapmak		24. Umumi tuvalette idrar yapmak	

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜK

İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ -
Rektör Yrd Alınur BÜYÜKAKSOY
Tarih: 30/06/2020
Sayı: 56665618 - 204.01.07-
E.2020.2.271805 REKTÖRLÜK



Sayı : 56665618-204.01.07

Konu : Etik Kurul Kararı

Okan Üniversitesi Etik Kurulu 11.06.2020 tarihinde toplandı.

Yapılan görüşmeler sonucunda;

Karar 22- Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü-Psikoloji Bölümü'nden **Melahat ERDEMİR'in** “İstanbul’da Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinde Özyeterlilik ve Strese Yatkınlık Düzeylerinin Sosyal Fobiye Yordamadaki Rolü” başlıklı çalışmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliğiyle karar verildi.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Mithat KIYAK

Rektör Yardımcısı-Etik Kurul Başkanı

Ayrıntılı Bilgi İçin: Banu ÖĞÜT E-posta: banu.ogut@okan.edu.tr

Evrakin elektronik imzalı suretine <https://e-belge.okan.edu.tr> adresinden fc053065-8bee-4393-9e82-7ff05a551f60 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanuna göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

*İş yaşamına
en yakın üniversite!*

İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ TUZLA KAMPÜSÜ
34959 Akfırat / Tuzla / İSTANBUL
444 OKAN (6526) www.okan.edu.tr



