

TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE SOSYAL KAYGI: BOYUN EĞİCİ DAVRANIŞLAR,
SOSYAL ONAY İHTİYACI VE ÖZ-ŞEFKATİN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ekin ACAR

TRABZON
Temmuz, 2024

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERDE SOSYAL KAYGI: BOYUN EĞİCİ DAVRANIŞLAR,
SOSYAL ONAY İHTİYACI VE ÖZ-ŞEFKATİN ROLÜ**

**Ekin ACAR
ORCID: 0009-0002-2246-1572**

**Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsünce Yüksek
Lisans Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe KALYON
ORCID: 0000-0002-3374-7528**

**TRABZON
Temmuz, 2024**

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Trabzon Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

Ekin ACAR

31 / 07 / 2024

ÖN SÖZ

Lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince bana bilgilerini ve deneyimlerini aktaran, kendisinden almış olduğum derslerle ve verdiği tavsiyelerle beni kaygılarımdan arındıran, beni adeta çözümleyerek daha bağımsız bir birey haline getiren, özellikle tez sürecimde göstermiş olduğu sabır ve anlayışla ilgi ve alakasını hiçbir zaman benden esirgemeyen, bana her türlü imkanı sunan, zor anlarıma hep bir çözüm yolu ile gelen çok değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ayşe KALYON'a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimi almam konusunda beni teşvik eden, beni cesaretlendiren, bana ilgi ve alaka ile yaklaşan, lisans eğitimimin sonundaki zorlu süreçte yollarımızın kesiştiği çok değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Burak AYDIN'a da çok teşekkür ederim.

Veri toplama sürecinde bana destek olan ve süreci benim için daha az stresli hale getiren başta mezunu olduğum Akçaabat Anadolu Lisesi idaresi ve üzerimde emeği geçen hocalarım olmak üzere, kapısını çaldığım tüm okul idarecilerine, okul psikolojik danışmanlarına ve öğretmenlerine de bir teşekkürü borç bilirim.

Yüksek lisans tezimi nihayete erdirmem konusunda beni destekleyen ve benimle birlikte kaygılanan tüm aileme, kardeşlerim Işıl ACAR ve Duru ACAR'a, canım teyzelerime ve bir tanecik dayıma, yüksek lisans eğitimimin bana kazandırdığı en değerli hazine olan ve aynı kaygıları yaşarken yaşamın aynı yerlerinde düşüp kalktığımız canım dostum Hena ALTUN'a, dostlarım Avukat Yasemin ERTEM'e, Araştırma Görevlisi Yusuf Berat KÖKSAL'a, geleceğin değerli bilim insanlarından biri olacağına inandığım Cansu YILMAZ'a ve geleceği paylaşmak için kurmaya başladığımız dünyamızın güneşi Umut Can ÜRGÜN'e bana verdikleri cesaret ve destekleri için çok teşekkür ederim.

En büyük teşekkürü sona saklamak istedim. Tüm yükü omuzlarında taşıyan, maddi manevi hiçbir eksikliğin hissini yaşamamamız için yıllarca emek veren canım annem Seda YÜKSEL'e minnettarım. Sen ve senin çabaların olmasaydı hiçbir şeyi başaramazdık.

Temmuz, 2024

Ekin ACAR

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
ÖZET.....	ix
ABSTRACT	x
TABLOLAR LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
1. GİRİŞ	1
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	3
1. 1. 1. Araştırmanın Denenceleri	3
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	3
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1. 4. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1. 5. Tanımlar	5
2. LİTERATÜR TARAMASI	6
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	6
2. 1. 1. Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri.....	6
2. 1. 1. 1. Ergenlik Dönemi ve Psikolojik Problemler	7
2. 1. 2. Sosyal Kaygı.....	8
2. 1. 2. 1. Kaygının Tanımı	8
2. 1. 1. 2. Sosyal Kaygının Tanımı.....	9
2. 1. 2. 3. Sosyal Kaygının Nedenlerine Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	10
2. 1. 2. 3. 1. Psikanalitik Yaklaşım.....	10
2. 1. 2. 3. 2. Davranışçı Yaklaşım	11
2. 1. 2. 3. 3. Bilişsel Yaklaşım.....	11
2. 1. 2. 3. 4. Kendini Sunma Yaklaşımı	11
2. 1. 2. 3. 5. Sosyal Beceri Eksikliği Yaklaşımı	12
2. 1. 2. 4. Sosyal Kaygı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	12
2. 1. 3. Boyun Eğici Davranış	13
2. 1. 3. 1. Boyun Eğici Davranışın Tanımı.....	13
2. 1. 3. 2. Sosyal Sıralama Kuramında Boyun Eğici Davranış	14
2. 1. 3. 3. Boyun Eğici Davranış Sergileyen Bireylerin Özellikleri.....	15
2. 1. 3. 4. Boyun Eğici Davranış ve Anksiyete Problemleri	15
2. 1. 3. 5. Boyun Eğici Davranış ve Diğer Ruh Sağlığı ve Davranış Problemleri	15

2. 1. 4. Sosyal Onay İhtiyacı	17
2. 1. 4. 1. Sosyal Onay İhtiyacının Tanımı.....	17
2. 1. 4. 2. Sosyal Onay İhtiyacı Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Özellikleri.....	18
2. 1. 4. 3. Sosyal Onay İhtiyacı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	18
2. 1. 5. Öz-Şefkat	20
2. 1. 5. 1. Şefkat	20
2. 1. 5. 2. Öz-Şefkat	20
2. 1. 5. 3. Öz-Şefkatin Alt Boyutları	21
2. 1. 5. 3. 1. Öz Nezakete Karşı Öz Yargılama	21
2. 1. 5. 3. 2. Ortak Paylaşım Karşı İzolasyon.....	21
2. 1. 5. 3. 3. Bilişsel Farkındalığa (Mindfulness) Karşı Aşırı Özdeşleşme	21
2. 1. 5. 4. Öz-Şefkatin Ruh Sağlığı ile İlişkisi	22
2. 1. 5. 5. Öz-Şefkat ile İlgili Yapılan Çalışmalar	23
2. 1. 6. Literatür Taramasının Özeti	24
3. YÖNTEM.....	26
3. 1. Araştırma Modeli	26
3. 2. Araştırma Grubu	26
3. 3. Verilerin Toplanması	28
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları	28
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu.....	28
3. 3. 1. 2. Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği (ÇÇESFÖ)	29
3. 3. 1. 3. Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği (BEDÖ).....	29
3. 3. 1. 4. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği (SOİÖ)	29
3. 3. 1. 5. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu.....	30
3. 4. İşlem Yolu.....	30
3. 5. Verilerin Analizi	31
4. BULGULAR.....	32
4. 1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler	32
4. 2. Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı, Öz-Şefkat ve Yaşın Sosyal Kaygı ile İlişkisi	32
4. 3. Ergenlerde Sosyal Kaygının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları	33
4. 4. Cinsiyete Dayalı Karşılaştırmalar	34
4. 5. Aile Gelir Düzeyine Dayalı Farklılıklar	35
4. 6. Okul Türüne Dayalı Farklılıklar	36
4. 7. Sınıf Düzeyine Dayalı Farklılıklar.....	38

4. 8. Ebeveyn Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılıklar	39
4. 9. Ergenlerin Algıladıkları Ebeveyn Tutumuna Göre Farklılıklar	40
4. 10. Okul Rehberlik (PDR) Servisinden Destek Alma Durumuna Göre Farklılıklar	42
4. 11. Ergenlerin Sosyal Medyada Geçirdikleri Günlük Ortalama Süreye Göre Farklılıklar	43
4. 12. Ergenlerin Akran Zorbalığı Yaşantılarına Dayalı Karşılaştırmalar	44
4. 12. 1. Ergenlerin Akran Zorbalığına Maruz Kalma Sıklığına Göre Karşılaştırmalar	44
4. 12. 2. Ergenlerin Akran Zorbalığı Yapma Sıklığına Göre Karşılaştırmalar	46
5. TARTIŞMA	48
5. 1. Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı, Öz-Şefkat ve Yaşın Sosyal Kaygı ile İlişkisine Dayalı Bulguların Tartışılması	48
5. 2. Ergenlerde Sosyal Kaygının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	50
5. 3. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Cinsiyete Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması	52
5. 4. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Aile Gelir Düzeyine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması	54
5. 5. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Okulun Türüne Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması	54
5. 6. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Sınıf Düzeyine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması	56
5. 7. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Ebeveyn Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması	57
5. 8. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Ergenlerin Algıladıkları Ebeveyn Tutumuna Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması	58
5. 9. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Okul Rehberlik (PDR) Servisinden Destek Alma Durumuna Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması	60
5. 10. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Ergenlerin Sosyal Medyada Geçirdikleri Günlük Ortalama Süreye Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması	60
5. 11. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Ergenlerin Akran Zorbalığı Yaşantılarına Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması	62
5. 12. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Ergenlerin Akran Zorbalığı Yapma Sıklığına Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması	63
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	64
6. 1. Sonuçlar	64
6. 2. Öneriler	65

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	65
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	65
7. KAYNAKLAR.....	66
8. EKLER.....	84
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ	91



ÖZET

Ergenlerde Sosyal Kaygı: Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Rolü

Kendilerinde ve yaşamlarının birçok alanında büyük değişimler yaşadıkları fırtınalı bir dönemden geçen ergenler yaşadıkları değişikliklerden etkilenmekte, yaşamını ve ilişkilerini şekillendirmektedirler. Sosyal kaygı ergenlerin bu dönemde yaşayabileceği sorunlardan biridir. Sosyal kaygı, bir yandan bireyin sosyal yaşamındaki ilişkilerini etkilerken öte yandan onlardan etkilenmektedir. Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerin sosyal kaygılarının boyun eğici davranış, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkat değişkenleri tarafından ne ölçüde yordandığının incelenmesidir. Ayrıca ilgili değişkenler bazı demografik değişkenler açısından da incelenmiştir.

Araştırma, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini Trabzon ilinde ortaöğretim kademesinde farklı türdeki okullarda öğrenim gören 1194 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılı birinci döneminde 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencilerinden toplanmıştır. Araştırma verileri Kişisel Bilgi Formu, Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği (ÇÇESFÖ), Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği (BEDÖ), Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği (SOİÖ) ve Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile toplanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Pearson Korelasyon Analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi ve grupları karşılaştırmaya dayalı test teknikleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda ergenlerde sosyal kaygının boyun eğici davranışlar ve sosyal onay ihtiyacı ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili, öz-şefkat ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin alt ölçekleri, öz-şefkat ve cinsiyetin sosyal anksiyeteyi yordama düzeyini test etmek amacıyla kurulan regresyon modelinin anlamlı düzeyde olduğu ve sosyal anksiyetede toplam varyansın %60'ını açıkladığı tespit edilmiştir. Yordayıcı değişkenler olan boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin alt ölçekleri (başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme, olumlu izlenim bırakma), öz-şefkat ve cinsiyet regresyon modeline anlamlı düzeyde özgün katkı sağlamaktadır. Ayrıca ergenlerin sosyal kaygı, boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkat puanları cinsiyet, öğrenim görülen okul türü, zorbalık yaşantıları gibi bazı demografik değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılıklar göstermektedir. Araştırma sonuçları literatür çerçevesinde tartışılmış ve sonuçlara dayalı olarak birtakım öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı, Öz-Şefkat, Ergenler, Lise Öğrencileri

ABSTRACT

Social Anxiety in Adolescents: The Role of Submissive Behaviors, Need for Social Approval and Self-Compassion

Adolescents go through a tumultuous period in which they experience major changes in themselves and in many areas of their lives, and they shape their lives and relationships by being affected by these changes. Social anxiety is one of the problems that adolescents may experience during this period. Social anxiety affects the individual's relationships in social life on the one hand and is affected by them on the other. The main purpose of this study is to examine to what extent the social anxiety of adolescents is predicted by submissive behavior, need for social approval and self-compassion. In addition, the relevant variables were examined in terms of some demographic variables.

The research was conducted within the framework of the relational screening model. The sample of the research consists of 1194 high school students studying in different types of high schools in the province of Trabzon. The research data were collected from 9th, 10th, 11th and 12th grade students in the first semester of the 2022-2023 academic year. The research data were collected with the Personal Information Form, Çapa Social Phobia Scale for Children and Adolescents (CSPSCA), Submissive Behaviors Scale (SBS), Need for Social Approval Scale (NSAS) and Self-Compassion Scale Short Form. The research data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation analysis, multiple linear regression analysis and group comparison test techniques.

As a result of the research, it was found that social anxiety in adolescents was significantly positively correlated with submissive behaviors and need for social approval, and significantly negatively correlated with self-compassion. The regression model established to test the predictive value of submissive behaviors, sub-dimensions of the need for social approval, self-compassion and gender on social anxiety was found to be significant and explained 60% of the total variance in social anxiety.

Submissive behaviors, subscales of the need for social approval scale (sensitivity towards others judgments, social withdrawal, leaving positive impression), self-compassion and gender, which are predictive variables, provide significant original contributions to the regression model. In addition, adolescents' social anxiety, submissive behaviors, need for social approval and self-compassion scores show significant differences in terms of some demographic variables such as gender, type of school, and bullying experiences. The research results were discussed within the framework of the literature and some suggestions were presented based on the results.

Keywords: Social Anxiety, Submissive Behaviors, Need for Social Approval, Self-Compassion, Adolescents, High School Students



TABLÖLER LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bulgular.....	27
2.	Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Min.-Max. Puan, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	32
3.	Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı, Öz-Şefkat, Yaş ve Sosyal Kaygı İlişkisi	33
4.	Ergenlerde Sosyal Kaygının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	34
5.	Cinsiyete Dayalı Karşılaştırmalar.....	35
6.	Aile Gelir Düzeyine Dayalı Farklılıklar	35
7.	Okul Türüne Dayalı Karşılaştırmalar	37
8.	Sınıf Düzeyine Dayalı Karşılaştırmalar	38
9.	Anne Eğitim Düzeyine Dayalı Karşılaştırmalar	39
10.	Baba Eğitim Düzeyine Dayalı Karşılaştırmalar.....	40
11.	Ergenlerin Algıladıkları Ebeveyn Tutumuna Göre Karşılaştırmalar.....	41
12.	Okul Rehberlik (PDR) Servisinden Destek Almış Olma Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar	42
13.	Sosyal Medyada Geçirilen Günlük Ortalama Süreye Göre Karşılaştırmalar	43
14.	Ergenlerin Akran Zorbalığına Maruz Kalma Sıklığına Göre Farklılıklar.....	45
15.	Ergenlerin Akran Zorbalığı Yapma Sıklığına Göre Farklılıklar.....	46

KISALTMALAR LİSTESİ

- TDK** : Türk Dil Kurumu
APA : Amerikan Psikiyatri Birliği
MEB : Millî Eğitim Bakanlığı



1. GİRİŞ

Ergenlik (adolescence), kelime anlamı “büyümek, yetişkinliğe erişmek” olan Latince adolescere kelimesinden türetilmiştir. Yaklaşık olarak 11-12 ile 21-22 yaşları arasını kapsadığı düşünülen bu dönemde ergenin çocuksu tutum ve davranışlarının yerini yetişkin tutum ve davranışları alır. Ergen; fizyolojik, bilişsel, sosyal ve psikolojik değişimler yaşarken bulunduğu konumun çocukluk mu yetişkinlik mi olduğu konusunda karmaşa yaşar (Poyraz, 2016, s. 81). Yaşadığı değişimlerle birlikte ergen; kim olduğunu, gelecekte kim olacağını ve başkalarının gözünde kim olduğunu sorgulamaya ve keşfetmeye başlar (Eriş & İkiz, 2013). Bu süreçte ergen bir taraftan başkaları tarafından toplumun bir parçası olarak kabul görmeyi isterken bir taraftan da kendisini bir birey olarak kabul ettirmek ister (Avcı, 2006). Bireyler sosyal ilişkilerinde kendilerini sürekli yeniden tanımlama şansı bulduğundan, bir gruba ait olma ve sosyal kabul ihtiyacı ergenlik döneminde önem kazanır (Akın, Usta, & Çelebi-Eroğlu, 2013; Cüceloğlu, 2017, s. 13).

Başkaları tarafından kabul görülmenin ve bırakılan izlenimlerin öneminin en çok arttığı dönem ergenlik dönemidir (Sübaşı, 2007). Ergenler özellikle arkadaşları ve akran grupları tarafından kabul görmeye karşı güçlü bir ihtiyaç duyarlar. Başkaları tarafından kabul görmeleri hoş duygular yaratırken akranları tarafında dışlanmak veya küçük düşürülmek ergende yoğun stres ve kaygıya sebep olabilmektedir (Santrock, 2017, s. 296). Bireyin daha savunmasız olduğu, hata yapmaya ve performansa dayalı kaygıların temellerinin atıldığı ergenlik döneminde dışlanma ve reddedilmeye yönelik önemli korkuları olan bireylerin başında, sosyal kaygıya sahip bireyler gelmektedir (Efilti, 2016, s. 161; Kaya, Bozaslan, & Genç, 2012). Sosyal kaygı; bireyin diğer insanlar önünde performans göstermesini gerektirecek ortamlarda davranışları hakkında yüz kızartıcı bir duruma düştüğü veya rezil olduğu düşünceleri ile belirginleşen bireyin kendisine dönük olumsuz inançlarını içerir. Sosyal durumlarla ilişkili yaşantı ve beklentiler, sosyal kaygıları olan bireylerde sosyal etkileşimlerden kaçınma ve geri çekilme davranışları oluşturacak uyaranlar taşır (Palancı, 2004). Literatürde yapılan tanımlamaları sentezleyerek Eren-Gümüş (2006) sosyal kaygıyı; bireyin sosyal ortamlarda başkaları tarafından onaylanmayacak şekilde davranacağına, kötü bir durum içerisinde kalacağına, olumsuz bir izlenim oluşturacağına ve olumsuz geri bildirim alacağına yönelik beklentileri sonucunda yaşamış olduğu gerilim durumu olarak tanımlamıştır.

Ergenlikte ön plana çıkan diğer bir unsur sosyal onay ihtiyacıdır. Yaşamış olduğu değişimler nedeniyle ergenlik döneminde bireyin sosyal onay ihtiyacında artış olabilmektedir (Karaşar & Öğülmüş, 2020). Sosyal onay ihtiyacı, başkalarının beklenti ve yargılarına önem verilmesi ve sosyal etkileşimler sırasında uyum sağlayıcı davranışların sergilenmesi ile ilgilidir. Ayrıca bireyin sosyal etkileşimlerinde başkalarının onayını almasına ve onaylanmaktan kaçınmasına dönük davranışları içerir (Karaşar & Öğülmüş, 2016a). Birey, uyum sağlayabilmek ve beğenilmek için başkalarının

hoşuna gidecek şekilde davranır. Sosyal ortamlardaki davranışlarını başkalarının kendileri hakkında düşündükleri ile şekillendiren bu bireyler takdir görme ve sevilme duygularını hissedebilmek için başkalarının isteklerine karşı boyun eğici davranışlar gösterirler (Murtezaoğlu & Çıkrıkçı, 2022).

Davranışlarının sonuçlarının beğenilmeme, reddedilme veya statü kaybı olacağı şeklindeki korkularla ilişkili olan diğer bir kavram boyun eğici davranışlardır. Boyun eğici davranış, sosyal etkileşimlerde yaşanan meydan okuma veya çıkar çatışması durumlarında kaygının artması ile geri adım atma ve düşüncelerini ifade etmekten kaçınmayı içeren davranışlardır (Gilbert & Allan, 1994). Birey kendisini başkalarına kıyasla daha güçsüz ve kötü hissettiği sosyal bir ortamda, kendisinden daha baskın hissettiği bir birey karşısında boyun eğici davranışlar sergiler. Boyun eğici davranışlar gösteren bireyler; herkesi memnun etmeye çalışır, kendini savunması gereken durumlarda savunamaz, itirazda bulunamaz, hatasının bulunmadığı durumlarda dahi sıklıkla özür diler (Gilbert, Pehl, & Allan, 1994). Bulunduğu grup içerisinde kendisini başkalarına göre güçsüz hisseden bireyler, bir problemle karşılaştıklarında kaçma ya da boyun eğme davranışı gösterir. Bu bireylerin sosyal etkileşimlerinde kendilerini yetersiz olarak algılaması zamanla özgüven eksikliği, depresyon ve sosyal kaygı gibi psikolojik problemler yaşamalarına neden olur (Atli, Kaya, & Bölükbaşı-Macit, 2010).

Öz-şefkat, Budist felsefesinden yararlanılarak türetilen bireyin kendisine karşı sağlıklı tutum ve ilişkileri ile ilgili bir kavramdır (Neff, 2003b). Öz-şefkat, şefkatin genel tanımıyla ilişkilidir. Başkaları için şefkat duygusunu yaşayan bireyler acı çeken bireyin acısından etkilenir, ona sert bir eleştiride bulunmak yerine daha yumuşak bir tavır takınır ve aralarında bulunan ortak insanlığı fark eder (Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005). Buna göre öz-şefkat, bireyin içe dönük şefkatini ifade eder. Yani öz-şefkat, bireyin kendisine şefkat göstermesi olarak tanımlanabilir. Öz-şefkat; acının, başarısızlığın ve yetersizlik duygularının insanlığın ortak özellikleri olduğunu ve bireyin herkes gibi şefkate layık olduğunu kabul etmesidir (Neff, 2003a). Neff (2016a) öz-şefkati olumlu ve olumsuz üç ana yapıyla tanımlamıştır. Bunlar: öz nekazete karşı öz yargılama, ortak paylaşıma karşı izolasyon ve bilişsel farkındalığa karşı aşırı özdeşleşmedir. Buna göre öz-şefkat gösterebilen bireyler; acının ve kusurlu olmanın insanlığın ayrılmaz bir parçası olduğunu, sorunların yalnızca kendisinin başına gelmediğini kabul ederek yaşantılarına daha geniş bir açıdan bakabilirler (Neff vd., 2005). Öz-şefkatli bireylerin yaşam doyumları ve motivasyon seviyeleri yüksek, kurdukları ilişkiler daha sağlıklıdır, ayrıca depresyon ve kaygı durumlarını daha az deneyimlerler (Neff & Germer, 2018'den aktaran Karagöz & Uzunbacak, 2023, s. 411).

Yukarıda yer verilen açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda ergenlik döneminde birçok gelişim alanında değişim yaşayan ergenlerin, parçası olmaya çalıştıkları gruplardaki sosyal etkileşimleri sırasında yaşadıkları sosyal kaygının; boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkat kavramlarıyla yordanabileceği düşünülebilir. Alan yazın incelendiğinde ilişkili kavramların bir arada çalışıldığı bir araştırmaya rastlanamamıştır. Yapılan bu araştırmanın ulaşılan sonuçlar

açısından alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Temel olarak bu araştırmada ergenlik döneminde sosyal kaygının boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkat değişkenleri tarafından ne derece açıklandığı üzerinde durulmuştur.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı ergenlerde boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı, öz-şefkat ve sosyal kaygı arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusundaki araştırma soruları aşağıda sıralanmıştır:

1. Ergenlerde boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı, öz-şefkat ve yaş ile sosyal kaygı arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
2. Ergenlerde boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı, öz-şefkat ve cinsiyet sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?
3. Sosyal kaygı, boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkat bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, aile gelir düzeyi, okul türü, sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi, sosyal medyada geçirilen günlük ortalama süre, akran zorbalığı yaşantıları vb.) göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1. 1. 1. Araştırmanın Denenceleri

Araştırmanın amaçları doğrultusunda aşağıdaki denenceler test edilmiştir.

1. Ergenlerde boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı, öz-şefkat ve yaş ile sosyal kaygı arasında anlamlı düzeyde ilişki vardır.
2. Ergenlerde boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı, öz-şefkat ve cinsiyet sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde açıklar.
3. Ergenlerin sosyal kaygı, boyun eğici davranış, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkat puanları demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Ergenlik dönemi bireyin bilişsel, fiziksel, duygusal ve sosyal alanlarda hızlı büyüme ve gelişme yaşadığı bir dönemdir. Birey bu değişimleri yaşarken bir yandan da bu değişimlere adapte olmaya çalışır. Ne çocuk ne de yetişkin olduğu bu dönemde ebeveynleri başta olmak üzere çevresinin kendisinden, kendisinin ise bizzat kendisinden ve sosyal çevresinden beklentileri farklılaşır. Şimdiye kadar bağımlı olduğu ebeveynlerinden koparak görece daha bağımsız bir hale gelir. Yaşadığı değişimler ve ebeveynlerinden kopuşu ile birlikte bireyin kimlik kazanımı ve bir gruba ait olma ihtiyaçları gün yüzüne çıkar. Ergen sosyal olarak kabul görmek isterken sosyal etkileşimlerinde yaşadığı olumsuz deneyimler kaygı yaşamalarına neden olabilmektedir. Ergenin sosyal etkileşimleri

sırasında yaşadığı kaygıların sürekli hale gelmesi sosyal kaygı geliştirme riskiyle karşı karşıya kalmalarına yol açabilmektedir.

Sosyal kaygı yaşayan ergenler akranları ve sosyal çevreleri tarafından kabul görmek ve onaylanmak adına birtakım davranışlar sergileyebilirler. Sosyal onaylanma ihtiyacı hisseden bu bireyler akranları ve sosyal çevreleri tarafından olumsuz değerlendirilmemek ve dışlanmamak adına gruba uyum sağlayıcı davranışlar göstermeye başlayabilir. Bu uyum sağlayıcı davranışlar bireyin zamanla içerisinde bulunduğu sosyal grupta kendisini zayıf halka olarak nitelendirmesine ve kendisinden daha güçlü olarak nitelendirdiği başkalarına karşı boyun eğici davranışlar göstermesine neden olabilir. Boyun eğici davranışları sosyal yaşamında sürekli hale getiren bireyin kendilik algısı düşecek ve “onlar” gibi olabilmek için kendisine gerçek dışı yüksek standartlar belirleyecektir. Yaşayacağı olası güçlük ve olumsuzluk durumlarında dahi belirlemiş olduğu yüksek standartlar sebebiyle kendi duyguları ve ihtiyaçları konusunda oldukça acımasız bir tutum sergileyecektir.

Tüm bunlardan hareketle bu araştırmada toplumsal yaşamın ve sosyal etkileşimlerin önemli unsurlarından olan boyun eğici davranışlar ve sosyal onay ihtiyacının bir risk faktörü olarak; ruh sağlığını korumanın önemli alternatiflerinden biri olarak kabul edilen görece yeni bir kavram olan öz-şefkatin ise önleyici bir faktör olarak ergenlerin sosyal etkileşimlerinde yaşayabileceği önemli problemlerden biri olan sosyal kaygı ile ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada ilgili değişkenlerin bir arada çalışması ve aralarındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda elde edilecek bulguların ve sonuçların; ergenlik dönemindeki bireylerin, ergenlik döneminde sosyal kaygıya sahip bireylerin ve bu dönemde görülen psikolojik problemlerin çeşitli yönlerden anlaşılması, bunun sonucunda ilgili problem alanlarına yönelik önleyici ve iyileştirici çalışmaların planlanması adına alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca elde edilecek sonuçların, eğitimcilerin ve ailelerin sosyal kaygıya sahip ergenlerin düşünce ve davranışlarını anlamalarına ve okul psikolojik danışmanlarının hazırlayacakları rehberlik planlarının içeriğine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın örneklemini Trabzon ilinde Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi türündeki okullarda öğrenimine devam eden ergenler ile sınırlıdır.

2. Çalışmaya katılan lise öğrencilerinin sosyal anksiyete, boyun eğici davranış, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkat düzeyleri ile ilgili veriler, araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

1. Öğrencilerin, ölçme araçlarındaki sorulara gerçek durumlarını yansıtan bir şekilde objektif ve dürüst cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1. 5. Tanımlar

Sosyal kaygı: Bireyin başkaları tarafından gözlenebileceği sosyal ortamlarda uygun olmayan bir şey yapacağına, kötü bir izlenim bırakacağına ve kötü bir şekilde eleştirileceğine yönelik duyduğu yoğun kaygıdır (Antony & Swinson, 2021, s. 23; Masaroğulları & Koçakgöl, 2021, s. 221).

Boyun eğici davranış: Sosyal etkileşimler sırasında olası bir meydan okuma veya bir çıkar çatışması sırasında bireyin yaşadığı kaygı duygusu ile geri çekilmeyi veya kendini ifade etmekten kaçınmayı içeren davranışlardır (Gilbert & Allan, 1994).

Sosyal onay ihtiyacı: Bireyin sosyal etkileşimleri sırasında başkalarının beklenti ve yargılarına önem vererek uyum davranışları göstermesi ile ilişkili bir kavramdır (Karaşar & Öğülmüş, 2016a).

Öz-şefkat: Bireyin kendisini olumlu ve olumsuz tüm yönleriyle kabul ederek kendisine nazik bir tutum ile yaklaşmasıdır (Neff, 2003b).

2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Araştırmanın bu bölümünde literatür taraması çerçevesinde sosyal kaygı, boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkat ile ilgili kuramsal bilgilere ve alan yazındaki araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

2. 1. 1. Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri

Ergenlik dönemi onlu yaşların başı ile yirmili yaşların başı arasındaki dönemi kapsayan, bireyin çocukluk döneminin sona ererek yetişkinlik dönemine adım attığı ve fiziksel, psikososyal ve cinsel gelişim alanlarındaki olgunlaşma ile yaşamının iplerini kendi eline alarak sosyal üretkenlik kazandığı bir gelişim dönemidir (Akçan-Parlaz, Tekgül, Karademirci, & Öngel, 2012; Kılıçaslan-Çelikkol, 2016, s. 48). Ergenlik dönemi kavramını psikoloji literatürüne kazandırmış olan Hall; Ernst ve Darwin'in görüşlerinden etkilenecek evrim teorisini doğum sonrası gelişim dönemlerine entegre etmiştir. Ona göre ergenlik, insanoğlunun ilkel ve vahşi dönemlerinden uygarlığa geçiş sürecinin bir özümsemesidir ve yoğun benmerkezci düşünce yapısından cömert özgeciliğe geçilen fırtınalı ve stresli bir dönemdir (Cloutier, 2019; Kulaksızoğlu, 2004).

Ergenlik dönemi hızlı büyüme ve gelişme ile kendini gösterir. Özellikle ergenlik döneminin ilk yılları, gelişimin doğum öncesi ve doğum sonrası dönemin ilk yıllarından sonra en hızlı yaşandığı, fiziksel gelişim için kritik bir dönemdir (Yavuzer, 2015'ten aktaran Akkuş-Çutuk, 2017, s. 110; Poyraz, 2016, s. 82). Ergenlik dönemi öncesinde akranı olan erkeklerle eşit ya da onlardan uzun olan kızlar, ergenliğin başlamasından bir süre sonra erkeklerin gerisinde kalır. Benzer bir tablo ağırlık artışı sırasında da görülür. Ergenliğin ilk yıllarında kızlar daha ağır olurken gelişim ilerledikçe erkeklerin ağırlığı kızların ağırlığını geride bırakır (Santrock, 2017, s. 54). Fiziksel gelişim ile birlikte cinsel olgunlaşmanın başladığının göstergeleri olan birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri ortaya çıkar. Cinsel organlar gelişir ve kıllanma başlar, seste değişiklikler meydana gelir, kızlarda menarş erkeklerde ise spermarş yaşanır (Lindzey, Thompson, & Spring, 1988).

Ergenlik dönemi ile birlikte, çocukluk döneminde kazanılan bilişsel yetenekler daha da gelişerek evrimleşmeye başlar. Birey hem içerisinde bulunduğu durum hem de içerisinde bulunabileceği olasılıklar ile ilgili düşünebilir, böylece problem çözme yetenekleri de gelişir (Ahioglu-Lindberg, 2011; Gül & Güneş, 2009). Ergenler bu dönemde hem kendisinin düşünceleri hem de başkalarının düşünceleri hakkında düşünürler. Başkalarının düşünceleri hakkında da düşünebilmek bu dönemde görülen benmerkezçiliğinin temelini oluşturur (Öngen, 1993). Ergen benmerkezçiliği; ergenlerin, çevresindekilerin kendisiyle en az kendileri kadar ilgilendiklerini,

benzersiz ve incinemez olduklarını düşündükleri yükselmiş bir benlik bilincidir ve hayali seyirciler ve kişisel efsane olmak üzere iki tip düşünceye ayrılır. Hayali seyirciler kavramı, ergenlerin tüm dikkatlerin üzerlerinde olduğuna inanması ile ilişkilidir. Kişisel efsane kavramı ise, ergenin kendisinin, duygu ve düşüncelerinin evrende biricik ve özel olduğuna inanması, bu sebeple çevresindekilerin onu anlayamayacağını düşünmesi ile ilişkilidir (Ahioğlu-Lindberg, 2011; Santrock, 2017, s. 120-121).

Fiziksel gelişim büyük oranda atlatıldığında ve bilişsel gelişimde soyut işlemler dönemine geçildiğinde ergen, birey olarak kim olduğunu keşfetmek ister. Kimlik arayışının temel bir insan ihtiyacı olduğunu belirten Erikson'un psikososyal gelişim kuramındaki sekiz gelişim evresinden kimlik-kimlik karmaşası dönemine denk gelen bu arayışta ergenler, yetişkinlikteki konumları ile ilgili ayrıntılı sorular sormaya ve bunların cevaplarını aramaya başlar (Demir, 2016, s. 188; Lindzey vd., 1988). Ergenler bu dönemde farklı kimlikleri deneyerek farklı sosyal rolleri, mesleki olanakları, ideolojileri ve sosyal ilişkileri deneyimlemiş olur (Morsünbül, 2013). Ergenler, kimlik arayışı içerisinde olup olmamasına ve kimlik seçimini kendisinin belirleyip belirlememesine göre dört farklı kimlik statüsünde sınıflandırılır. Bunlar; ipotekli, dağınık, askıya alınmış ve başarılı kimlik statüleridir. İpotekli kimlikte ergen herhangi bir kriz belirtisi göstermeksizin başkaları tarafından belirlenen birtakım değer, ilke ve inançlara bağlanır (Eryılmaz & Aypay, 2011). Dağınık kimlikte ergenler meslek seçimi, ideolojik görüş gibi konularda gelişigüzel bir araştırma yapar ve herhangi bir bağlılık geliştirmezler. Askıya alınmış kimlikte ergenler, farklı kimlikler konusunda arayışta ve denemelerde bulunmalarına rağmen herhangi bir bağlanım göstermezler (Ercan & Eryılmaz, 2013). Başarılı kimlikte ergenler, benimseyecekleri kimlikler ile ilgili arayış ve denemelerde bulunur, sürecin sonunda ise bir bağlanım gösterir (Demir, 2016, s. 191).

Ergenlik döneminde yaşanan bu değişimler sosyal ve duygusal değişimleri de beraberinde getirir. Ergenler duygularını zamanla daha farklı yaşayıp ifade etmeye başlarlar. Ergenliğin başındaki hızlı değişimler ergenlik döneminin ileriki yıllarını da etkileyecek ölçüde ergenin duygu, davranış ve tutumlarında değişikliğe sebep olur. Duygu yoğunluğunda artış, duygularda istikrarsızlık, aşırı hayal kurma, yalnız kalma isteği, çekingenlik ve çabuk heyecanlanma gibi durumlar ergenin henüz kontrolü tam olarak ele alamadığı durumlardır. Bu durumlardan ötürü ergenin, gireceği istenmedik sosyal olaylar nedeniyle başkalarının hoş karşılamayacağı durumlara düşeceğini veya korkak olarak algılanacağını düşünmesi psikolojik bazı duygusal ve davranışsal problemler yaşamasına sebep olabilir (Bayhan & Işıtan, 2010; Ergin, 2016, s. 159-161).

2. 1. 1. 1. Ergenlik Dönemi ve Psikolojik Problemler

Ergenlik dönemindeki bireyler fiziksel, bilişsel, duygusal yönden çocuklukta olduğundan oldukça farklı bir durumdadır. Özellikle soyut düşünebilme yeteneklerinin gelişmesi ile ergenler, daha karmaşık problemleri çözüme kavuşturmaya, olaylara ve durumlara çevresindekilerin gözünden

bakabilmeye başlarken diğer yandan bağımsız bir birey olmanın ve kimliğini bulmanın zorlu sürecinden geçerler (Gül & Güneş, 2009). Bu zorlu sürecin yanında ergenler, günlük hayatın getireceği olumsuz durumlarla da karşı karşıya kalabilirler. Bazı ergenler yaşadıkları problem durumları ile yüzleşebilmekte ve etkili başa çıkma stratejilerini kullanabilmekteyken bazı ergenler ise kendisini güçsüz hissetmekte ve kaygı ve depresyon gibi problemler yaşamaya başlamaktadırlar (Akkuş-Çutuk, 2017).

Yapılan araştırmalar ergenlerin yaşadıkları problemlerin yaş, okula devam durumu, anne baba tutumları, sosyal olarak kabul görülme gibi durumlardan etkilendiğini vurgulamıştır (Kulaksızoğlu, 2004). Bunların yanında ergenlerin yaşamış oldukları gelişim ve tamamlaması gereken gelişim görevleri göz önünde bulundurulduğunda ergenlik döneminin sosyal kaygının oluşumu açısından en riskli dönem olduğu söylenebilir (Hamarta, 2009). Akranlarla olan ilişkilerin önem kazandığı bu dönemde ergenler, arkadaşları ve içerisinde bulunduğu geniş akran grupları tarafından kabul görmeye ve sevmeye karşı büyük bir ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle eleştirilmekten, hata yapıp başkalarının önünde rezil olmaktan korkabilmektedirler. Bu durum ergenlerin, literatürde ergenlik döneminde sıkla rastlanıldığı belirtilen sosyal kaygı yaşamalarına neden olabilmektedir (Karaşar & Ögülmüş, 2020; Tagay, Önen, & Canpolat, 2018).

2. 1. 2. Sosyal Kaygı

2. 1. 2. 1. Kaygının Tanımı

İnsan yaşamında sıklıkla tecrübe edilen ve yoğunluğunun kişiden kişiye değiştiği bir duygu olan kaygı, bilim dünyasına 19. yüzyılda Freud tarafından yapılan çalışmalarla kazandırılmıştır (Cüceloğlu, 2015, s. 440; Ünal-Karagüven, 1999). Dilimizde, genellikle üzücü veya kötü bir şeyin olacağı düşüncesinden doğan ve sebebinin belli olmadığı tedirgin edici duygu (Türk Dil Kurumu [TDK], 2023) olarak anlam kazanan kaygı; psikoloji literatüründe de benzer şekilde, kötü bir şeyin gerçekleşeceğine yönelik genel bir önsezi olarak tanımlanmıştır. Karşı karşıya kalınan tehdit ile orantılı olduğunda kaygı, hayatta kalmaya yardımcı ve görevleri yerine getirme konusunda motive edici işlevdedir fakat yaşam olayları sonucunda karşılaşılan bir tehdide karşı olmayan ya da tehdidin gerçekliği ile uyuşmayan bir şekilde ortaya çıkan kaygı, bireyde duygusal sıkıntılara yol açmakta ve işlevselliğinde bozulmalara neden olmaktadır (Nevid, Rathus, & Greene, 2020).

Literatürde yapılmış birçok kaygı tanımına rastlanmaktadır. Freud kaygıyı, tüm insanlar tarafından hoş olmayan duyguların hissedilmesi şeklinde deneyimlenen bir durum olarak tanımlamıştır (Freud, 1969'dan aktaran Spielberger, 1972, s. 5). Spielberger (1976) yapmış olduğu tanımlamada kaygıyı, sosyal süreçleri içeren ve sosyal ilişkilerde yaşanan olumsuz deneyimlerden kaynaklanan subjektif bir durum olarak ifade etmiştir (Karagüven, 1999). Kierkegaard, varoluşsal bir açıdan baktığı kaygıyı bireyin gelecekte deneyimleyeceği olasılıkların yokluğundan aynı anda

hem kaçınması hem de buna arzu duyması şeklinde yorumlamıştır (Akış, 2014). Tompkins (2013, s. 12) ise kaygıyı, şimdi ve burada ile değil gelecek ile ilgili olan bir duygu olarak tanımlamıştır. Ona göre kaygı, bireyi tehlikeler konusunda uyarır ve en kötü senaryoya göre hazırlar. Bireyin dikkatini ve enerjisini gelebilecek olası tehlikelere yönlendirerek onu plan yapmaya ve hazırlanmaya iter. Odağı içsel olup kaynağı belli olmayan, kötü bir şeyin olacağı ya da kontrolün kaybedileceğine yönelik endişe hali (Bourne, 2015, s. 6); karşılaşılabilecek tehlikenin abartılması, başa çıkmanın ve kaynaklarının küçümsenmesinden kaynaklanan durum (Beck, Emery, & Greenberg, 1985'ten aktaran Karahan & Karaaziz, 2023, s. 532); nedeni açıkça belli olmayan, bilinç dışı korku ve isteklerin yarattığı sıkıntı ve tedirgin edici duygu (Bakırcıoğlu, 2006, s. 147) kaygı ile ilgili yapılan diğer tanımlamalardan birkaçıdır.

Psikanalitik görüş kaygının üç türünü tanımlamıştır. *Gerçeklik kaygısı*, dış dünyanın gerçek tehlikelerine karşı duyulan ve düzeyi karşılaşılan gerçek tehdidin boyutu ile orantılı olan bir kaygı türü iken nevrotik ve ahlaki kaygı, bireyin güç dengesine karşı olan tehditlerle ortaya çıkar. *Nevrotik kaygı* yaşayan birey, içgüdülerinin kendisini kontrol altına alacağından ve kontrolsüz davranışları nedeniyle cezalandırılacağından korkar. *Ahlaki kaygı* yaşayan birey ise ahlaki yargılarına aykırı davranışları sonucunda suçluluk duyar (Corey, 2015, s. 83).

Kaygının açıklanmasındaki başka bir görüş durumluk-sürekli kaygı teorisidir. Teori, psikolojik yapılar olarak durumluk ve sürekli kaygının gösterdiği özellikleri tanımlamayı ve sürekli kaygı düzeyleri farklılık gösteren bireylerde durumluk kaygı düzeylerindeki farklılığa sebep olan stres faktörlerini belirlemeyi amaçlar. Teori aynı zamanda bilişsel değerlendirmelerin kaygının oluşumunda merkezi bir rol oynadığını, savunma mekanizmaları gibi bilişsel ve devinimsel süreçlerin kaygıyı azaltmada veya ortadan kaldırmada önemli olduğunu vurgular (Spielberger, 1972, s. 42). Kaygının tanımlanan iki faktöründen biri olan *durumluk kaygı*, bireyin karşılaşmış olduğu durumları tehlike unsuru olarak algılaması sonucunda oluşan, kaygının süresinin ve şiddetinin mevcut tehlike ile orantılı olduğu geçici duygusal tepkidir (Özusta, 1995). Kaygının ikinci faktörü olan *sürekli kaygı*, bireyin kaygı yaşamaya olan eğilimidir. Bireyin içerisinde bulunduğu normal durumları genel olarak tehlikeli ve benliğine bir tehdit olarak algılaması sonucu oluşan tepkidir (Öner & Compte, 1983'ten aktaran Tektaş, 2014, s. 246).

2. 1. 1. 2. Sosyal Kaygının Tanımı

Sosyal kaygı, özellikle sosyal etkileşimlerde yaşanan kaygının özel bir türüdür (Burger, 2006, s. 310). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) yayınlamış olduğu Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı'nın beşinci baskısında (DSM-5) sosyal kaygı, bireyin başkaları tarafından değerlendirilebilecek olduğu sosyal durum veya durumlarda duymuş olduğu korku veya kaygı şeklinde tanımlanmıştır (APA, 2014, s. 116). Bireyin topluluk içerisinde veya sosyal etkileşimin zorunlu olduğu durumlarda performans sergilediği sırada çeşitli duygu, düşünce ve fizyolojik

tepkiler ile ortaya çıkan bireyin kendisi hakkındaki olumsuz inançlarıdır. Bu olumsuz inançların, bireyin sosyal durumlara yönelik geçmiş yaşantılarının ve beklentilerinin birey için tehdit edici olması sebebiyle kaçınma ve geri çekilmeye neden olması durumudur (Palancı, 2004). Sosyal kaygı, göz önünde olduğu veya başkaları tarafından değerlendirildiği durumlarda olumsuz bir izlenim yaratacağına, olumsuz değerlendirileceğine ve onaylanmayacak şekilde davranacağına yönelik duyduğu korku sebebiyle bireyin sosyal etkileşimleri sırasında rahatsızlık hissetmesine neden olur (Eren-Gümü, 2006).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler, sosyal etkileşimin olduğu durumlarda olumsuz değerlendirme alacağı beklentisi nedeniyle yoğun kaygı yaşarlar. Bu yoğun kaygı durumu kızarma, çarpıntı, aşırı terleme ve titreme gibi fizyolojik belirtileri beraberinde getirir (Dilbaz, 1997). Sosyal kaygısı yüksek bireyler birçok sosyal durumdan rahatsızlık duyabilmekte, sosyal ortamlarda utanmaktan ve aşağılanmaktan korkmakta; halka açık yerlerden ve bu yerlerde bir şeyler yapmaktan kaçınmaktadırlar (Baltacı & Hamarta, 2013). Sosyal kaygı; fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtiler ile kendisini göstermektedir. Fizyolojik belirtiler yüz kızarması, çarpıntı, boğaz kuruluğu, bulantı, göz teması kurmaktan kaçınma; bilişsel belirtiler yetersizlik düşünceleri, olumsuz değerlendirilmeye yönelik beklentiler, bilişsel dağınıklık; duygusal belirtiler konuşmaya katılmaktan, küçük düşürülmekten, başkalarına kaygılı gözükmekten ve mahcup olmaktan korkma; davranışsal belirtiler sosyal etkileşimden kaçınma, otoriteden çekinme, yeni sosyal ortamlara girmekten kaçınma, yeni insanlarla mesafeli olma, bir ortama sonradan girmekten kaçınma olarak örneklendirilebilir (Kuzucu, 2016).

2. 1. 2. 3. Sosyal Kaygının Nedenlerine Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

2. 1. 2. 3. 1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşımda kaygı, cinsellik veya saldırganlık gibi toplum tarafından hoş karşılanmayan bilinç dışı dürtülerin bilince ulaşmaya çalışması sonucunda cezalandırılma korkusu nedeniyle harekete geçen kaçınma, yansıtma ve yer değiştirme savunma mekanizmaları sonucunda oluşur. Savunma mekanizmaları tarafından bastırılan bilinç dışı istek ve fanteziler, yaşanan kaygı durumu sonrasında tekrar aynı şekilde bastırıldığında bu kez sosyal kaygıya neden olur (Gabbard, 1994'ten aktaran Türkçapar, 1999, s. 248).

Bağlanma modeline göre, bağlanma davranışının bebek ile bakım veren arasında yaşamın ilk yıllarında geliştiği kabul edilmektedir. Bu bağ ile bebek hem yaşamını sürdüreceği becerileri öğrenir hem de ileride kuracağı sosyal ilişkilerin temelini atar. Bebek, bakım vereni ile kuracağı ilişkileri, nesne ilişkileri olarak içselleştirir. Bu ilişkinin niteliğine göre bireyin yaşamının ileriki yıllarında gireceği sosyal ilişkilerde göstereceği davranışları büyük ölçüde belirlenmiş olur (Öztürk-Kılıç, 1999). Bakım verenle kurulan sürekli ve doyum sağlayıcı ilişkiler karşılaşılabilecek tehlikelere karşı

bireyin güven duygusunu geliştirirken güvensiz ve doyum sağlayıcı olmayan ilişkiler bireyin güven duygusunu sarsar ve kaygı yaşamasına olan yatkınlığını artırır (Kuzucu, 2016, s. 395).

2. 1. 2. 3. 2. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşıma göre sosyal kaygının temelinde bireyin çevresindeki uyarıcılara verdiği tepkiler sonucu öğrenmiş olduğu davranışlar yer alır (Öztürk, 2004). Birey sosyal kaygıyı model alma, koşullanma veya bilgi aktarımı yoluyla öğrenir. Model alma yoluyla birey sosyal kaygıyı, çevresinde kendisi için önemli olan figürlerin kaygı durumlarını gözlediğinde veya bu figürlerden sosyal olarak yanlış bilgiler aldığı anda öğrenir (Öztürk, 2014). Birey yaşadığı sosyal olaylarda koşullanma yoluyla nötr uyarıcılar ile kendisinde korku uyandıran uyarıcılar arasında bağ kurar ve öğrendiği kaygı duygusunu karşılaştığı benzer uyarıcılara vereceği benzer tepkilerle geneller. Böylece sosyal kaygı yoğun olarak gösterilen bir davranış haline gelir (Şahin, 2019). Bilgi aktarımı yoluyla ise birey sosyal kaygıyı, sözel yolla veya tutumlar yoluyla tehlikeye dair bilginin kendisine aktarılması ile öğrenir (Türkçapar, 1999).

2. 1. 2. 3. 3. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşıma göre, bireyin başkaları üzerinde olumlu bir etki oluşturma isteğine karşın bu etkiyi oluşturma konusundaki kendine duyduğu güvensizlik sosyal kaygının temelini oluşturmaktadır (Clark & Wells, 1995'ten aktaran Türkçapar, 1999, s. 250). Birey göstereceği performans nedeniyle olumsuz değerlendirileceğini ve bu durumun ciddi sonuçlar doğurabileceğini düşünerek sosyal kaygı yaşar. Olumsuz düşünceleri ve yetersizlik inançları ile birey, sosyal etkileşim sırasında hem kendi performansına ve kaygının üzerinde yarattığı etkiye hem de tehdit olarak algıladığı dış etkenlere yoğunlaşırken bir yandan da başkalarının kendisi hakkındaki beklentilerini karşılayamadığını düşünür (Rapee & Heimberg, 1997). Yapmış olduğu ulaşılabilir olmayan yüksek standartlara dayanan kıyaslama sonucunda birey sosyal etkileşimine yönelik olumsuz sonuçları abartırken kendisi ile ilgili yetersizlik inançlarını güçlendirir. Birey sosyal etkileşimlerindeki yetersizlik inançları sebebiyle kaçınma ve güvenlik davranışları sergiler ve bu durum zamanla bir döngü haline gelerek sosyal kaygı düzeyinde artışa neden olur (Hofmann, 2007).

2. 1. 2. 3. 4. Kendini Sunma Yaklaşımı

Kendini sunma; bireyin gerçek veya hayali seyirciler önünde yetkin, çekici, dürüst vb. sosyal açıdan istenilen şekilde bir benlik imajı oluşturma, başkalarının kendisine yönelik algılarını ve davranışlarını etkileme amacıyla gerçekleştirdiği eylemlerdir (Schlenker & Leary, 1982). Bu yaklaşım sosyal kaygıyı açıklarken iki varsayım üzerinde durur. İlk varsayım, bireyin başkaları üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak istemesi, ikinci varsayım ise bireyin bu olumlu izlenimi

bırakabileceği hakkında kuşkularının olmasıdır. Birey bu iki varsayımı sağladığında sosyal kaygı yaşamaya başlar (Dilbaz, 1997). Bireyin kendini sunumunun ardından başkalarından alacağı geri bildirimler, bireyin olumlu bir izlenim bırakıp bırakmadığı ile ilgili kuşkuları nedeniyle büyük önem arz eder. Bu nedenle birey geri bildirimleri kontrol eder. Geri bildirimler bireyin amaçlamış olduğu izlenim doğrultusunda olduğunda birey kendisini başarılı olarak görürken, amacı dışındaki bir izlenime dönük geri bildirimler bireyin kendisini başarısız görmesine ve sonucunda sosyal kaygı yaşamasına neden olur (Schlenker & Leary, 1982).

2. 1. 2. 3. 5. Sosyal Beceri Eksikliği Yaklaşımı

Sosyal beceri, bireyin günlük yaşamda içerisinde bulunduğu sosyal ortamlarda başkalarıyla başarılı ilişkiler kurabilmek için sahip olduğu yetenekler olarak tanımlanabilir. Yaklaşımda sosyal ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesinde birtakım becerilerin gerekli olduğu vurgulanmaktadır. Buna göre sosyal kaygı, bireyin sosyal ilişkilerinde kullanması gereken sosyal becerilerin eksik olmasından kaynaklanır (Dilbaz, 1997; Bacanlı, 1999'dan aktaran Öztürk, 2014, s. 21). Sosyal etkileşimlerde ve bu etkileşimlerde yaşanan güçlüklerle baş etmekte kullanılan sosyal becerilerin eksikliği sosyal kaygıya ve sonucunda kaçınmaya yol açmaktadır (Snyder, Smith, Augelli, & Ingram, 1985). Yine de literatürde bireylerin sosyal beceri eksikliği nedeniyle mi sosyal kaygı yaşadıkları yoksa sosyal kaygı yaşamaları sebebiyle mi sosyal becerilerini tam olarak yansıtamadıkları ikilemi konusunda tartışmalar devam etmektedir (Varlık-Özsoy, 2021).

2. 1. 2. 4. Sosyal Kaygı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Literatüre bakıldığında sosyal kaygı, yapılan çalışmalarda çokça başka değişkenlerle beraber incelenen bir kavram olmuştur. Tagay vd.'nin (2018) ergenlerde sosyal kaygı düzeyleri ile güvengelik ve özsaygı arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir araştırmada, güvengelik ve özsaygının ergenlerde sosyal kaygının %42'sini açıkladığı görülmüştür. Ayrıca bu araştırmada ergenlerin sosyal kaygılarını çekingenliğin pozitif, özsaygının ise negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Tagay vd., 2018). Başka bir çalışmada Trower ve Gilbert tarafından oluşturulmuş sosyal kaygı modelinden türetilen hipotezler sınanmış, çalışma sonucunda itaatkar öğrencilerin sosyal kaygı düzeyinin arkadaş canlısı ve baskın öğrencilerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Sübaşı, 2010). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin incelendiği başka bir çalışmada sosyal kaygı, anne baba tutumları ve cinsiyet değişkenleriyle birlikte incelenmiştir. Araştırma sonunda sosyal kaygı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken anne baba tutumları ile anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Demokratik tutumlu ebeveynlere sahip ergenlerin sosyal kaygı düzeyi düşük; koruyucu ve otoriter tutuma sahip ebeveynleri olan ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ise yüksek bulunmuştur (Erkan, Güçray, & Çam, 2002). Ergenlerdeki akademik öz yeterliliğin sosyal

kaygı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi yordamasının incelendiği çalışmada sosyal kaygının mükemmeliyetçilik ile olan ilişkisinde akademik öz yeterliliğin düzenleyici rolü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Çalışmanın diğer bulgularına bakıldığında akademik öz yeterliliğin artışı mükemmeliyetçiliği de arttırırken sosyal kaygıyı azaltmıştır. Ayrıca sosyal kaygı arttıkça mükemmeliyetçilik de artmıştır (Yazıcı-Çelebi, 2023). Ergenlerde sosyal kaygı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada sosyal kaygının güvenli bağlanma ile arasında negatif, korkulu ve saplantılı bağlanma ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun yanında sosyal kaygının; cinsiyete göre farklılaşmadığı, anne baba eğitim ve babadan ilgi ve sevgiyi yeterli bulma düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür (Yazıcı-Çelebi, 2017).

Aslan ve Koç (2018) tarafından yapılan çalışmada ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile beden imajları incelenmiştir. Yapılan analizler sonunda öğrencilerin beden imajlarının sosyal kaygı düzeylerini düşük düzeyde yordadığı görülmüştür. Öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey ve anne baba ilişkisine göre; beden imajlarının cinsiyete ve sosyoekonomik düzeye göre farklılaştığı görülmüştür. Haspolat ve Kağan (2017) tarafından yapılan başka bir çalışmada beden imajı ve benlik saygısının sosyal kaygıyı yordama düzeyi incelenmiştir. Çalışma sonunda beden imajının ve benlik saygısının, sosyal kaygıyı .29 düzeyinde yordadığı bulunmuştur.

Karaşar'ın (2014) öğretmen adayları ile yürüttüğü çalışmada bağlanma stilleri ve sosyal kaygının anlamlı ilişkiler sergilediği görülmüştür. Sosyal kaygı düzeyleri ile anne eğitim ve sosyoekonomik düzey arasında da anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Wang vd.'nin (2022) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırmada ise stresin, sosyal kaygının mükemmeliyetçilik ile olan ilişkisine aracılık ettiği; ayrıca sosyal kaygı ile mükemmeliyetçiliğin pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Yetişkin bireylerde sosyal kaygı ile güvengenlik ve öz-duyarlık değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada güvengenlik ve öz duyarlığın sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı; sosyal kaygı ile güvengenlik ve öz-duyarlığın negatif, güvengenlik ile öz-duyarlığın ise pozitif yönde anlamlı ilişkilerinin olduğu görülmüştür (Parmaksız, 2019).

2. 1. 3. Boyun Eğici Davranış

2. 1. 3. 1. Boyun Eğici Davranışın Tanımı

Boyun eğme ya da başka bir deyişle itaat, bireylerin bir otorite figürünün buyruklarına boyun eğme davranışlarını inceleyen Milgram'ın (1974) deneyleriyle psikoloji literatüründe daha bilindik bir kavram haline gelmiştir. Toplumsal perspektiften bakıldığında bireyin toplumu, toplumun ise bireyi etkilediği toplumsal yaşamda uyma davranışı, toplumsal yaşamın önemli bir unsurudur. Toplumsal düzenin sağlanması amacıyla geliştirilen normlar, bireylere küçük yaşlardan itibaren

öğretilmeye başlanır (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2016, s. 67-68). Ülkemizde toplumsal yaşam göz önünde bulundurulduğunda boyun eğici davranışların kültürümüzde egemen olduğu ve saygı kavramıyla karıştırıldığı görülmektedir. Ebeveynler çocuklarından, yöneticiler astlarından, öğretmenler öğrencilerinden, büyükler küçüklerinden kendilerine saygı adı altında boyun eğici davranışlar göstermelerini beklemektedirler (Yıldırım & Ergene, 2003).

Boyun eğme; otoritenin beklentilerini benimsememiş olmasına rağmen uyum sağlama isteği ile bireyin, kendi düşünce ve yargılarını otoritenin beklentileri yönünde değiştirmesidir (Milgram, 1974). Boyun eğici davranış, bir meydan okuma anında veya çıkarlarının diğerleriyle çatıştığı durumlarda artan gerginlik ile geri adım atma veya kendini ifade etmekten kaçınmayı içeren davranışlardır (Gilbert & Allan, 1994). Bu bireyler; başkalarının gücü, otoritesi veya duyguları karşısında düşmanca olmayan şekilde hareket ederek kendi duygu, düşünce ve inançlarını göz ardı ederler ve başkalarının kendileri adına karar vermelerine izin verirler (Akın, 2003; Alberti & Emmons, 2017, s. 55). Çatışmadan ve çatışma sebebiyle ortaya çıkacak kaygıdan kurtulmak amacıyla, başkalarının kendilerini etkilemesine izin vererek koşulsuz bir kabul içerisinde olurlar (Köknel, 2000'den aktaran Hamurcu & Sargın, 2011, s. 174).

Bireylerde boyun eğme davranışını ortaya çıkaran üç durum vardır. Birinci durum; çevresindeki bireyler tarafından bireye, boyun eğme davranışının sosyal yaşamda yapılacak en doğru davranış olduğunun öğretilmesidir. İkinci durum; bireyin çevresinde önem verdiği kişiler tarafından sevilip onaylanması, reddedilmemesini istediği için boyun eğmesidir. Son durum ise bireyin, öğrenmiş olduğu sosyal normları sorgulamadan, olduğu gibi kabul etmesidir (Aronson, Wilson, & Akert, 1997'den aktaran Tuzcuoğlu & Korkmaz, 2001, s. 138).

2. 1. 3. 2. Sosyal Sıralama Kuramında Boyun Eğici Davranış

Sosyal sıralama teorisi hem otorite figürünün hem de boyun eğen tarafın davranışlarının başkaları üzerinde etki kazanma isteği ve kazanılmış etkiyi kaybetme korkusu ile açıklanabileceğini savunur. Bireyler, başkaları karşısında üstünlük elde edebileceği özelliklere sahip olmadıklarını düşündüklerinde kendilerini sosyal anlamda başkalarından düşük statüde algırlar (Gilbert, 2000). Var olduğu grup içerisinde diğerlerine kıyasla kendisini daha güçsüz ve düşük statüde hisseden bireyler sosyal anlamda kendilerini koruyabilmek amacıyla boyun eğici davranışlar gösterirler. Buna göre boyun eğici davranış, düşük sosyal statü ile ilgili olup bireyin kendinden daha güçlü ve yüksek statüde algıladığı diğerlerine karşı kendini koruduğu bir savunma mekanizması olarak tanımlanabilir (Gilbert vd., 1994; Gilbert, 2003). Bu bireyler başkaları tarafından sevilmemekten, dışlanmaktan, reddedilmekten ve bulundukları statüleri kaybedeceklerinden korktukları için başkalarının kendileri hakkındaki düşünceleri ile oldukça ilgilidirler (Gilbert & Allan, 1994; Schwartz & Gottman, 1976).

2. 1. 3. 3. Boyun Eğici Davranış Sergileyen Bireylerin Özellikleri

Boyun eğici davranış; olumsuz duyguları başta olmak üzere duygularını ifade etmekte güçlük çeken, başkalarının istek ve memnuniyetini ön planda tutarken kendi isteklerini göz ardı eden, hayır demekte güçlük çeken bireylerin kişilik özelliğidir (Gilbert vd., 1994). Bu bireyler, yeni davranışları akla uygunluk yerine kazanım sağlama ve cezadan korunmayı gözeterek sergilerler (Özaslan, 2006). Cezadan korunmanın, direnmenin sonuçlarından daha cazip geldiği durumlarda bireyler; otorite figürünü yatıştırmak amacıyla kendilerinden istenenleri gönülsüzce yapar, yine istekleri dışında başkalarına samimi davranırlar (Allan & Gilbert, 1997). Boyun eğici davranış sergileyen bireyler, kendilerini başkalarından daha aşağıda ve daha zayıf görürler. İşlevsellik söz konusu olduğunda çekingen ve pasif davranışlar sergilerler. Kendilerine olan güvenleri düşüktür ve sorumluluktan kaçınırlar (Gilbert vd., 1994).

2. 1. 3. 4. Boyun Eğici Davranış ve Anksiyete Problemleri

Gilbert (2000) utanç, depresyon ve sosyal kaygı değişkenlerini sosyal sıralama teorisi yönünden araştırdığı çalışmasında boyun eğici davranışların ve olumsuz sosyal karşılaştırmanın sosyal kaygı ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Sosyal açıdan kaygılı bireylerin; sosyal çevrelerinde kendilerini başkalarına göre daha düşük konumda gördükleri, küçümseyici tutumlarla karşılaşacaklarını düşündükleri ve sosyal fırsatlardan çok olası tehditlere odaklandıkları, bulundukları statülerini korumak ve çevrelerine rekabet ortamında daha az tehditkâr görünmek istedikleri için boyun eğici davranışları kullandıklarını belirtmiştir. Sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin kişilerarası algılamalar sonucunda ortaya çıkan utanç duygularındaki artışın boyun eğme davranışlarını nasıl açıklayabileceğinin incelendiği bir başka çalışmada, sosyal anksiyeteli bireylerin diğer bireylerle olan iletişimlerinde daha yüksek düzeyde boyun eğici davranışlar gösterdikleri bulunmuştur. Çalışmanın diğer bir bulgusu, boyun eğici davranışların bireylerin kişilerarası algılamalarına ve duydukları utanca bağlı olarak arttığıdır (Sadıkaj, Moskowitz, Russell, & Zuroff, 2015). Ebeveyn tutumlarının ve boyun eğici davranışların sosyal kaygıyı ne derecede yordadığının bulunmasının amaçlandığı ve çalışma grubunu lise öğrencilerinin oluşturduğu başka bir çalışmada boyun eğici davranışların sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur (Mert, 2021). Gençdoğan (2010) lise öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmasında boyun eğici davranışlar ile sınav kaygısı ölçeği toplam puanı, duyuşsal ve kuruntu alt ölçek puanları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilerin var olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2. 1. 3. 5. Boyun Eğici Davranış ve Diğer Ruh Sağlığı ve Davranış Problemleri

Tümkaya, Çelik ve Aybek (2011) tarafından lise öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada boyun eğici davranışlar otomatik düşünceler ve umutsuzluk ile pozitif; yaşam doyumu ile negatif

ilişkili bulunmuştur. Bu araştırma sonucunu destekler nitelikte, Tekin ve Filiz (2008) de yüksekokul öğrencilerinden oluşan bir örnekleme boyun eğici davranışların umutsuzluk ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuştur. Gilbert, Cheung, Grandfield, Campey ve Irons'un (2003) araştırmasında boyun eğici davranışların bireylerin girişken davranışlarda bulunmalarını engellediği vurgulanmış, yapılan analizler sonunda boyun eğici davranışların depresyonun varlığını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmayı destekler nitelikte O'Connor, Berry, Weiss ve Gilbert (2002) tarafından yapılmış başka bir çalışmada da boyun eğici davranış ile depresyonun pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. 235 lise öğrencisi ve 157 üniversite öğrencisi olmak üzere toplam 392 öğrenci ile yürütülen başka bir çalışmada boyun eğici davranışın depresyonun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu ile, ergenlik döneminde artan dış standartlara hassasiyet görüşü desteklenmiştir (Erol-Öngen, 2006). Tuzcuoğlu ve Korkmaz (2001) tarafından psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada boyun eğici davranışlar ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmacılar bu bulguya ilişkin yaptıkları yorumda elde edilen bulgunun yalnızca bir ilişkinin varlığına yönelik bir bulgu olup nedenselliği açıklamadığını belirtmişler fakat depresyonun değişken, boyun eğici davranışların ise bir kişilik yapısı olarak daha sabit bir yapı olarak ele alındığında boyun eğici davranışlar ile depresyon arasında yordayıcı bir ilişkinin kurulabileceğini vurgulamışlardır. Yaşamış oldukları rol değişimleri sebebiyle bireylerin benlik saygılarının etkilenebileceği, bu etki sebebiyle boyun eğici davranışlar gösterebileceklerinin vurgulandığı bir çalışmada, hemşirelik öğrencilerinin boyun eğici davranışları ile benlik saygısı düzeyleri negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur (Torun, Arslan, Nazik, Akbaş, & Yalçın, 2012). Öğretim elemanları ile yapılan başka bir çalışmada da boyun eğici davranışlar ve benlik saygısı algıları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tutar, Öztürk-Başpınar, & Güler, 2018).

Bireyin içerisinde bulunduğu ailede ve toplumda maruz kaldığı şiddetin neden olacağı durumlardan biri boyun eğici davranışlardır ve bu durum bireyin yeniden şiddete maruz kalmasının nedenlerinden biri olacak, birey şiddet ve boyun eğici davranışlar döngüsüne girecektir. Sürekli strese ve şiddete maruz kalmanın organizmada tepkisiz davranışlara neden olacağı Seligman tarafından öğrenilmiş çaresizlik kuramında tanımlanmıştır (Vollmayr & Henn, 2003'ten aktaran Kumcağız, Orak, & Şahin, 2018, s. 391). Şiddet gören ergenlerin boyun eğici davranışlarının şiddet görmeyen ergenlere göre daha yüksek olduğu yapılan araştırmalarla da ortaya konmuştur (Ulu-Botan & Yüksel, 2019; Yekeler & Pehlivan, 2014). Yapılan başka bir çalışmada çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu ve çocukluk çağı yaşantılarının boyun eğici davranışları anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür (Berber-Çelik & Odacı, 2012).

Boyun eğici davranışın; siber zorbalık, siber mağduriyet ve cinsiyet değişkenleri ile ilişkisinin incelendiği Peker, Eroğlu ve Çitemel (2012) tarafından lise öğrencisi ergenlerle yürütülen bir

çalışmada, boyun eğici davranışlar ile siber zorbalık ve siber mağduriyet pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Araştırmacılar bu bulgunun; kendisini çevresindeki bireylere kıyasla daha düşük statüde algılayan öğrencilerin sanal ortamda başkaları üzerinde kontrol kurarak bu ihtiyaçlarını giderdikleri veya gerçek yaşamdaki ilişkilerinde sergiledikleri boyun eğici davranışlara internet ortamında da devam ettikleri şeklinde açıklanabileceğini ifade etmiştir.

2. 1. 4. Sosyal Onay İhtiyacı

2. 1. 4. 1. Sosyal Onay İhtiyacının Tanımı

Ergenlik; çocukluktan yetişkinliğe geçiş yapılan, kısa sürede birçok alanda önemli değişimlerin ve duygusal karmaşanın yaşandığı ve pek çok alanda yaşanan problemlerin çözümlenmeye çalışıldığı bir dönemdir (Hurlock, 1985'ten aktaran Poyraz, 2016, s. 81). Erken çocukluk döneminde fiziksel ve duygusal yönden bağımlı olunan ebeveynler ve çevredeki diğer yetişkinler tarafından onaylanmak birey için büyük önem taşırken fiziksel, bilişsel ve sosyal olgunlaşmanın yaşandığı ergenlik döneminde bu durum değişmekte, akran ilişkileri ve romantik ilişkiler önem kazanmaktadır (Bayhan & Işıtan, 2010; Harter, 1989'dan aktaran Buhrmester & Prager, 2009, s. 31; Gander & Gardiner, 2015, s. 31). Ergenlik döneminde kurulan yakın sosyal ilişkiler bireyin sosyal becerileri geliştirmesine fırsat verirken kendisini bir gruba ait hissetme ve sosyal olarak onaylanma ihtiyacını karşılamasına da yardımcı olur (Savin-Williams, & Berndt, 1990'dan aktaran Sayıl, Uçanok, & Güre, 2002, s. 156). Ergenler sosyal olarak kabul edildiklerinde olumlu duygular yaşarken çevresi tarafından dışlandıklarında aşırı stres ve kaygı duyguları yaşarlar (Santrock, 2017, s. 296).

Bireyin diğerleri tarafından onaylanma arayışını ve onaylanmamaktan kaçınmasını ifade eden kavram sosyal onay ihtiyacıdır (Leite & Beretvas, 2005). İçinde bulunulan sosyal çevre tarafından kabul edilebilir bir insan olmaya dönük bir istek olan sosyal onay ihtiyacı; diğerlerinin beklentilerine ve düşüncelerine önem verilmesi ve bireyin uyum sağlayıcı davranışlara yönelmesiyle ilgilidir (Karaşar & Öğülmüş, 2016a; Twenge & Im, 2007). Bireyin çevresindekilerin hayranlığını kazanarak bir gruba ait olma ve takdir toplama isteği duymasıdır (Fehr & Falk, 2001; Karaşar & Öğülmüş, 2016b). Bireyin çevresi ile iletişimde oldukça önemli olan bu ihtiyaç; bir yandan sosyal bağların gelişimine olumlu katkılar sağlarken diğer yandan bireyin yaşamını çevresindekilerin beklentilerine göre şekillendirmesine neden olabilmektedir (Karaşar & Öğülmüş, 2016a).

İnsan davranışlarının şekillenmesinde önemli bir kavram olan sosyal onay ihtiyacı Chiba, Iketani, Han ve Ono (2009) tarafından sosyal olarak kabullenilmek ve iyi bir insan olarak görülme ihtiyacı olarak tanımlanmıştır. Alan yazında araştırmacılar tarafından sosyal onay ihtiyacı için, onay ve övgü arama eğilimi (Hebert vd., 1997; Crowne & Marlowe, 1960'tan aktaran Sosik & Dinger, 2007, s. 136), uyuma yardımcı davranışların sergilenmesini açıklayan bir ihtiyaç (Aronson, Wilson,

& Akert, 2012'den aktaran Baytemir, Karaşar, & Öğülmüş, 2017, s. 950) gibi tanımlamalar da yapılmıştır.

Sosyal onay ihtiyacı bu araştırmada üç boyut ile ele alınmıştır. Bunlar; başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakmadır. İlk boyut olan başkalarının yargılarına duyarlılık; bireyin, başkalarının kendisine yönelik algı ve davranışlarına ilişkin aşırı farkındalık ve hassasiyet göstermesi ile ilişkilidir. Bu boyut bireyin sosyal durumlarda huzursuzluk yaşaması ile ortaya çıkmakta; birey sosyal durumlardan kaçamadığında ise reddedilme ve eleştirilme durumundan kaçınmak amacıyla davranışlarını başkalarına uyuma yönelik şekillendirmeye yöneltmektedir (Boyce & Parker, 1989; Boyce vd., 1992'den aktaran Erözkan, 2004, s. 86). Sosyal onay ihtiyacının ikinci boyutu olan sosyal geri çekilme Karaşar ve Öğülmüş (2020) tarafından başkaları tarafından reddedilmeye karşı utanç duyma, çoğunluğa uyma, olumsuz duyguları ve yönleri gizleme ve uyuma yönelik davranışlar şeklinde tanımlanmıştır. Sosyal onay ihtiyacının üçüncü ve son boyutu olan olumlu izlenim bırakma ise bireyin başkaları üzerinde kendisini sosyal anlamda istenen bir birey olarak gösterecek etkili bir izlenim bırakma isteğidir (Özcan vd., 2013).

2. 1. 4. 2. Sosyal Onay İhtiyacı Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Özellikleri

Sosyal onay ihtiyacı yüksek olan bireyler, başkalarının kendileri hakkındaki düşünceleri ile oldukça ilgilidirler (Grams & Rogers, 1990; Twenge & Im, 2007). Başkalarının onayını alacaklarını düşündükleri şekilde davranırlar. Herkesçe onaylanan davranışların dışına çıkamazlar (Crowl, 2001'den aktaran Sosik & Dinger, 2007, s. 138). Başkalarını gücendirmemeye yönelik yaşadıkları kaygı sebebiyle kendi duygu, düşünce ve isteklerinde ısrarcı olamazlar. Çevresindeki diğer bireyleri memnun etmek ve onaylanmak için onlar üzerinde olumlu izlenim bırakmaya karşı aşırı duyarlıdırlar. Başkalarının kendileri hakkında yaptıkları değerlendirmeler, kendilik algılarını ve yeterlilik hislerini büyük ölçüde etkiler. Bu nedenle yaşayacakları herhangi bir olumsuzlukta öncelikle kendilerini sorgularlar (Crowne & Marlowe, 1964'ten aktaran Karaşar, 2014, s. 17).

Sosyal onay ihtiyacı düşük olan bireyler ise kendi kararlarına güvenirler, bu nedenle başkalarının memnuniyetleri ile uğraşmazlar. Böylelikle başkalarından gelebilecek herhangi bir yönlendirmeye karşı dirençlidirler. Harekete geçme motivasyonları dışsal faktörlerden ziyade içsel olduğundan otorite figürünün olumsuz geri dönüşleri ve engellenmelere rağmen kendi duygu, düşünce ve kararlarında ısrarcıdırlar (Crowne & Marlowe, 1964'ten aktaran Karaşar, 2014, s. 19; Crowl, 2001'den aktaran Sosik & Dinger, 2007, s. 138).

2. 1. 4. 3. Sosyal Onay İhtiyacı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Liseye devam eden ergenlerin mutluluk, öz-yeterlik, akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyaçları arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmanın sonuçların göre ergenlerin öz yeterlik ve mutlulukları

arasındaki ilişkide akran ilişkileri ve sosyal onayın kısmi aracı rolü vardır (Murtezaoglu & Çıkrıkçı, 2022). Çocuklarla yapılan başka bir çalışmada sosyal onay ihtiyacının olumlu ve olumsuz olmak üzere iki boyutlu bir yapı gösterdiği ortaya konmuştur. Ayrıca araştırmacılar sosyal onay ihtiyacının; olumlu veya olumsuz olmasına, duygusal veya sosyal alana, cinsiyete ve akran zorbalığına uğrama düzeyine göre farklılaştığını belirtmişlerdir (Rudolph, Caldwell, & Conley, 2005). Lise öğrencisi ergenlerle yapılan başka bir çalışmada sosyal onay ihtiyacı ile sınav kaygısı ve olumsuz değerlendirme korkusu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Karakoç, 2023). Ergenlerle yapılan başka bir çalışmada ergenlerin sosyal onay ihtiyaçları, psikolojik iyi oluşları ve olumsuz değerlendirme korkuları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarında sosyal onay ihtiyacının olumsuz değerlendirilme korkusunu pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Karaşar (2020) üniversite örnekleminde narsisizm ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre narsisizm ve sosyal onay ihtiyacının cinsiyete, yaşa ve anne-baba eğitim düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bunların yanında, kırılğan ve büyülenmeci narsisizm ile sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkiye bakıldığında sosyal onay ihtiyacı ile kırılğan narsisizm arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, bunun aksine büyülenmeci narsisizm ile sosyal onay ihtiyacı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır.

Öğretmen adaylarından oluşan bir örnekleimde depresyon, sosyal onay ihtiyacı, kendini sevmek ve öz yeterliğin karşılıklı bağımlılığı ne ölçüde yordadığının araştırıldığı bir çalışmada değişkenlerin karşılıklı bağımlılığın %49'unu açıkladığı görülmüştür. Karşılıklı bağımlılık, başka bir kişinin davranışlarından etkilenmeye hayır diyememek ve diğer kişinin davranışını değiştirme konusunda takıntılı olmak anlamına gelir; bağımlı bireyler, diğer insanların düşünceleri, duyguları, ihtiyaçları gibi çeşitli durumlardan kendilerini sorumlu tutma eğiliminde olurlar. Araştırmanın bulgularına bakıldığında depresyon, sosyal onay ihtiyacı ve kendini sevmenin karşılıklı bağımlılığı anlamlı düzeyde yordadığı fakat öz yeterliğin karşılıklı bağımlılığı anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür. Diğer bulgulara göre karşılıklı bağımlılık modele en fazla katkı sağlayan depresyon ile pozitif yönde orta düzeyde, sosyal onay ile pozitif yönde orta düzeyde ve kendini sevmek ile negatif yönde orta düzeyde ilişkilidir (Karaşar, 2021).

Canlı ve Karaşar (2021) tarafından benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacının majör depresif bozukluğu olan bireylerdeki depresyonu ne derece yordadığının araştırıldığı çalışmada, benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacının alt boyutlarından sosyal geri çekilmenin depresyonu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Yukay-Yüksel, Özgür-Şahin ve Ekici (2021) tarafından yapılan başka bir çalışmada kadın bireylerde sosyal onay ihtiyacı, kendini sansürleme isteği ve depresyon düzeyleri incelenmiş ve depresyonun sosyal onay ihtiyacı ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Kimble ve Helmreich (1972) yürüttükleri deneyde, öz saygı düzeyleri düşük ve yüksek olan bireylerin sosyal olarak onaylanma ihtiyaçlarının orta düzeyde öz saygıya sahip olan bireylerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Araştırmacılar; yüksek öz saygı düzeyine sahip bireylerin diğer

öz saygı gruplarına kıyasla en yüksek sosyal onay ihtiyacına sahip olmasının; “düşük öz saygıya sahip olan bireyler yüksek onaylanma ihtiyacına sahiptir” şeklindeki genel olarak kabul gören önermenin her zaman doğru olmayabileceğini gösterdiğini öne sürmektedir.

2. 1. 5. Öz-Şefkat

2. 1. 5. 1. Şefkat

Öz-şefkat, şefkatin genel tanımlarıyla ilişkili olduğundan öz-şefkatin ne olduğunun daha iyi anlaşılabilmesi için öncelikle şefkatin ne olduğunun incelenmesinde yarar vardır. Latince “birlikte acı çekmek” anlamına gelen “compati” kelimesinden türetilen şefkat (compassion); bir başkasının çektiği acılara açık olmak, onlardan etkilenmek ve acıyı iyileştirmeyi arzulamak şeklinde anlam bulmuştur (Neff, 2003a; Strauss vd., 2016). Başka bir tanımlamada; insanları başarısızlıkları ya da kötü kararları nedeniyle hor görmek yerine acılarının net bir şekilde tanımlanması, onlara nezaket duygusuyla yaklaşılması ve kusurlu karar ve davranışların insanlığın ortak noktası olarak görülmesi olarak tanımlanmıştır (Neff, 2022, s. 15).

Başkaları için şefkat duygusu hissedildiğinde, başkalarının acı deneyimlerinin bizi etkilemesine izin verilir. Bu durumda nezaket ve acı çekenin iyiliğini önemsemek kendiliğinden ortaya çıkar. Sert ve yargılayıcı bir tutum yerine nazik ve yargılayıcı olmayan bir tutum sergilenir, paylaşılan ortak bir insanlığın varlığı fark edilir (Neff vd., 2005). Kısaca şefkat, insanın bir başkasının acısına hassasiyetle cevap vermesi ve bu acının hafiflemesini istemesidir. Acı çekerken yardım elini uzattığımız kişi kendimiz olduğunda ise deneyimlediğimiz duygu öz-şefkattir (Germer, 2022, s. 111).

2. 1. 5. 2. Öz-Şefkat

Budist felsefede önemli bir kavram olan öz-şefkat, bireyin kendisiyle ilgili sağlıklı tutumlarına dair var olan kavramsallaştırmalara bir alternatif olarak araştırılmaya başlanmıştır. Doğu felsefesinde yüzyıllardır var olan bu kavram Batı psikolojisi için nispeten yenidir (Neff, 2003b). Basitçe içe dönük şefkat olan öz-şefkat, bireyin başarısız ve yetersiz hissettiği veya acı çektiği durumlarda kendisiyle kurduğu ilişkiyi açıklar (Neff, 2016a).

Öz-şefkat konusunda önemli çalışmalar yapmış olan Neff öz-şefkati; bireyin kendi acısından etkilenmesi, acısından kaçınmadan ona açık olması, acısını hafifletmek için kendisinde kendisini iyileştirme isteği duyması, yetersizliklerinin ve başarısızlıklarının insanlığın ortak bir özelliği olduğunu kabul ederek kendisine karşı yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşması olarak tanımlamıştır (Neff, 2003b). Öz-şefkat; birbirlerinden farklı fakat birbirleri ile etkileşim halinde, olumlu ve olumsuz iki ucun bulunduğu üç temel bileşenden oluşmaktadır, bunlar: (1) bireyin kendisine karşı eleştirel ve yargılayıcı olmak yerine nazik ve anlayışlı olması, (2) bireyin acı veren deneyimleri izole edici görmek yerine ortak insanlığın bir parçası olarak görmesi ve (3) bireyin acı

deneyimlerinden kaçınmak ya da onlarla abartılı bir şekilde özdeşleşmek yerine dengeli bir farkındalık içerisinde olması ve acıyı kabullenmesidir (Germer, 2022; Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff & Germer, 2013; Neff, 2016b; Neff, 2022).

2. 1. 5. 3. Öz-Şefkatin Alt Boyutları

2. 1. 5. 3. 1. Öz Nezakete Karşı Öz Yargılama

Öz nezakete karşı öz yargılama, bireyin acı verici deneyimlerine karşı verdiği duygusal tepki ile ilgilidir (Neff vd., 2019). Bu alt boyut, bireyin deneyimlediği acılar karşısında kendisine yönelik tutumunun öz nezaket ile öz yargılama arasında olduğunu vurgular (Neff, 2003a). Sevdiklerimiz acı verici deneyimler yaşadığında onlara çoğunlukla nazik ve destekleyici bir tutumla yaklaşırken sıra kendimize geldiğinde çok daha sert ve yargılayıcı oluruz. Kendimize değersizlik duygularını arttıracak şekilde sert davranmanın sağlıklı alternatifi, kendimize duygusal olarak ulaşılabilir olmamızı sağlayacak öz nezaket ile yaklaşmaktır. (Neff, 2023). Öz nezaket; bireyin hataları, kusurlu davranışları, acı verici duygu ve düşünceleri nedeniyle kendisini sert bir üslupla yargılaması yerine kendisine karşı anlayışlı ve sevecen olma eğilimini ifade eder (Neff, 2009). Ayrıca acı verici durumlarda bireyin kendi acısından etkilenecek kendisini aktif olarak sakinleştirmesini ve rahatlatmasını içerir (Neff, 2016a; Neff, 2022, s. 52).

2. 1. 5. 3. 2. Ortak Paylaşım Karşı İzolasyon

Ortak paylaşım karşı izolasyon, bireyin acı verici deneyimlerini bilişsel olarak nasıl anlamlandığı ile ilgilidir (Neff vd., 2019). Şefkat “acıya eşlik etmek” anlamında olup tanımı gereği acının ilişkisel olmasına ve acının deneyimlenmesindeki temel insani ortaklığa dikkat çeker. İnsan deneyimlerinin kusurlu olduğunun anlaşılmasından doğan şefkat duygusunu kendisine yönelten birey; başarısızlıkları, hataları ve pişmanlıkları ne kadar fazla ve güç olursa olsun tüm bunların kaçınılmaz olduğunu kabul eder (Neff, 2022, s. 75-76). Böylelikle birey, başarısızlığı ya da acı verici olayları deneyimleyen tek kişi olduğunu düşünerek kendisini izole etmek, ayrılmış hissetmek yerine başından geçen deneyimlere karşı daha geniş bir bakış açısı geliştirir, başkalarının da acı verici benzer deneyimler yaşadığını ve bunun insan olmanın bir parçası olduğunu fark eder (Neff, 2004; Neff, 2016a).

2. 1. 5. 3. 3. Bilişsel Farkındalığa (Mindfulness) Karşı Aşırı Özdeşleşme

Bilişsel farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme boyutu, bireyin acı verici deneyimlerine karşı ettiği dikkat ile ilgilidir (Neff vd., 2019). Bireyin kendisine şefkat duygularıyla yaklaşabilmesi için acı verici deneyimlerinin, duygu ve düşüncelerinin farkına varması gereklidir (Neff & Tirsch, 2013). Bilişsel farkındalık ile birey ne zaman acı çektiğini ne zaman kendini eleştirdiğini ve ne zaman

kendini izole ettiğinin farkına varır. Böylece o an olup bitenleri net bir şekilde görür ve acı verici deneyimlerini yargılamadan, olduğu gibi kabul eder (Germer, 2022, s. 113; Neff, 2022, s. 97).

Aşırı özdeşleşme, bireyin yaşamış olduğu acı verici anlık ve geçici deneyimleri kesin ve kalıcı olarak algılayarak acılarının boyutunu olduğundan farklı görmesine neden olur, bu durum bireyin yaşamış olduğu duruma nesnel bir bakış açısı ile bakmasını engeller (Neff vd., 2005; Neff & Tirsch, 2013). Bilişsel farkındalık; duygu ve düşüncelerin yargılayıcı bir tutum içerisine girmeden, kaçınmadan veya abartmadan olduğu gibi gözlemlendiği bir farkındalık halidir. Birey acısını kabul edip kendisine şefkatle yaklaştığında duygu ve düşüncelerini bastırmaz, deneyimlerini insanlığın ortak bir paylaşımı olarak görür ve böylelikle aşırı özdeşleşmeden kaçınmış olur (Neff vd., 2005).

2. 1. 5. 4. Öz-Şefkatin Ruh Sağlığı ile İlişkisi

Öfkelenmek, korku ve nefret duymak gibi duygular günlük yaşamın bir parçası ve üstesinden gelinmesi zor duygulardır fakat bu zor duygular tek başına bireyde yıkıcı bir etki göstermez. Duygular abartılı bir şekilde yaşandığında ya da gereği kadar yaşanmadığı durumlarda daha büyük zihinsel ve fiziksel acıya neden olur. Duygularla sağlıklı bir şekilde baş etmenin yollarından biri, psikolojik sağlığın önemli yordayıcılarından öz saygı ile ilişkili yeni bir kavram olan öz-şefkattir (Germer, 2022, s. 87; Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz-şefkat benlik saygısı ile ilişkili olup benlik saygısının olumlu özelliklerini içerisinde barındırır. Benlik saygısı öznel iyi oluşun önemli bir belirleyicisidir fakat teorisyenler tarafından benlik saygısı değişkeninin eleştirilmesine neden olan bir husus vardır. Bu hususu Neff (2003a) şu şekilde açıklamaktadır: Bireyler yüksek benlik saygılarını korurken narsisizm geliştirebilirler. Benlik saygısı ve narsisizm arasındaki bu ilişkiye benzer bir ilişki örüntüsü öz-şefkate yoktur. Yani öz-şefkat, bireyin yüksek benlik saygısını korumak için gerçekleştireceği eylemler nedeniyle oluşabilecek narsisizm yerine bireyin kendisine olumlu duygularla yaklaşma becerileri ile ilişkilidir (Neff, 2003b).

Acı verici deneyimleri sırasında kendisine öz-şefkat göstererek yıkıcı duygu ve düşüncelerinden kurtulan bireyler, öz saygılarını pekiştirdikleri gibi depresyonlarını (Atkinson, Rodman, Thuras, Shiroma, & Lim, 2017) ve kaygılarını da azaltırlar (Germer, 2022, s. 15). Yapılan araştırmalarda öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin daha yüksek mutluluk (Neff vd., 2007), yaşam doyumu ve motivasyon düzeyine, daha iyi kişilerarası ilişkilere ve fiziksel sağlığa, daha az kaygı, depresyon ve ruminasyona sahip oldukları bulunmuştur (Neff, 2003a; Neff, & Germer, 2018, s. 1). Yine bu bireyler, acı verici deneyimleri insanlığın ortak deneyimi olarak görebildikleri için yaşadıkları başarısızlıkları ve sahip oldukları kusurları affedip kendilerine saygı duyabilme eğilimindedirler (Uyanık & Çevik, 2020).

2. 1. 5. 5. Öz-Şefkat ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Marsh, Chan ve MacBeth (2018) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde öz-şefkat ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonunda öz-şefkat ile kaygı, depresyon ve stres kaynaklı psikolojik sıkıntı arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmacılar ulaştıkları araştırma sonuçları doğrultusunda, düşük öz-şefkatin ergenlerde yaşanan duygusal zorlukların nedeni olabileceği gibi duygusal zorlukların yaşanması sırasında da önemli bir rolünün olabileceği yorumunu yapmıştır. Neff ve McGehee (2010) ergen bireylerin öz-şefkat düzeylerini inceledikleri çalışmada kontrol grubunun yetişkinlerden oluştuğu bir örneklem belirlemiştir. 235 ergen ve 287 genç yetişkin ile yapılan araştırmanın sonuçlarına bakıldığında öz-şefkatin yetişkinlerde olduğu gibi ergenler arasında da iyi oluşla güçlü bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Bunun yanında ailenin ve bilişsel özelliklerin öz-şefkateki bireysel farklılıkları yordadığı bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyecek nitelikte Bayar ve Tuzgöl-Dost (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerinin bağlanma tarzları ve algılamış oldukları sosyal destek ile yordanma düzeyi incelenmiştir. Çalışmada yapılan analizlerde kaygılı bağlanma ile aile ve arkadaşlardan algılamış oldukları sosyal desteğin öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Farklı öz-şefkat düzeylerine sahip ergenlerin duygusal iyi oluşları ile stres altında verdikleri tepkiler arasındaki farklılığın araştırıldığı başka bir çalışmada öz-şefkat düzeyi yüksek olan ergenler daha az kaygı ve stres bildirdikleri, ayrıca yaşam doyumlarının öz-şefkatleri düşük olan ergenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu araştırma sonunda ergenlerin sosyal stres kaynakları karşısında öz-şefkatin koruyucu bir etkisinin olabileceği görüşü desteklenmiştir (Bluth vd., 2016).

Ergenlerle yapılmış başka bir çalışmada psikolojik belirtiler ve öz-şefkatin okul tükenmişliği ile ilişkisi liseye devam eden öğrenciler üzerinde araştırılmıştır. Araştırma sonunda öz-şefkatin; depresif belirtiler, anksiyete ve stres düzeyi ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu fakat okul tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür (Dinçbaş, Gökkaya, & Çıvgın, 2023). Başka bir çalışmada ergenlerin mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat düzeyleri ile kendilerini, başkalarını ve durumları affetmelerinin ne derece yordandığı araştırılmıştır. Yapılan analizler sonunda öz-şefkatin affetmenin tüm boyutlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Karataş & Uzun, 2021). Toksoy ve Oktan (2019) tarafından ergenlerle yapılan çalışmada kendine zarar verme davranışlarının yordanmasında öz-duyarlık ve stresle başa çıkma tarzlarının rolü incelenmiştir. Çalışmada öz-duyarlığın tüm alt boyutlarının kendine zarar verme davranışıyla ilişkili olduğu, öz-duyarlığın öz yargılama alt boyutunun ve başa çıkma tarzlarının olumsuz başa çıkma stratejisi alt boyutunun kendine zarar verme davranışını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Aktaş ve Şahin (2018) narsisizm, duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkat arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yetişkin bireylerle çalışmıştır. Araştırmacılar her bir değişken için ölçeklerden

alınan puanları düşük orta yüksek olarak üç gruba ayırmış ve analizlerini bu gruplarla yapmıştır. Araştırma bulgularına göre; (a) duygu düzenleme güçlüğü artarken öz-şefkat düzeyi azalmış, narsisizm düzeyi ise artmıştır, (b) narsisizm ile öz-şefkat istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişkili bulunmamıştır, (c) narsisizm ile duygu düzenleme güçlüğü ise anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Hefferman, Quinn-Griffin, McNulty ve Fitzpatrick'in (2010) hemşirelerle yürüttüğü bir çalışmada öz-şefkat ile duygusal zekâ arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonunda öz-şefkat ile duygusal zekâ arasında pozitif bir ilişkinin var olduğu görülmüştür. Ülkemizde de benzer bir çalışma Çalışkan, Alagöz ve Bat-Tonkuş (2024) tarafından öğrenimlerine sağlık bilimleri fakültesinde devam eden öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Öğrencilerin duygusal zekâ ve öz-şefkat düzeylerinin incelendiği çalışmada duygusal zekâ ile öz-şefkat düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Buna göre bireylerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça öz-şefkat düzeyleri de artmaktadır.

2. 1. 6. Literatür Taramasının Özeti

Yapılan literatür taraması sonucunda ergenlerde görülebilecek ve gelişimlerini tehdit edebilecek önemli problemlerden birinin bir gruba ait olma ihtiyacı ile birlikte ortaya çıkabilecek sosyal kaygı olduğu görülmüştür. Ergenlik döneminde büyük bir değişim ve gelişim yaşayan bireylerin ilgi ve ihtiyaçları değişmekte ve kendilerini bir topluluğa ait hissetme ihtiyaçlarının gün yüzüne çıktığı bilinmektedir. Bir topluluğa ait olmak, iyi bir insan olarak kabul edilmek ihtiyacı hisseden bireyler davranışlarını uyum sağlamaya dönük olarak değiştirebilmektedir. Başkaları üzerindeki izlenimlerin önemli olduğu ergenlik döneminde bireyin, başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerine önem verdiği, bu nedenle uyuma yönelik davranışlar gösterebileceği, sonucunda ise boyun eğici davranışlar sergileyebileceği belirtilmiştir.

Ergenlerin boyun eğici davranışlar sergilemelerinin hem akranlarının olumsuz davranışlarına maruz kalmalarına yol açan bir risk faktörü hem de sosyal kaygıyı yordayıcı önemli bir unsur olduğu ortaya konmuştur. Bireyin sosyal kaygı belirtileri göstermesinin kendilerine yönelik düşüncelerini olumsuz etkilediği, olumsuz düşüncelerin zamanla bireyde daha farklı problemlerin gelişmesine neden olduğu belirtilmiştir. Alan yazında düşük öz-şefkat ile yüksek sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi destekleyen çalışmalar mevcuttur. Düşük öz-şefkatin bireylerde olumsuz kişilerarası ilişkiler, kaygı ve depresyon gibi durumlara neden olduğu belirtilmektedir.

Yapılan literatür taramasında sosyal kaygı, boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkatin bir arada çalışıldığı bir çalışmaya rastlanamamıştır. Ayrıca öz-şefkat ile sosyal kaygının birlikte çalışıldığı yeterli Türkçe kaynağa da rastlanamamıştır. Bu açıdan mevcut araştırmanın sonuçlarının ergenlerde sosyal kaygının anlaşılmasında alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca elde bu araştırma sonuçlarının eğitimcilerin ve ebeveynlerin sosyal kaygıya

sahip ergenlerin düşünce ve davranışlarını anlamalarına ve okullarda hazırlanacak okul rehberlik planlarının içeriğine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.



3. YÖNTEM

Bu başlık altında araştırmanın modeli, araştırma grubu, ölçme araçları, işlem yolu ve veri analiz teknikleri hakkındaki bilgiler sunulmuştur.

3. 1. Araştırma Modeli

Nicel yaklaşıma dayalı olan bu araştırma lise öğrenimi gören ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkatin sosyal kaygıyı yordayıcı rolünü ve değişkenler arasındaki ilişkileri tespit etmeyi amaçlayan bu araştırma ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli nicel araştırma yaklaşımlarında yer alan, iki ve daha çok sayıda değişken arasında meydana gelen değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2009, s. 81). Ayrıca mevcut araştırmada sosyal kaygı, boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkat değişkenleri; cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, ebeveyn eğitim düzeyi, aile gelir düzeyi gibi çeşitli demografik değişkenler açısından da incelenmiştir.

3. 2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılında Trabzon ilinde ortaöğretim kademesindeki farklı okul türlerinde öğrenim gören 56640 (27049'u kız, 29591'i erkek) lise öğrencisi oluşturmaktadır (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2023). Araştırmanın örneklemini Trabzon ilinde ortaöğretim kademesindeki farklı okul türlerinde (Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi) öğrenimine devam eden 9. sınıf, 10. sınıf, 11. sınıf ve 12. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma verileri, örneklem grubundan 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılı Aralık-Ocak ayı aralığında toplanmıştır. Katılımcılara yüz yüze uygulanan 1213 adet ölçek formu içerisinde eksik doldurulan 19 ölçek araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmanın örneklem grubu 1194 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Örneklem grubu 564 kız (%47.2) ve 626 erkek (%52.4) katılımcıdan oluşmaktadır; dört katılımcı cinsiyeti soran soruyu boş bırakmıştır. Örneklem grubunu oluşturan ergenlerin yaş aralığı 14-18 ve yaş ortalaması 15.59 ± 1.30 'dur. Seçkisiz olmayan örneklemelerden uygun örneklemeye yöntemine dayalı olarak araştırmanın örneklem grubu belirlenmiştir. Uygun örneklem türü zaman, maddi olanaklar, ulaşım ve iş gücü gibi sınırlılıklar nedeniyle araştırma grubunun ulaşılabilir örneklemden oluşturulmasına imkân tanır ve zaman, iş gücü vb. koşullar yönünden ekonomiklik sağlar (Büyüköztürk, 2010; Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2014). Gönüllü katılımcılarla çalışma durumu ve veri toplama sürecinin öğrencilerin akademik işleyişini

aksatmayacak şekilde planlanması zorunluluğu gibi nedenlerden ötürü bu araştırmanın çalışma grubu uygun örnekleme yöntemine göre oluşturulmuştur. Veriler lise öğrenimine devam eden öğrencilerden sınıf ortamında yüz yüze toplanmıştır. Araştırma grubuna ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bulgular

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Kız	564	47.2
	Erkek	626	52.4
	Yanıtlamayan	4	0.3
Yaş	En düşük-En Yüksek	Ort.	Ss
	14-18	15.59	1.30
Okul Türü	Anadolu Lisesi	286	24.0
	Fen Lisesi	267	22.4
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	189	15.8
	Güzel Sanatlar Lisesi	117	9.8
	Sosyal Bilimler Lisesi	170	14.2
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	165	13.8
	9. sınıf	360	30.2
	10. sınıf	327	27.4
Sınıf düzeyi	11. sınıf	264	22.1
	12. sınıf	243	20.4
Aile sosyo-ekonomik gelir düzeyi	Düşük gelir düzeyi	104	8.7
	Orta gelir düzeyi	692	58.0
	Yüksek gelir düzeyi	379	31.7
	Yanıtlamayan	19	1.6
Anne-baba birliktelik durumu	Anne-baba birlikte	1093	91.5
	Anne-baba ayrı	63	5.3
	Ebeveynlerden biri vefat etti	31	2.6
	Yanıtlamayan	7	0.6
Anne eğitim durumu	İlkokul mezunu	203	17.0
	Ortaokul mezunu	145	12.1
	Lise mezunu	372	31.2
	Üniversite	363	30.4
	Lisansüstü mezunu	97	8.1
	Yanıtlamayan	14	1.2
Baba eğitim durumu	İlkokul mezunu	99	8.3
	Ortaokul mezunu	138	11.6
	Lise mezunu	367	30.7
	Üniversite	413	34.6
	Lisansüstü mezunu	162	13.6
	Yanıtlamayan	15	1.3
Okul rehberlik (PDR) servisinden daha önce destek alma durumu	Destek alanlar	380	31.8
	Destek almayanlar	813	68.1
	Yanıtlamayan	1	0.1

Tablo 1'in devamı

Değişken	Grup	N	%
PDR servisinden destek alınan konu veya problem alanı*	Akademik sorunlar (sınav kaygısı, ders çalışma vb.)	242	20.3
	Meslek seçimi (alan/meslek seçiminde kararsızlık vb.)	81	6.8
	Kişisel sorunlar (arkadaşlık ilişkileri, öfke kontrol problemleri, çekingenlik vb.)	194	16.2
	Ailevi problemler	73	6.1
	<i>*Birden çok konu/sorun alanına yönelik PDR servisinden farklı zamanlarda destek alan katılımcılar, seçeneklerde birden fazla işaretleme yapmıştır.</i>		
Ergenlerin akran zorbalığına maruz kalma oranları	Hiçbir zaman	587	49.2
	Ara sıra	509	42.6
	Çoğu zaman	84	7.0
	Yanıtlamayan	14	1.2
Ergenlerin akran zorbalığı yapma oranları	Hiçbir zaman	731	61.2
	Ara sıra	373	31.2
	Çoğu zaman	66	5.5
	Yanıtlamayan	24	2.0
Ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarına ilişkin oranlar	Oldukça ilgili ve şefkatli	858	71.9
	İlgisiz ve duyarsız	51	4.3
	Aşırı baskıcı ve otoriter	101	8.5
	Aşırı koruyucu ve müdahale edici	146	12.2
	Yanıtlamayan	38	3.2
Ergenlerin sosyal medyada geçirdikleri günlük ortalama sürelerle ilişkin oranlar	1 saatten az	163	13.7
	1-2 saat	439	36.8
	3-4 saat	402	33.7
	5-6 saat	113	9.5
	8 saatin üzerinde	68	5.7
	Yanıtlamayan	9	0.8

3. 3. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılı Güz döneminde (Aralık-Ocak ayları) Trabzon'un merkez ve çeşitli ilçelerinde farklı lise türünde öğrenim gören 9., 10., 11. ve 12. sınıf lise öğrencilerine uygulanan veri toplama araçlarından elde edilmiştir. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği (ÇÇESFÖ), Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği (BEDÖ), Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği (SOİÖ) ve Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına dair bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu formda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, okul türü, sınıf düzeyi, aile sosyo-ekonomik düzeyi, anne-baba eğitim durumu, daha önce okul rehberlik servisinden destek alıp almadığı, destek aldıysa

hangi problem alanlarına (akademik, meslek seçimi, kişisel vb.) yönelik destek aldığı, günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi vb. bilgilerini soran çeşitli demografik sorular yer almaktadır.

3. 3. 1. 2. Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği (ÇÇESFÖ)

Çocuk ve ergenlerin sosyal fobilerini belirlemek amacıyla ölçeğin geliştirilmesi, geçerlik ve güvenirlik çalışması Demir, Eralp-Demir, Özmen ve Uysal (1999) tarafından yapılmıştır. Çalışma 4-9. sınıflarda öğrenim gören 500 öğrenci ile yapılmış ve çalışma sonunda ölçeğin iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin lise öğrencilerindeki tanı değerinin belirlenmesine yönelik çalışma Sağlan, Fidan, Kilit, Soysal ve Metintaş (2018) tarafından yapılmıştır. Yaşları 14-18 arasında değişen 109 bireyle yapılan çalışma sonucunda Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeğinin sosyal fobi riskinin belirlenmesi için alınması gereken kesim noktası 76 puan olarak bulunmuştur (Sağlan vd., 2018). Ölçek 5'li likert tipinde ve 25 maddeden oluşmakta olup ölçekten alınabilecek en düşük puan 25, en yüksek puan ise 125'tir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek sosyal kaygı düzeyini göstermektedir (Demir vd., 1999). Mevcut araştırma için ÇÇESFÖ'nün Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .93 olarak tespit edilmiştir.

3. 3. 1. 3. Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği (BEDÖ)

Boyun eğici davranış düzeyini ölçmeyi amaçlayan ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılmıştır. Yapılan analizlerde ölçeğin iç tutarlık katsayısı .89 olarak bulunmuştur. 5'li likert tipteki ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten en düşük 0, en yüksek 64 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar boyun eğici davranışın yüksek olduğunu göstermektedir (Şahin & Şahin, 1992). Mevcut araştırmada BEDÖ'nün Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .84 olarak tespit edilmiştir.

3. 3. 1. 4. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği (SOİÖ)

Sosyal onay ihtiyacını ölçmek amacıyla Karaşar ve Öğülmüş (2016a) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipinde olup 25 maddeden oluşmakta ve üç alt boyutu (başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma) ölçmektedir. Sosyal onay ihtiyacının yüksekliği ölçekten alınan puanın yüksekliğine göre ölçülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık katsayısına bakıldığında; başkalarının yargılarına duyarlılık .83, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma .80 olarak bulunmuştur. Ölçek genelinin iç tutarlık katsayısı .90'dır (Karaşar & Öğülmüş, 2016a).

Ölçeğin ergenler üzerindeki geçerlik ve güvenirlik çalışması Karaşar ve Öğülmüş (2020) tarafından yapılmıştır. 239 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık katsayısına bakıldığında; başkalarının yargılarına duyarlılık .81, sosyal geri çekilme .78 ve olumlu

izlenim bırakma .81 olarak bulunmuştur. Ölçek genelinin iç tutarlık katsayısı .91'dir. Ölçeğe uygulanan birinci ve ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonuçları $\chi^2/sd = 2.11$, RMSEA= .06, NNFI= .94, CFI= .95, RMR= .06, NFI= .90 ve IFI= .95 şeklindedir. Ölçekten en düşük 25, en yüksek 125 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek sosyal onay ihtiyacını göstermektedir (Karaşar, 2014; Karaşar & Öğülmüş, 2020). Mevcut araştırmada SOİÖ toplam puan için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .94'tür; ölçeğin alt boyutları için güvenirlik katsayıları ise başkalarının yargılarına duyarlılık için .88, sosyal geri çekilme için .84 ve olumlu izlenim bırakma için .89 olarak tespit edilmiştir.

3. 3. 1. 5. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Neff (2003a) tarafından bireylerin öz-şefkat düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Daha sonra Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından kısaltılarak güvenilir ve yapısal olarak 26 maddelik orijinal hali ile eşdeğer 12 maddelik Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu oluşturulmuştur. Ölçek, Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Türkçeye kazandırılmış, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Uyarlama çalışması ortaokul ve lise öğrencilerinden oluşan 800 kişilik bir öğrenci grubu ile yapılmıştır. 5'li likert tip olan ölçeğin iç tutarlık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Çalışmada yapılan faktör analizi sonucunda orijinal formundaki 10. maddesi çıkarılan ölçek, 11 maddeden oluşmakta ve tek boyutlu bir yapı göstermektedir. Öz-şefkat düzeyi, ölçekten alınan toplam puanlar ile ölçülmektedir. Ölçekten en düşük 11, en yüksek 55 puan alınabilmektedir (Yıldırım & Sarı, 2018). Mevcut araştırma için Öz-Şefkat Ölçeği-Kısa Formunun Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .74 olarak tespit edilmiştir.

3. 4. İşlem Yolu

Araştırmada kullanılan tüm veri toplama araçlarına ait izinler ölçeği geliştiren ya da uyarlayan araştırmacılardan e-posta yoluyla alınmıştır. Kişisel bilgi formunda yer alacak demografik değişkenlere ait sorular hazırlanmış, izni alınan ölçeklerle beraber bir form haline getirilmiştir. Daha sonra Trabzon Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan araştırma için etik kurul onayı alınmıştır. Etik kurul onayı alındıktan sonra Trabzon Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı ortaöğretim kademesindeki okullar için MEB'den uygulama izni alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra ölçek formları araştırmaya katılım hususunda gönüllü olan lise öğrencilerine sınıf ortamında yüz yüze uygulanmıştır. Uygulama öncesinde gerekli bilgilendirmeler araştırmacı tarafından yapılmış ve ölçek formları gönüllü öğrencilere dağıtılarak veriler toplanmıştır. Ölçeklerin uygulaması yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür.

3. 5. Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 23.0 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistik teknikleri, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, çoklu doğrusal regresyon analizi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız örneklem t testi mevcut araştırmada kullanılan veri analizi teknikleridir.



4. BULGULAR

Bu başlık altında araştırmada ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

4. 1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Örneklem grubunun sosyal kaygı, boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkat düzeyini ölçen ölçeklerden aldığı en düşük ve en yüksek puanlar, ortalama, standart sapma ve ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Min.-Max. Puan, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	N	Min.	Max.	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Kaygı	1194	25	125	54.31	18.73	.70	.12
Boyun Eğici Davranışlar	1194	0	60	19.72	10.45	.62	.44
Sosyal Onay İhtiyacı	1194	25	122	68.48	20.32	-.07	-.37
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ¹	1194	9	45	27.51	8.09	-.34	-.34
Sosyal Geri Çekilme ¹	1194	8	40	19.42	6.74	.31	-.33
Olumlu İzlenim Bırakma ¹	1194	8	40	21.54	7.59	.05	-.65
Öz-Şefkat	1194	11	55	32.84	7.58	-.17	.01
Yaş	1194	14	18	15.59	1.29	.28	-1.09

Ss: Standart Sapma, ¹Sosyal Onay İhtiyacı ölçeğinin alt ölçeğidir.

4. 2. Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı, Öz-Şefkat ve Yaşın Sosyal Kaygı ile İlişkisi

Ergenlerde boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı, öz-şefkat ve yaşın sosyal kaygı ile ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (PMÇKK) ile incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 3’te sunulmuştur. PMÇKK analizlerine göre ergenlerde boyun eğici davranışlar ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır ($r=.70$, $p<.001$). Sosyal onay ihtiyacı toplam puanları ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır ($r=.64$, $p<.001$). Sosyal onay ihtiyacının alt ölçekleri olan başkalarının yargılarına duyarlılık ($r=.46$, $p<.001$), sosyal geri çekilme ($r=.62$, $p<.001$) ve olumlu izlenim bırakma ($r=.67$, $p<.001$) ile sosyal kaygı pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Ergenlerde öz-şefkat ile sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır ($r=-.44$, $p<.001$). Ergenlikte yaş düzeyi yükseldikçe sosyal kaygı puanları azalmaktadır ($r=-.12$, $p<.001$).

Tablo 3. Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı, Öz-Şefkat, Yaş ve Sosyal Kaygı İlişkisi

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Sosyal Kaygı	1	.70**	.64**	.46**	.62**	.67**	-.44**	-.12**
2. Boyun Eğici Davranışlar		1	.66**	.50**	.68**	.63**	-.37**	-.03
3. Sosyal Onay İhtiyacı			1	.90**	.89**	.93**	-.48**	-.07*
4. Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ¹				1	.68**	.75**	-.36**	-.08**
5. Sosyal Geri Çekilme ¹					1	.76**	-.44**	-.06*
6. Olumlu İzlenim Bırakma ¹						1	-.51**	-.04
7. Öz-Şefkat							1	.008
8. Yaş								1

**p<.001, *p<.05, ¹Sosyal Onay İhtiyacı ölçeğinin alt ölçeklerindendir.

4. 3. Ergenlerde Sosyal Kaygının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin alt ölçekleri (başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma), öz-şefkat ve cinsiyetin sosyal kaygıyı yordama düzeyi çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Ergenlerde sosyal kaygının yordanmasına ilişkin bulgular Tablo 4'te sunulmuştur. Regresyon analizi varsayımlarının (Büyüköztürk, 2005, s. 100; Field, 2005, s. 224) karşılanıp karşılanmadığını tespit etmek amacıyla birtakım test değerleri incelenmiştir. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri normallik varsayımının karşılandığı göstermektedir (Tablo 2). Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayısı ± 1 aralığındadır ve bu katsayılar istenen değer aralıklarında kalmaktadır (Byrne, 2010; Kline, 2011; Tabachnick & Fidel, 2013). Regresyon modelinde yer alan yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyonların .80 değerinden küçük (-.36 ile .76 arasında) (Tablo 3) olması; değişkenler arasında çoklu bağlantılılık problemi gözlenmediğini ortaya koymaktadır. Tolerans değerlerinin .20'den büyük ve VIF değerlerinin 10'dan küçük olması da değişkenler arasında çoklu bağlantılılık problemi olmadığını ortaya koymaktadır (Tablo 4). İfade edilen bu değerler regresyon analizi için gerekli varsayımların karşılandığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2005, s. 100; Field, 2005, s. 224).

Boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin alt ölçekleri (başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma), öz-şefkat ve cinsiyetin sosyal kaygıyı yordama düzeyini test etmek amacıyla kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ($F_{(6, 1183)}=295.87$, $p<.001$) ve sosyal kaygıdaki toplam varyansın %60'ını ($R=.78$, $R^2=.60$, $\Delta R^2=.60$) açıkladığı görülmüştür. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önünde bulundurulduğunda, yordayıcı değişkenlerden boyun eğici davranışlar ($\beta=.44$, $p<.001$), sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin başkalarının yargılarına duyarlılık alt ölçeği ($\beta=-.13$, $p<.001$), sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin sosyal geri çekilme alt ölçeği ($\beta=.12$, $p<.001$), sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin olumlu izlenim bırakma alt ölçeği ($\beta=.32$, $p<.001$), öz-şefkat ($\beta=-.08$, $p<.001$) ve cinsiyetin ($\beta=-.11$, $p<.001$) modele özgün katkısının anlamlı

olduğu görülmüştür. Cinsiyete ilişkin regresyon bulguları, kız ergenlerin sosyal kaygı riskinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Ergenlerde Sosyal Kaygının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standart Katsayılar						
Değişken	B	Sh	Beta (β)	t	p	İkili r	Kısmi r	Tolerans	VIF
Sabit	32.48	2.639		12.31	.00**				
Boyun Eğici Davranışlar	.80	.05	.44	17.10	.00**	.70	.31	.50	1.99
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ¹	-.30	.07	-.13	-4.52	.00**	.46	-.08	.40	2.47
Sosyal Geri Çekilme ¹	.33	.09	.12	3.74	.00**	.62	.07	.33	3.06
Olumlu İzlenim Bırakma ¹	.79	.09	.32	8.92	.00**	.67	.16	.26	3.79
Öz-Şefkat	-.21	.05	-.08	-3.84	.00**	-.44	-.07	.71	1.40
Cinsiyet	-4.12	.74	-.11	-5.59	.00**	-.24	-.10	.88	1.14
R=.78	R ² =.60	ΔR ² =.60	Tahmini Standart Hata=11.88				Durbin-Watson=1.93		
F _(6, 1183) =295.87, p<001									

VIF: Varyans Büyütme Faktörü, Sh: Standart Hata, **p<.001, ¹Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeğinin alt ölçeğidir., Cinsiyette kız ergenler referans grup olarak alınmıştır (Kız=0, Erkek=1).

4. 4. Cinsiyete Dayalı Karşılaştırmalar

Cinsiyete dayalı karşılaştırmalar yapmak için bağımsız örneklemeler için *t* testi analizi kullanılmıştır. Tablo 5'te ulaşılan bulgular sunulmuştur. Kızlar ve erkeklerin sosyal kaygı puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($t=8.297$, $p<.001$, $d=.48$). Kızların sosyal kaygı puan ortalamaları ($\bar{X}=58.97$, $Ss=19.20$) erkeklerin puan ortalamalarından ($\bar{X}=50.15$, $Ss=17.30$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kızlar ve erkeklerin boyun eğici davranışlar ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($t=2.078$, $p<.05$, $d=.12$). Kızların boyun eğici davranış puan ortalamaları ($\bar{X}=20.40$, $Ss=11.13$) erkeklerden ($\bar{X}=19.14$, $Ss=9.78$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kızlar ve erkeklerin sosyal onay ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ($t=6.898$, $p<.001$, $d=.40$) ve alt ölçek puanları (*başkalarının yargılarına duyarlılık* alt ölçeği için $t=5.359$, $p<.001$, $d=.31$; *sosyal geri çekilme* alt ölçeği için $t=3.809$, $p<.001$, $d=.22$; *olumlu izlenim bırakma* alt ölçeği için $t=9.436$, $p<.001$, $d=.55$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Kızların sosyal onay ihtiyacı ölçeği toplam puan ve alt ölçek puanları erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksektir (bkz. Tablo 5). Kızlar ve erkeklerin öz-şefkat puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($t=-8.953$, $p<.001$, $d=.52$). Erkeklerin öz-şefkat puan ortalamaları ($\bar{X}=34.66$, $Ss=6.47$) kızlara oranla anlamlı düzeyde daha yüksektir ($\bar{X}=30.80$, $Ss=8.18$).

Tablo 5. Cinsiyete Dayalı Karşılaştırmalar

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p	Cohen's d
Sosyal Kaygı	Kız	564	58.97	19.20	8.297	1138.89	.00**	.48
	Erkek	626	50.15	17.30				
Boyun Eğici Davranışlar	Kız	564	20.40	11.13	2.078	1127.32	.04*	.12
	Erkek	626	19.14	9.78				
Sosyal Onay İhtiyacı	Kız	564	72.68	20.20	6.898	1188	.00**	.40
	Erkek	626	64.69	19.75				
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ¹	Kız	564	28.82	7.81	5.359	1188	.00**	.31
	Erkek	626	26.33	8.18				
Sosyal Geri Çekilme ¹	Kız	564	20.21	6.88	3.809	1188	.00**	.22
	Erkek	626	18.72	6.56				
Olumlu İzlenim Bırakma ¹	Kız	564	23.66	7.36	9.436	1188	.00**	.55
	Erkek	626	19.64	7.31				
Öz-Şefkat	Kız	564	30.80	8.18	-8.953	1070.28	.00**	.52
	Erkek	626	34.66	6.47				

Sd: Serbestlik derecesi, ¹Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeğinin alt ölçeğidir.

4. 5. Aile Gelir Düzeyine Dayalı Farklılıklar

Aile gelir düzeyine dayalı karşılaştırmalar tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile yapılmıştır. Aile gelir düzeyine dayalı karşılaştırmalar sonucunda ergenlerin sosyal kaygı ($F_{(2, 1172)}=2.453, p>.05$), boyun eğici davranış ($F_{(2, 1172)}=.460, p>.05$) ve öz-şefkat puanları ($F_{(2, 1172)}=.001, p>.05$) ailelerinin gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Ergenlerin sosyal onay ihtiyacı toplam puanları ($F_{(2, 1172)}=.204, p>.05$), başkalarının yargılarına duyarlılık ($F_{(2, 1172)}=.549, p>.05$), sosyal geri çekilme ($F_{(2, 1172)}=1.265, p>.05$) ve olumlu izlenim bırakma ($F_{(2, 1172)}=.017, p>.05$) alt ölçek puanları da aile gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (Tablo 6).

Tablo 6. Aile Gelir Düzeyine Dayalı Farklılıklar

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Sosyal Kaygı	Gruplar Arası	1717.03	2	858.52	2.453	.09	.004	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	410224.38	1172	350.02				
	Toplam	411941.42	1174					
Boyun Eğici Davranışlar	Gruplar Arası	100.710	2	50.355	.460	.63	.001	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	128193.12	1172	109.380				
	Toplam	128293.83	1174					
Sosyal Onay İhtiyacı	Gruplar Arası	169.15	2	84.576	.204	.82	.000	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	486044.48	1172	414.714				
	Toplam	486213.63	1174					
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ¹	Gruplar Arası	72.06	2	36.028	.549	.58	.001	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	76865.79	1172	65.585				
	Toplam	76937.85	1174					

Tablo 6'nın devamı

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Sosyal Geri Çekilme ¹	Gruplar Arası	114.92	2	57.462	1.265	.28	.002	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	53243.19	1172	45.429				
	Toplam	53358.11	1174					
Olumlu İzlenim Bırakma ¹	Gruplar Arası	1.98	2	.990	.017	.98	.000	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	67817.65	1172	57.865				
	Toplam	67819.64	1174					
Öz-Şefkat	Gruplar Arası	.10	2	.049	.001	.99	.000	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	67965.80	1172	57.991				
	Toplam	67965.89	1174					

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 :Eta kare (Etki büyüklüğü) ¹Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeğinin alt ölçeğidir.

4. 6. Okul Türüne Dayalı Farklılıklar

Ergenlerin araştırma değişkenlerine ilişkin puanlarının okul türüne göre farklılaşp farklılaşmadığı ANOVA ile incelenmiştir. Okudukları lise türüne göre ergenlerin sosyal kaygı puanları anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($F_{(5, 1188)}=3.236, p<.01, \eta^2=.013$). Etki büyüklüğünü ortaya koyan eta kare (η^2), .00 ila 1.00 arasında değişen değerler almaktadır. Eta karenin (η^2) .01 değeri küçük, .06 değeri orta ve .14 değeri geniş etki büyüklüğünü göstermektedir (Cohen, 1988, s. 284-287; Green ve Salkind, 2013, s. 174, 191). Mevcut bulguda etki büyüklüğünü ifade eden eta kare (η^2) değeri .001'dir. Bu değer farkın etki büyüklüğünün küçük düzeyde olduğunu ifade etmektedir. Farkın hangi gruptan/gruplardan kaynaklandığı Post Hoc çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi ile tespit edilmiştir. Bonferroni test sonucuna göre Anadolu Lisesine devam eden öğrencilerin sosyal kaygı puanları ($\bar{X}=55.67, Ss=19.38$), Anadolu İmam Hatip Lisesine devam eden öğrencilerin puanlarından ($\bar{X}=51.26, Ss=16.86$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Güzel Sanatlar Lisesine devam eden öğrencilerin sosyal kaygı puanları ($\bar{X}=59.11, Ss=22.04$); Fen Lisesi ($\bar{X}=53.13, Ss=16.99$), Anadolu İmam Hatip Lisesi ($\bar{X}=51.26, Ss=16.86$) ve Sosyal Bilimler Lisesine ($\bar{X}=53.26, Ss=18.39$) devam eden ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 7). Ergenlerin boyun eğici davranış düzeyleri ise öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F_{(5, 1188)}=1.358, p>.05$).

Lise öğrencisi ergenlerin sosyal onay ihtiyacı toplam puanları okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(5, 1188)}=3.360, p<.01, \eta^2=.014$). Ulaşılan bulgulara göre; Anadolu Lisesi ($\bar{X}=70.57, Ss=19.72$) ve Güzel Sanatlar Lisesine ($\bar{X}=71.29, Ss=22.83$) devam eden katılımcıların sosyal onay ihtiyacı toplam puanları, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesine ($\bar{X}=63.25, Ss=19.87$) devam eden katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ergenlerin sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin başkalarının yargılarına duyarlılık alt ölçeğinden aldıkları puanlar okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(5, 1188)}=5.736, p<.001, \eta^2=.024$). Analizlere göre; Fen Lisesi ($\bar{X}=27.84$,

Ss=6.82), Anadolu Lisesi ($\bar{X}$ =28.78, Ss=7.82), Güzel Sanatlar Lisesi ($\bar{X}$ =28.16, Ss=8.72) ve Sosyal Bilimler Lisesine ($\bar{X}$ =27.50, Ss=8.77) devam eden katılımcıların başkalarının yargılarına duyarlılık alt ölçek puanları; Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesine ($\bar{X}$ =24.72, Ss=8.31) devam eden katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ergenlerin sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin olumlu izlenim bırakma alt ölçeğinden aldıkları puanlar okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(5, 1188)}=4.244$, $p<.01$, $\eta^2=.018$). Analiz sonuçlarına göre; Fen Lisesi ($\bar{X}$ =21.82, Ss=6.94), Anadolu Lisesi ($\bar{X}$ =22.29, Ss=7.35) ve Güzel Sanatlar Lisesine ($\bar{X}$ =22.82, Ss=8.27) devam eden katılımcıların olumlu izlenim bırakma alt ölçek puanları; Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesine ($\bar{X}$ =19.36, Ss=7.58) devam eden katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ergenlerin sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin sosyal geri çekilme alt ölçeğinden aldıkları puanlar ise okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F_{(5, 1188)}=1.358$, $p>.05$).

Ergenlerin öz-şefkat düzeyleri öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(5, 1188)}=6.680$, $p<.001$, $\eta^2=.027$). Analiz sonuçlarına göre; Anadolu Lisesi ($\bar{X}$ =32.61, Ss=8.05), Güzel Sanatlar Lisesi ($\bar{X}$ =30.64, Ss=6.96) ve Sosyal Bilimler Lisesine ($\bar{X}$ =31.45, Ss=7.84) devam eden katılımcıların öz-şefkat düzeyleri; Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesine ($\bar{X}$ =35.12, Ss=4.89) devam eden katılımcılardan anlamlı düzeyde daha düşüktür. Ayrıca Güzel Sanatlar Lisesine devam eden katılımcıların öz-şefkat düzeyleri ($\bar{X}$ =30.64, Ss=6.96), Anadolu İmam Hatip Lisesine ($\bar{X}$ =33.58, Ss=7.30) devam eden katılımcılardan anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Tablo 7. Okul Türüne Dayalı Karşılaştırmalar

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Sosyal Kaygı	Gruplar Arası	5625.16	5	1125.03	3.236	.007*	.013	a > c d > b, c, e
	Gruplar İçi	413018.92	1188	347.66				
	Toplam	418644.07	1193					
Boyun Eğici Davranışlar	Gruplar Arası	740.53	5	148.11	1.358	.24	.006	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	129590.04	1188	109.08				
	Toplam	130330.57	1193					
Sosyal Onay İhtiyacı	Gruplar Arası	6872.27	5	1374.45	3.360	.005*	.014	a, d > f
	Gruplar İçi	485957.22	1188	409.06				
	Toplam	492829.49	1193					
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ¹	Gruplar Arası	1839.20	5	367.84	5.736	.000**	.024	a, b, d, e > f
	Gruplar İçi	76184.48	1188	64.13				
	Toplam	78023.68	1193					
Sosyal Geri Çekilme ¹	Gruplar Arası	129.90	5	25.98	.570	.72	.002	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	54136.74	1188	45.57				
	Toplam	54266.64	1193					

Tablo 7'nin devamı

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Olumlu İzlenim Bırakma ¹	Gruplar Arası	1207.08	5	241.42	4.244	.001*	.018	a, b, d > f
	Gruplar İçi	67576.45	1188	56.88				
	Toplam	68783.53	1193					
Öz-Şefkat	Gruplar Arası	1873.64	5	374.73	6.680	.000**	.027	a, d, e < f d < c
	Gruplar İçi	66645.60	1188	56.10				
	Toplam	68519.24	1193					

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 :Eta kare (Etki büyüklüğü) ¹Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeğinin alt ölçeğidir.

a: Anadolu Lisesi, b: Fen Lisesi, c: Anadolu İmam Hatip Lisesi, d: Güzel Sanatlar Lisesi, e: Sosyal Bilimler Lisesi, f: Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

4. 7. Sınıf Düzeyine Dayalı Farklılıklar

Liseye devam eden ergenlerin sosyal kaygı puanları sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(3, 1190)}=3.681$, $p<.05$, $\eta^2=.009$). Ulaşılan bulgulara göre; 9. sınıfa devam eden öğrencilerin sosyal kaygı puanları ($\bar{X}=56.16$, $Ss=19.50$), 12. sınıfa devam eden öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($\bar{X}=51.42$, $Ss=18.84$). Katılımcıların boyun eğici davranış düzeyleri ($F_{(3, 1190)}=.902$, $p>.05$), sosyal onay ihtiyacı toplam puan ($F_{(3, 1190)}=1.134$, $p>.05$) ve alt ölçek puanları ve öz-şefkat ölçeği puanları ($F_{(3, 1190)}=.727$, $p>.05$) öğrenim gördükleri sınıf düzeyine anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (Tablo 8).

Tablo 8. Sınıf Düzeyine Dayalı Karşılaştırmalar

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Sosyal Kaygı	Gruplar Arası	3848.81	3	1282.94	3.681	.01*	.009	9. sınıf>12. sınıf
	Gruplar İçi	414795.26	1190	348.57				
	Toplam	418644.07	1193					
Boyun Eğici Davranışlar	Gruplar Arası	295.60	3	98.53	.902	.44	.002	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	130034.97	1190	109.27				
	Toplam	130330.57	1193					
Sosyal Onay İhtiyacı	Gruplar Arası	1404.90	3	468.30	1.134	.33	.003	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	491424.59	1190	412.96				
	Toplam	492829.50	1193					
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ¹	Gruplar Arası	370.30	3	123.44	1.892	.13	.005	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	77653.38	1190	65.26				
	Toplam	78023.68	1193					
Sosyal Geri Çekilme ¹	Gruplar Arası	239.01	3	79.67	1.755	.15	.004	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	54027.63	1190	45.40				
	Toplam	54266.64	1193					

Tablo 8'in devamı

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Olumlu İzlenim Bırakma ¹	Gruplar Arası	56.93	3	18.98	.329	.81	.001	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	68726.60	1190	57.75				
	Toplam	68783.53	1193					
Öz-Şefkat	Gruplar Arası	125.41	3	41.80	.727	.54	.002	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	68393.83	1190	57.47				
	Toplam	68519.24	1193					

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 :Eta kare (Etki büyüklüğü) ¹Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeğinin alt ölçeğidir.

4. 8. Ebeveyn Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılıklar

Lise öğrencisi ergenlerin sosyal kaygı puanları ($F_{(4, 1175)}=1.200, p>.05$), boyun eğici davranış düzeyleri ($F_{(4, 1175)}=.494, p>.05$), sosyal onay ihtiyacı toplam puan ($F_{(4, 1175)}=.844, p>.05$) ve alt ölçek puanları ve öz-şefkat düzeyleri ($F_{(4, 1175)}=1.884, p>.05$) annelerinin eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (Tablo 9).

Tablo 9. Anne Eğitim Düzeyine Dayalı Karşılaştırmalar

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Sosyal Kaygı	Gruplar Arası	1675.19	4	418.80	1.200	.31	.004	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	410146.68	1175	349.06				
	Toplam	411821.87	1179					
Boyun Eğici Davranışlar	Gruplar Arası	214.04	4	53.51	.494	.74	.002	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	127192.93	1175	108.25				
	Toplam	127406.97	1179					
Sosyal Onay İhtiyacı	Gruplar Arası	1392.86	4	348.22	.844	.50	.003	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	484588.44	1175	412.42				
	Toplam	485981.30	1179					
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ¹	Gruplar Arası	414.72	4	103.68	1.592	.17	.005	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	76513.49	1175	65.12				
	Toplam	76928.21	1179					
Sosyal Geri Çekilme ¹	Gruplar Arası	31.80	4	7.95	.174	.95	.001	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	53545.28	1175	45.57				
	Toplam	53577.08	1179					
Olumlu İzlenim Bırakma ¹	Gruplar Arası	142.03	4	35.51	.616	.65	.002	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	67674.54	1175	57.60				
	Toplam	67816.57	1179					
Öz-Şefkat	Gruplar Arası	432.31	4	108.08	1.884	.11	.006	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	67414.19	1175	57.37				
	Toplam	67846.50	1179					

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 :Eta kare (Etki büyüklüğü) ¹Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeğinin alt ölçeğidir.

Lise öğrencisi ergenlerin sosyal kaygı puanları ($F_{(4, 1174)}=.670, p>.05$), boyun eğici davranış düzeyleri ($F_{(4, 1174)}=.399, p>.05$), öz-şefkat düzeyleri ($F_{(4, 1174)}=1.376, p>.05$), sosyal onay ihtiyacı toplam puan ($F_{(4, 1174)}=2.069, p>.05$), sosyal geri çekilme ($F_{(4, 1174)}=.133, p>.05$) ve olumlu izlenim

bırakma ($F_{(4, 1174)}=2.319$, $p>.05$) alt ölçek puanları babalarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Ergenlerin sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin başkalarının yargılarına duyarlılık alt ölçeğinden aldıkları puanlar ise babalarının eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($F_{(4, 1174)}=3.943$, $p<.01$, $\eta^2=.013$). Elde edilen bulgulara göre babası üniversite mezunu olan ergenlerin başkalarının yargılarına duyarlılık puanları ($\bar{X}=28.44$, $Ss=7.88$), babası ortaokul mezunu olan ergenlerden ($\bar{X}=25.41$, $Ss=7.97$) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 10).

Tablo 10. Baba Eğitim Düzeyine Dayalı Karşılaştırmalar

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Sosyal Kaygı	Gruplar Arası	941.95	4	235.487	.670	.61	.002	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	412797.04	1174	351.616				
	Toplam	413738.99	1178					
Boyun Eğici Davranışlar	Gruplar Arası	173.74	4	43.436	.399	.81	.001	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	127908.19	1174	108.951				
	Toplam	128081.94	1178					
Sosyal Onay İhtiyacı	Gruplar Arası	3403.20	4	850.800	2.069	.08	.007	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	482765.03	1174	411.214				
	Toplam	486168.23	1178					
Baskalarının Yargılarına Duyarlılık ¹	Gruplar Arası	1018.49	4	254.622	3.943	.003*	.013	Üniversite > Ortaokul
	Gruplar İçi	75819.56	1174	64.582				
	Toplam	76838.05	1178					
Sosyal Geri Çekilme ¹	Gruplar Arası	24.21	4	6.053	.133	.97	.000	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	53457.49	1174	45.534				
	Toplam	53481.70	1178					
Olumlu İzlenim Bırakma ¹	Gruplar Arası	532.94	4	133.234	2.319	.06	.008	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	67452.57	1174	57.455				
	Toplam	67985.51	1178					
Öz-Şefkat	Gruplar Arası	318.46	4	79.614	1.376	.24	.005	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	67930.33	1174	57.862				
	Toplam	68248.793	1178					

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 :Eta kare (Etki büyüklüğü) ¹Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeğinin alt ölçeğidir.

4. 9. Ergenlerin Algıladıkları Ebeveyn Tutumuna Göre Farklılıklar

Ergenlerin sosyal kaygı puanları algıladıkları ebeveyn tutumuna dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(3, 1152)}=18.303$, $p<.001$, $\eta^2=.045$). Analiz sonuçlarına göre aşırı koruyucu ve müdahale edici ($\bar{X}=60.63$, $Ss=20.25$), aşırı baskıcı ve otoriter ($\bar{X}=60.10$, $Ss=20.83$) ve ilgisiz ve duyarsız ebeveyne ($\bar{X}=63.83$, $Ss=21.31$) sahip olduğunu belirten ergenlerin sosyal kaygı puanları; ebeveyninin oldukça ilgili ve şefkatli olduğunu belirten ergenlerden ($\bar{X}=52.00$, $Ss=17.44$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Ergenlerin boyun eğici davranış düzeyleri algıladıkları ebeveyn tutumuna dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(3, 1152)}=16.795$, $p<.001$, $\eta^2=.042$). Aşırı koruyucu/müdahale

edici ($\bar{X}=22.88$, $Ss=11.40$), aşırı baskıcı/otoriter ($\bar{X}=22.44$, $Ss=11.21$) ve ilgisiz/duyarsız ($\bar{X}=25.63$, $Ss=11.31$) ebeveyne sahip olduğunu belirten ergenlerin boyun eğici davranış düzeyleri; ebeveyninin oldukça ilgili ve şefkatli olduğunu belirten ergenlerden ($\bar{X}=18.50$, $Ss=9.82$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Ergenlerin sosyal onay ihtiyacı toplam puan ($F_{(3, 1152)}=11.186$, $p<.001$, $\eta^2=.028$) ve alt ölçek puanları (*başkalarının yargılarına duyarlılık* için $F_{(3, 1152)}=4.960$, $p<.01$, $\eta^2=.013$, *sosyal geri çekilme* için $F_{(3, 1152)}=14.082$, $p<.001$, $\eta^2=.035$, *olumlu izlenim bırakma* için $F_{(3, 1152)}=10.982$, $p<.001$, $\eta^2=.028$) algıladıkları ebeveyn tutumuna dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Ulaşılan bulgulara göre; aşırı koruyucu/müdahale edici ($\bar{X}=75.04$, $Ss=20.09$) ve aşırı baskıcı/otoriter ($\bar{X}=73.19$, $Ss=23.14$) ebeveyne sahip olduğunu belirten ergenlerin sosyal onay ihtiyacı toplam puanları, ebeveyninin oldukça ilgili ve şefkatli olduğunu belirten ergenlerden ($\bar{X}=66.50$, $Ss=19.43$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Aşırı koruyucu/müdahale edici ebeveyne sahip olduğunu belirten ergenlerin başkalarının yargılarına duyarlılık alt ölçek puanları ($\bar{X}=29.48$, $Ss=7.66$), ebeveyninin oldukça ilgili ve şefkatli olduğunu belirten ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($\bar{X}=27.02$, $Ss=7.91$). Aşırı koruyucu/müdahale edici ($\bar{X}=21.45$, $Ss=6.65$), aşırı baskıcı/otoriter ($\bar{X}=21.63$, $Ss=7.93$) ve ilgisiz ve duyarsız ebeveyne ($\bar{X}=21.69$, $Ss=7.34$) sahip olduğunu belirten ergenlerin sosyal geri çekilme alt ölçek puanları; ebeveyninin oldukça ilgili ve şefkatli olduğunu belirten ergenlerden ($\bar{X}=18.65$, $Ss=6.43$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Aşırı koruyucu/müdahale edici ($\bar{X}=24.11$, $Ss=7.81$) ve aşırı baskıcı/otoriter ($\bar{X}=23.01$, $Ss=8.14$) ebeveyne sahip olduğunu belirten ergenlerin olumlu izlenim bırakma alt ölçek puanları; ebeveyninin oldukça ilgili ve şefkatli olduğunu belirten ergenlerden ($\bar{X}=20.82$, $Ss=7.24$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Ergenlerin öz-şefkat puanları algıladıkları ebeveyn tutumuna dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(3, 1152)}=17.631$, $p<.001$, $\eta^2=.044$). Aşırı koruyucu/müdahale edici ($\bar{X}=30.57$, $Ss=8.44$), aşırı baskıcı/otoriter ($\bar{X}=29.96$, $Ss=7.70$) ve ilgisiz/duyarsız ebeveyne ($\bar{X}=29.25$, $Ss=8.12$) sahip olduğunu belirten ergenlerin öz-şefkat puanları; oldukça ilgili ve şefkatli ebeveyne sahip olduğunu belirten ergenlerden ($\bar{X}=33.74$, $Ss=7.21$) anlamlı düzeyde daha düşüktür (Tablo 11).

Tablo 11. Ergenlerin Algıladıkları Ebeveyn Tutumuna Göre Karşılaştırmalar

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Sosyal Kaygı	Gruplar Arası	18406.80	3	6135.60	18.303	.000**	.045	
	Gruplar İçi	386176.98	1152	335.22				b, c, d > a
	Toplam	404583.78	1155					
Boyun Eğici Davranışlar	Gruplar Arası	5269.42	3	1756.47	16.795	.000**	.042	
	Gruplar İçi	120477.32	1152	104.58				b, c, d > a
	Toplam	125746.74	1155					

Tablo 11'in devamı

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Sosyal Onay İhtiyacı	Gruplar Arası	13464.59	3	4488.20	11.186	.000**	.028	c, d > a
	Gruplar İçi	462226.64	1152	401.24				
	Toplam	475691.23	1155					
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ¹	Gruplar Arası	953.14	3	317.72	4.960	.002*	.013	d > a
	Gruplar İçi	73796.60	1152	64.06				
	Toplam	74749.74	1155					
Sosyal Geri Çekilme ¹	Gruplar Arası	1863.09	3	621.03	14.082	.000**	.035	b, c, d > a
	Gruplar İçi	50804.03	1152	44.10				
	Toplam	52667.12	1155					
Olumlu İzlenim Bırakma ¹	Gruplar Arası	1843.90	3	614.63	10.982	.000**	.028	c, d > a
	Gruplar İçi	64475.64	1152	55.97				
	Toplam	66319.54	1155					
Öz-Şefkat	Gruplar Arası	2941.28	3	980.43	17.631	.000**	.044	b, c, d < a
	Gruplar İçi	64060.14	1152	55.61				
	Toplam	67001.42	1155					

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 :Eta kare (Etki büyüklüğü) ¹Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeğinin alt ölçeğidir. a: Oldukça ilgili ve şefkatli, b: İlgisiz ve duyarsız, c: Aşırı baskıcı ve otoriter, d: Aşırı koruyucu ve müdahale edici

4. 10. Okul Rehberlik (PDR) Servisinden Destek Alma Durumuna Göre Farklılıklar

Bağımsız örneklemeler için *t* testi analiziyle ulaşılan bulgulara göre okul rehberlik servisinden destek almış ergenlerin sosyal kaygı puanları ($t=4.023$, $p<.001$, $d=.25$), boyun eğici davranış düzeyleri ($t=2.732$, $p<.01$, $d=.17$), sosyal onay ihtiyacı toplam puan ($t=4.054$, $p<.001$, $d=.26$) ve alt ölçek puanları (*başkalarının yargılarına duyarlılık* alt ölçeği için $t=2.877$, $p<.01$, $d=.18$; *sosyal geri çekilme alt ölçeği* için $t=3.700$, $p<.001$, $d=.23$; *olumlu izlenim bırakma alt ölçeği* için $t=4.604$, $p<.001$, $d=.29$), okul rehberlik servisinden destek almamış olan ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Okul rehberlik servisinden destek almış ergenlerin öz-şefkat puanları ($\bar{X}=30.65$, $Ss=7.62$), okul rehberlik servisinden destek almamış olan ergenlerden ($\bar{X}=33.85$, $Ss=7.34$) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($t=-6.919$, $p<.001$, $d=.43$). İlgili bulgular Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12. Okul Rehberlik (PDR) Servisinden Destek Almış Olma Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar

Değişken	PDR Desteği	N	Ort.	Ss	<i>t</i>	Sd	p	Cohen's d
Sosyal Kaygı	Alan	380	57.56	19.62	4.023	690.35	.000**	.25
	Almayan	813	52.78	18.12				
Boyun Eğici Davranışlar	Alan	380	20.92	10.91	2.732	1191	.006*	.17
	Almayan	813	19.15	10.19				

Tablo 12'nin devamı

Değişken	PDR Desteği	N	Ort.	Ss	t	Sd	p	Cohen's d
Sosyal Onay İhtiyacı	Alan	380	72.10	21.97	4.054	661.51	.000**	.26
	Almayan	813	66.77	19.30				
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ¹	Alan	380	28.52	8.52	2.877	688.62	.004*	.18
	Almayan	813	27.04	7.84				
Sosyal Geri Çekilme ¹	Alan	380	20.51	7.16	3.700	678.64	.000**	.23
	Almayan	813	18.91	6.48				
Olumlu İzlenim Bırakma ¹	Alan	380	23.07	8.13	4.604	668.45	.000**	.29
	Almayan	813	20.82	7.23				
Öz-Şefkat	Alan	380	30.65	7.62	-	1191	.000**	.43
	Almayan	813	33.85	7.34				

Sd: Serbestlik derecesi, ¹Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeğinin alt ölçeğidir.

4. 11. Ergenlerin Sosyal Medyada Geçirdikleri Günlük Ortalama Süreye Göre Farklılıklar

Ergenlerin sosyal kaygı puanları sosyal medyada geçirdikleri günlük ortalama süreye göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(4, 1180)}=3.722$, $p<.01$, $\eta^2=.012$). Sosyal medyada günlük 8 saatin üzerinde vakit geçirenlerin sosyal kaygı puanları ($\bar{X}=60.15$, $Ss=23.16$); sosyal medyada günlük 1 saatten az ($\bar{X}=52.83$, $Ss=18.76$), 1-2 saat ($\bar{X}=52.76$, $Ss=18.01$) ve 3-4 saat ($\bar{X}=54.83$, $Ss=18.3$) vakit geçirenlerden anlamlı olarak daha yüksektir. Sosyal medyada günlük 5-6 saat ($\bar{X}=57.76$, $Ss=19.35$) vakit geçirenlerin sosyal kaygı puanları da sosyal medyada günlük 1 saatten az ve günlük 1-2 saat vakit geçirenlerden anlamlı olarak daha yüksektir.

Sosyal medyada geçirdikleri günlük ortalama süreye göre katılımcıların boyun eğici davranış düzeyleri ($F_{(4, 1180)}=2.126$, $p>.05$), sosyal onay ihtiyacı toplam puan ($F_{(4, 1180)}=1.430$, $p>.05$) ve alt ölçek puanları (*başkalarının yargılarına duyarlılık* alt ölçeği için $F_{(4, 1180)}=1.188$, $p>.05$; *sosyal geri çekilme alt ölçeği* için $F_{(4, 1180)}=2.211$, $p>.05$; *olumlu izlenim bırakma alt ölçeği* için $F_{(4, 1180)}=2.000$, $p>.05$) ve öz-şefkat düzeyleri ($F_{(4, 1180)}=1.502$, $p>.05$) anlamlı olarak farklılık göstermemektedir (Tablo 13).

Tablo 13. Sosyal Medyada Geçirilen Günlük Ortalama Süreye Göre Karşılaştırmalar

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Sosyal Kaygı	Gruplar Arası	5187.77	4	1296.94	3.722	.005*	.012	e > a, b, c d > a, b
	Gruplar İçi	411184.79	1180	348.46				
	Toplam	416372.56	1184					
Boyun Eğici Davranışlar	Gruplar Arası	927.69	4	231.92	2.126	.08	.007	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	128746.00	1180	109.11				
	Toplam	129673.69	1184					

Tablo 13'ün devamı

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Sosyal Onay İhtiyacı	Gruplar Arası	2344.58	4	586.15	1.430	.22	.005	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	483839.40	1180	410.03				
	Toplam	486183.98	1184					
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ¹	Gruplar Arası	308.11	4	77.03	1.188	.31	.004	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	76486.25	1180	64.82				
	Toplam	76794.36	1184					
Sosyal Geri Çekilme ¹	Gruplar Arası	399.14	4	99.79	2.211	.07	.007	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	53259.35	1180	45.14				
	Toplam	53658.49	1184					
Olumlu İzlenim Bırakma ¹	Gruplar Arası	458.17	4	114.54	2.000	.09	.007	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	67585.33	1180	57.28				
	Toplam	68043.50	1184					
Öz-Şefkat	Gruplar Arası	343.91	4	85.98	1.502	.20	.005	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	67544.47	1180	57.24				
	Toplam	67888.38	1184					

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 :Eta kare (Etki büyüklüğü) ¹Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeğinin alt ölçeğidir. a: 1 saatten az, b: 1-2 saat, c: 3-4 saat, d: 5-6 saat, e: 8 saatin üzerinde

4. 12. Ergenlerin Akran Zorbalığı Yaşantılarına Dayalı Karşılaştırmalar

Bu başlık altında araştırma değişkenleri ergenlerin akran zorbalığına uğrama ve akran zorbalığı yapma yaşantıları açısından incelenmiş ve ilgili bulgular alt başlıklar halinde sunulmuştur.

4. 12. 1. Ergenlerin Akran Zorbalığına Maruz Kalma Sıklığına Göre Karşılaştırmalar

Ergenlerin sosyal kaygı puanları akran zorbalığına maruz kalma durumlarına dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(2, 1177)}=39.811$, $p<.001$, $\eta^2=.063$). Ulaşılan bulgulara göre; ara sıra ($\bar{X}=58.70$, $Ss=18.53$) ve çoğu zaman ($\bar{X}=60.28$, $Ss=22.11$) akranlarının zorbalığına maruz kalan ergenlerin sosyal kaygı puanları, hiçbir zaman akran zorbalığına maruz kalmadığını belirten ergenlerden ($\bar{X}=49.52$, $Ss=17.21$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Ergenlerin boyun eğici davranış düzeyleri akran zorbalığına maruz kalma durumlarına dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(2, 1177)}=40.593$, $p<.001$, $\eta^2=.065$). Analiz sonuçlarına göre; ara sıra ($\bar{X}=22.21$, $Ss=10.31$) ve çoğu zaman ($\bar{X}=23.28$, $Ss=12.90$) akranlarının zorbalık davranışlarına maruz kalan ergenlerin sosyal kaygı puanları, hiçbir zaman akran zorbalığına maruz kalmadığını belirten ergenlerden ($\bar{X}=17.07$, $Ss=9.54$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Ergenlerin sosyal onay ihtiyacı toplam puan ($F_{(2, 1177)}=25.656$, $p<.001$, $\eta^2=.042$) ve alt ölçek puanları (*başkalarının yargılarına duyarlılık* için $F_{(2, 1177)}=12.175$, $p<.001$, $\eta^2=.020$, *sosyal geri çekilme* için $F_{(2, 1177)}=21.390$, $p<.001$, $\eta^2=.035$, *olumlu izlenim bırakma* için $F_{(2, 1177)}=33.292$, $p<.001$, $\eta^2=.054$) akran zorbalığına maruz kalma durumlarına dayalı olarak anlamlı düzeyde

farklılaşmaktadır. Ara sıra ($\bar{X}=72.72$, $Ss=19.47$) ve çoğu zaman ($\bar{X}=72.06$, $Ss=25.13$) akranlarının zorbalık davranışlarına maruz kalan ergenlerin sosyal onay ihtiyacı toplam puanları, hiçbir zaman akran zorbalığına maruz kalmadığını belirten ergenlerden ($\bar{X}=64.32$, $Ss=19.53$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ara sıra akran zorbalığına maruz kaldığını belirten ergenlerin başkalarının yargılarına duyarlılık alt ölçek puanları ($\bar{X}=28.74$, $Ss=7.69$), hiçbir zaman akran zorbalığına maruz kalmadığını belirten ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($\bar{X}=26.37$, $Ss=8.05$). Ara sıra ($\bar{X}=20.62$, $Ss=6.62$) ve çoğu zaman ($\bar{X}=21.08$, $Ss=8.32$) akran zorbalığına maruz kaldığını belirten ergenlerin sosyal geri çekilme alt ölçek puanları, hiçbir zaman akran zorbalığına maruz kalmadığını belirten ergenlerden ($\bar{X}=18.17$, $Ss=6.39$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ara sıra ($\bar{X}=23.37$, $Ss=7.43$) ve çoğu zaman ($\bar{X}=22.87$, $Ss=9.09$) akran zorbalığına maruz kaldığını belirten ergenlerin olumlu izlenim bırakma alt ölçek puanları, hiçbir zaman akran zorbalığına maruz kalmadığını belirten ergenlerden ($\bar{X}=19.79$, $Ss=7.11$) anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Ergenlerin öz-şefkat puanları akran zorbalığına maruz kalma durumlarına dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(2, 1177)}=29.066$, $p<.001$, $\eta^2=.047$). Ara sıra ($\bar{X}=31.16$, $Ss=7.61$) ve çoğu zaman ($\bar{X}=31.36$, $Ss=7.16$) akran zorbalığına maruz kaldığını belirten ergenlerin öz-şefkat puanları, hiçbir zaman akran zorbalığına maruz kalmadığını belirten ergenlerden ($\bar{X}=34.49$, $Ss=7.31$) anlamlı düzeyde daha düşüktür (Tablo 14).

Tablo 14. Ergenlerin Akran Zorbalığına Maruz Kalma Sıklığına Göre Farklılıklar

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Sosyal Kaygı	Gruplar Arası	26288.51	2	13144.26	39.811	.000**	.063	b, c > a
	Gruplar İçi	388603.21	1177	330.16				
	Toplam	414891.72	1179					
Boyun Eğici Davranışlar	Gruplar Arası	8361.13	2	4180.57	40.593	.000**	.065	b, c > a
	Gruplar İçi	121215.26	1177	102.99				
	Toplam	129576.39	1179					
Sosyal Onay İhtiyacı	Gruplar Arası	20417.12	2	10208.56	25.656	.000**	.042	b, c > a
	Gruplar İçi	468336.99	1177	397.91				
	Toplam	488754.11	1179					
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ¹	Gruplar Arası	1565.06	2	782.53	12.175	.000**	.020	b > a
	Gruplar İçi	75647.12	1177	64.27				
	Toplam	77212.18	1179					
Sosyal Geri Çekilme ¹	Gruplar Arası	1888.89	2	944.44	21.390	.000**	.035	b, c > a
	Gruplar İçi	51969.61	1177	44.15				
	Toplam	53858.50	1179					
Olumlu İzlenim Bırakma ¹	Gruplar Arası	3651.16	2	1825.58	33.292	.000**	.054	b, c > a
	Gruplar İçi	64540.39	1177	54.84				
	Toplam	68191.55	1179					
Öz-Şefkat	Gruplar Arası	3210.35	2	1605.18	29.066	.000**	.047	b, c < a
	Gruplar İçi	65000.57	1177	55.23				
	Toplam	68210.92	1179					

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 :Eta kare (Etki büyüklüğü) ¹Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeğinin alt ölçeğidir. a: Hiçbir zaman, b: Ara sıra, c: Çoğu zaman

4. 12. 2. Ergenlerin Akran Zorbalığı Yapma Sıklığına Göre Karşılaştırmalar

Ergenlerin sosyal kaygı puanları akranlarına zorbalık yapma durumlarına dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(2, 1167)}=4.391, p<.05, \eta^2=.007$). Analiz sonuçları çoğu zaman akranlarına zorbaca davranışlarda bulunduğunu belirten ergenlerin sosyal kaygı puanlarının ($\bar{X}=44.67, Ss=19.23$); hiçbir zaman akran zorbalığı yapmayan ($\bar{X}=54.79, Ss=19.23$) ve ara sıra akran zorbalığı yapan ergenlerden ($\bar{X}=54.31, Ss=17.56$) anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu göstermektedir. Ergenlerin boyun eğici davranış düzeyleri ise akran zorbalığı yapma sıklığına göre anlamlı farklılıklar göstermektedir ($F_{(2, 1167)}=1.792, p>.05$). Benzer şekilde, ergenlerin öz-şefkat puanları da akran zorbalığı yapma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F_{(2, 1167)}=2.897, p>.05$).

Ergenlerin sosyal onay ihtiyacı toplam puan ($F_{(2, 1167)}=10.051, p<.001, \eta^2=.017$) ve alt ölçek puanları (*başkalarının yargılarına duyarlılık* için $F_{(2, 1167)}=11.196, p<.001, \eta^2=.019$, *sosyal geri çekilme* için $F_{(2, 1167)}=4.695, p<.001, \eta^2=.008$, *olumlu izlenim bırakma* için $F_{(2, 1167)}=9.236, p<.001, \eta^2=.016$) akran zorbalığı yapma durumlarına göre olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Çoğu zaman akranlarına zorbalık yaptığını belirten ergenlerin sosyal onay ihtiyacı toplam puanları ($\bar{X}=57.69, Ss=22.17$), hiçbir zaman akran zorbalığı yapmayan ($\bar{X}=69.17, Ss=20.49$) ve ara sıra akran zorbalığı yapan ergenlerden ($\bar{X}=69.04, Ss=19.06$) anlamlı düzeyde daha düşüktür. Çoğu zaman akranlarına zorbalık yaptığını belirten ergenlerin başkalarının yargılarına duyarlılık alt ölçek puanları ($\bar{X}=23.05, Ss=8.75$), hiçbir zaman akran zorbalığı yapmayan ($\bar{X}=27.91, Ss=8.18$) ve ara sıra akran zorbalığı yapan ergenlerden ($\bar{X}=27.62, Ss=7.50$) anlamlı düzeyde daha düşüktür. Çoğu zaman akranlarına zorbalık yaptığını belirten ergenlerin sosyal geri çekilme alt ölçek puanları ($\bar{X}=16.99, Ss=7.03$), hiçbir zaman akran zorbalığı yapmayan ($\bar{X}=19.48, Ss=6.84$) ve ara sıra akran zorbalığı yapan ergenlerden ($\bar{X}=19.71, Ss=6.40$) anlamlı düzeyde daha düşüktür. Çoğu zaman akranlarına zorbalık yaptığını belirten ergenlerin olumlu izlenim bırakma alt ölçek puanları ($\bar{X}=17.65, Ss=8.26$), hiçbir zaman akran zorbalığı yapmayan ($\bar{X}=21.78, Ss=7.63$) ve ara sıra akran zorbalığı yapan ergenlerden ($\bar{X}=21.71, Ss=7.26$) anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Tablo 15. Ergenlerin Akran Zorbalığı Yapma Sıklığına Göre Farklılıklar

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Sosyal Kaygı	Gruplar Arası	3075.66	2	1537.83	4.391	.01*	.007	c < a, b
	Gruplar İçi	408665.00	1167	350.18				
	Toplam	411740.66	1169					
Boyun Eğici Davranışlar	Gruplar Arası	391.20	2	195.60	1.792	.17	.003	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	127394.70	1167	109.16				
	Toplam	127785.90	1169					

Tablo 15'in devamı

Değişken	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Sosyal Onay İhtiyacı	Gruplar Arası	8155.77	2	4077.89	10.051	.000	.017	c < a, b
	Gruplar İçi	473474.78	1167	405.72		**		
	Toplam	481630.55	1169					
Başkalarının Yargılarına Duyarlılık ¹	Gruplar Arası	1433.78	2	716.89	11.196	.000	.019	c < a, b
	Gruplar İçi	74722.19	1167	64.03		**		
	Toplam	76155.97	1169					
Sosyal Geri Çekilme ¹	Gruplar Arası	423.49	2	211.75	4.695	.009	.008	c < a, b
	Gruplar İçi	52633.02	1167	45.10		*		
	Toplam	53056.51	1169					
Olumlu İzlenim Bırakma ¹	Gruplar Arası	1052.53	2	526.27	9.236	.000	.016	c < a, b
	Gruplar İçi	66495.92	1167	56.98		**		
	Toplam	67548.45	1169					
Öz-Şefkat	Gruplar Arası	333.35	2	166.68	2.897	.056	.005	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	67144.60	1167	57.54				
	Toplam	67477.95	1169					

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 :Eta kare (Etki büyüklüğü) ¹Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeğinin alt ölçeğidir. a: Hiçbir zaman, b: Ara sıra, c: Çoğu zaman

5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı ergenlerde boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkatın sosyal kaygıyı yordayıcı rolünü araştırmaktır. Bu amacın yanı sıra boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı, öz-şefkat ve yaş değişkenlerinin sosyal kaygı ile ilişkisi incelenmiş ve cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, ebeveyn eğitim düzeyi, aile gelir düzeyi gibi çeşitli demografik değişkenler göre birtakım karşılaştırmalar yapılmıştır. Araştırmanın bu bölümünde araştırma sonuçları ilgili alan yazın doğrultusunda tartışılmıştır.

5. 1. Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı, Öz-Şefkat ve Yaşın Sosyal Kaygı ile İlişkisine Dayalı Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada ergenlerde boyun eğici davranışlar ile sosyal kaygı düzeyi pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Literatüre bakıldığında sosyal kaygı ve boyun eğici davranışların ilişkili olduğu (Gilbert, 2000), sosyal kaygı düzeyi arttıkça boyun eğici davranışların da arttığı görülmüştür (Russell vd., 2010). Weeks, Rodebaugh, Heimberg, Norton ve Jakatdar'a (2009) göre sosyal kaygıya sahip bireyler sosyal etkileşimleri sırasında kendilerini başkaları karşısında daha güçsüz ve zayıf hisseder, tehdit olarak algıladıkları bir uyaran karşısında kendilerini savunmak amacıyla ilk olarak boyun eğici davranışlara başvurur. Mert (2022), ortaokul öğrenci ergenlerde yürüttüğü çalışmada boyun eğici davranışlar arttıkça sosyal kaygı düzeyinin de arttığını ve boyun eğici davranışların sosyal kaygıyı anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca boyun eğici davranışların başta depresyon olmak üzere çeşitli psikolojik problemlerle ilişkili olduğuna dair bulgular da mevcuttur (Allan & Gilbert, 1997; Allan & Gilbert, 2002). Boyun eğici davranışlar, sosyal kaygı ile de yakın ilişkili bir değişken olan kişilerarası duyarlılıkla yüksek bir korelasyona sahiptir (Allan & Gilbert, 1997). Bu bulgular sosyal kaygı düzeyi ve boyun eğici davranışlar arasındaki pozitif yönlü ilişkinin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

Sosyal kaygı ve sosyal onay ihtiyacı değişkenleri ile yapılan korelasyon analizinin sonucunda bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer sonuç Karaşar ve Öğülmüş (2016b) tarafından yapılan çalışmada da görülmüştür. Çalışmada sosyal kaygı ile sosyal onay ihtiyacı arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğu vurgulanmıştır. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci olan ergenlik döneminde ergenler, ebeveynlerinden uzaklaşırken akran grupları tarafından kabul görmek, bir grubun üyesi olmak ve onların kendisi hakkındaki düşünceleri giderek daha fazla önem kazanır. Akran kabulü ile olumlu duygular yaşayan ergen, dışlandığı takdirde kaygı ve stres yaşayabilmektedir (Karaşar & Öğülmüş, 2020). Bu durum araştırmamızda görülen artan sosyal onay ihtiyacı ile birlikte artan sosyal kaygı düzeyini açıklayabilir.

Korelasyon analizi sonuçları sosyal kaygı ile sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin alt ölçekleri olan başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakmanın pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. Literatüre bakıldığında benzer sonuçların var olduğu görülmüştür. Ergenlerin genel sosyal kaygı düzeyleri ile sosyal geri çekilme (Biggs, Vernberg, & Wu, 2012), sosyal kaygı ölçeği sosyal kaçınma alt boyutu (Eriş & İkiz, 2013), olumlu izlenim bırakma (Çalış, 2020) değişkenleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu bildirilmiştir. Karaşar ve Öğülmüş (2016c) tarafından yapılan çalışmada başkalarının yargılarına duyarlılık alt ölçeği ile kaygı değişkeni arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ergenlik döneminde birey kendisini bir birey olarak çevresine kabul ettirme ve çevresi tarafından kabul görme ihtiyacı hissetmektedir. Bu nedenle sosyal ilişkilere, özellikle başkaları üzerinde yarattıkları izlenimlere oldukça önem vermektedirler (Kuzucu, 2016, s. 396). Bu durum sosyal kaygı ile sosyal onay arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi açıklayabilir.

Sosyal kaygı ve öz-şefkat değişkenleri ile yapılan korelasyon analizine bakıldığında bu iki değişken arasındaki ilişkinin negatif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Buna göre öz-şefkat düzeyleri artan ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri azalmaktadır. Literatür incelendiğinde elde edilen bu bulguyu destekler nitelikte olan Werner vd. (2011) tarafından yapılan çalışmada sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin düşük öz-şefkat gösterdikleri görülmüştür. Neff (2003a) tarafından yapılmış başka bir çalışmada da yüksek öz-şefkat puanlarının düşük kaygı puanlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz-şefkat ile kaygı arasında negatif yönlü bir ilişkinin var olduğu bulgusunu destekleyen çalışmaların literatürde yaygın olduğu görülmüştür (Bayramoğlu, 2011; Dinçbaş vd., 2023; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007; Neff, 2016a). Yapılan çalışmalar dikkate alındığında bu bulgunun beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Yapılan korelasyon analizinde sosyal kaygı ile yaş değişkeni arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu görülmüştür. Buna göre ergenlerin yaş düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyleri azalmaktadır. Literatüre bakıldığında benzer bir bulguya Peleg (2012) tarafından yapılan ve ergenlerde sosyal kaygı ve sosyal uyum arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada da rastlanmıştır. Erken (12-13 yaş), orta (14-15 yaş) ve geç (17-18) ergenlik olarak gruplandırılan ergenlerle yürütülen bu çalışmanın sonunda erken ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri geç ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Sosyal kaygı genellikle ergenlik döneminde ortaya çıkmasına karşın sosyal kaygının çocukluk döneminde ortaya çıkışının daha şiddetli olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (Scaini, Belotti, & Ogliari, 2014). Ergenler yaşları ilerledikçe daha fazla görev ve sorumluluk almaktadırlar. Sorumluluk kişisel, eğitsel, aile, arkadaşlıklar ve toplum gibi çeşitli alanlarla ilişkilidir. Sorumluluk alma ve alınan sorumluluğu yerine getirme ergene olumlu dönütler sağlayacağından güven duygusunda artışa, bu nedenle sosyal kaygılarında azalmaya sebep olabilir (Doğan, 2015; Taşkaya & Özyürek, 2023). Bu bağlamda yaş almanın ortaya çıkmış sosyal

kaygıda azalmaya neden olabileceği yorumu yapılabilir. Çünkü yaşla birlikte birtakım sosyal becerilerde, kendini tanıma ve ifade etmede ve özerlik kazanmada da artış gözlenebilmektedir.

5. 2. Ergenlerde Sosyal Kaygının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin alt boyutları (başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme, olumlu izlenim bırakma), öz-şefkat ve cinsiyet sosyal kaygının anlamlı yordayıcılarıdır ve sosyal kaygıya ilişkin toplam varyansın %60'ını açıklamaktadırlar. Araştırmaya katılan ergenlerin boyun eğici davranış düzeylerinin, sosyal kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde pozitif yönde yordayan en güçlü değişken olduğu görülmüştür. Alan yazına bakıldığında Mert (2022) tarafından anne baba tutumlarının ve boyun eğici davranışların sosyal kaygıyı yordayıcı gücünün incelendiği çalışmada boyun eğici davranışların sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı ve sosyal kaygıya ilişkin toplam varyansın yaklaşık %26'sını açıkladığı görülmüştür. İçerisinde bulunduğu grupta kendisini diğer bireylere kıyasla daha güçsüz gören birey, problemlerle karşılaştıkça boyun eğici davranışlar sergilemeyi tercih eder. Bu durum da zamanla bireyde sosyal kaygıya sebep olur (Atli vd., 2010). Bu açıklamalara bakılarak akran grubunda kendini güçsüz ve zayıf algılayan ergenlerin boyun eğici davranışlara başvurmalarının zaman içerisinde sosyal kaygı yaşamalarına sebep olabileceği söylenebilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin başkalarının yargılarına duyarlılığının sosyal kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde negatif yönde yordadığı görülmüştür. Yapılan literatür taramasında bu iki değişkenin spesifik olarak bir arada çalışıldığı bir araştırmaya rastlanamamış fakat kişilerarası reddedilmeye karşı aşırı duyarlılık ile sosyal kaygı arasında güçlü bir ilişkini varlığını vurgulayan araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır (Harb, Heimberg, Fresco, Schneier, & Liebowitz, 2002). Baytemir vd. (2017) tarafından yapılan çalışmada başkalarının yargılarına duyarlılık; ergenlik ve ilk yetişkinlik döneminde oldukça etkili olan ve bireyin sosyal çevresi ile uyumundaki temel unsurlardan olan kişilerarası yeterliği anlamlı düzeyde yordamıştır. Kişilerarası yeterlik; bireyin çevresi ile başarılı ilişkiler kurma yeteneği olup yeni ilişkiler başlatma, kendini ifade edebilme ve sosyal çatışmaları yönetebilmek ile ilgilidir. Bu yetenekler, bireyin çevresi ile olumlu ilişkiler sürdürmesini sağlarken bir yandan da bireyi olumsuz duygulanıma karşı korur (Eker & Taş, 2021). Sosyal ortamlarda küçük düşme korkusu ile birlikte eleştirilmeye, değerlendirilmeye ve reddedilmeye duyarlı olan, kendini savunma noktasında güçlük çeken ve güven duygusu azalmış bireylerin sosyal kaygıya sahip bireyler olduğu (Efilti, 2016, s. 161) düşünüldüğünde kişilerarası yeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin düşük olacağı düşünülebilir. Bu durum, ergenlerin başkalarının yargılarına duyarlılık düzeylerindeki artışın sosyal kaygı düzeylerindeki azalmayı yordadığı bulgusunu açıklayabilir. Ergenlik dönemindeki bireyler, otorite figürleri ve akran grupları tarafından yapılan değerlendirmelere karşı daha duyarlı olabilmektedir (Doğan, 2007). Dolayısıyla başkalarının

yargılarına duyarlılık değişkeninin sosyal anksiyeteyi negatif düzeyde yordaması, bu değişkenin ergenlikteki sosyal gelişim alanı ile ilgili olmasından kaynaklı olabilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin sosyal geri çekilme puanlarının sosyal kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Karaşar ve Öğülmüş (2020) sosyal geri çekilme kavramını; reddedilmeye karşı utanç, grubun kararlarına uyma, kişiliğin olumsuz yönlerini saklama, olumsuz duygu ve düşünceleri dile getirmeme ve gruba uyuma yönelik davranışlar şeklinde ifade etmiştir. Rubin ve Chronis-Tuscano (2021) yapılandırdıkları sosyal geri çekilme modelinde çocukluk döneminde görülen sosyal geri çekilmenin erken ergenlik ve sonraki dönemlerde görülebilecek sosyal kaygıyı yordayabileceğini belirtmişlerdir (Gazelle, 2022). Leary ve Kowalski (1995) sosyal uzaklaşmanın sosyal kaygının en önemli belirtisi olduğunu, sosyal kaygıya sahip olan bireylerin sosyal ilişkilerinde hem fiziksel hem de psikolojik açıdan kendilerini geri çekme davranışları gösterdiklerini ifade etmişlerdir (Yılmaz, Şar, & Civan, 2015). Buna göre ergenlerin sosyal geri çekilme davranışları göstermelerinin sosyal kaygı yaşamalarında etkili olabileceği yorumu yapılabilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin olumlu izlenim bırakma puanlarının sosyal kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Sosyal kaygıyı açıklayan modellerden kendini sunma modeline göre birey, başkaları üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak ister. Başkaları tarafından çekici, zeki, yetenekli, duyarlı bir birey olarak görülenlerin sosyal anlamda kabul edilirliliğinin yüksek olduğunun bilincinde olan bireyin, bir yandan başkaları üzerindeki olumlu izlenimi için çaba sarf ederken diğer bir yandan arzu ettiği izlenimi oluşturamadığını düşünmesi sosyal kaygı yaşamasına neden olur (Eroğlu & Odacı, 2019; Kashdan, 2007). Bu açıklamalara göre ergenlerin akranları üzerinde olumlu bir izlenim bırakma çabalarının sosyal kaygılarını yordadığı çıkarımında bulunulabilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin öz-şefkat düzeylerinin sosyal kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde negatif yönde yordadığı görülmüştür. Bu bulguyu destekler nitelikte Stefan ve Cheie (2020) tarafından yapılan çalışmada da ergenlerin öz-şefkate sahip olmasının düşük sosyal kaygı düzeyini yordadığı bulunmuştur. Gill, Watson, Williams ve Chan (2018) tarafından yapılan başka bir çalışmada ergenlerde öz-şefkatin sosyal kaygının önemli yordayıcılarından biri olduğu belirtilmiştir. Bates, Elphinstone ve Whitehead (2021) tarafından yapılan başka bir çalışmada da benzer bir sonuca ulaşılmış, öz-şefkatin doğrudan ve dolaylı olarak düşük sosyal kaygıyı yordadığı ifade edilmiştir. Ayrıca öz-şefkatin bireylerin duyguları üzerindeki kontrolünü kolaylaştırdığını, sosyal kaygının azalmasında önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bu açıklamalar bağlamında literatürle paralel olarak bu araştırmada da öz-şefkatin kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğu yorumu yapılabilir. Öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmeleri olumsuz değil kabul edici ve esnek olabilmektedir. Bu durum eksik veya yetersiz davrandıklarında kendilerini suçlama davranışlarını azaltarak kaygıyla başa çıkma davranışlarını kolaylaştırabilmektedir. Sosyal kaygılı

bireylerin ise yoğun olumsuz değerlendirmeler içeren düşüncelere ve katı mükemmeliyetçi standartlara sahip olduğu bilinmektedir (Nepon, Flett, Hewitt, & Molnar, 2011; Newby vd., 2017). Dolayısıyla öz-şefkatin yüksek olması, işlevselliği azaltan ve negatif duyguları ortaya çıkaran bu tür düşüncelerle başa çıkmada bireye yardımcı olarak duygularını düzenlemesini kolaylaştırıyor olabilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyetlerinin sosyal kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Bu bulguya göre kız ergenler erkek ergenlere kıyasla sosyal kaygı yaşamaya daha eğilimlidirler. Bu bulguyu destekler nitelikte Chiu, Clark ve Leigh (2021) tarafından yapılan çalışmada cinsiyetin sosyal kaygıyı yordadığı, erkek ergenlerle karşılaştırıldığında kız ergenlerin daha fazla sosyal kaygı yaşadığı bulunmuştur. Asher ve Aderka (2018) çalışmalarında, erkeklere kıyasla kadınların sosyal kaygı yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu, kaygının etkilerini daha şiddetli yaşadıklarını ve daha fazla öznel sıkıntı çektiklerini belirtmişlerdir. Kaya vd. (1997) tarafından yapılan orta, lise ve üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının yaygınlığının araştırıldığı çalışmada da bu araştırmanın bulgusuna benzer şekilde kız öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri erkek öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun nedeni, kadınlar her ne kadar çalışma hayatına katılarak iş hayatında aktif bir rol almaya başlasa da Türk kültüründe kadına atfedilen cinsiyet rollerinin erkeklere nazaran daha sessiz, pasif, kabullenici özellikleri barındırması ve kız çocuklarından bu yönde davranmalarına yönelik açık veya örtük sosyal beklentilerin olması ile ilişkili olabilir. Ayrıca pek çok çalışmada kızların erkeklere oranla depresyon, anksiyete gibi psikolojik problemlere daha yatkın olduğu da ortaya konmuştur (Van Droogenbroeck, Spruyt, & Keppens, 2018; Zahn-Waxler, Shirtcliff, & Marceau, 2008).

5. 3. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Cinsiyete Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan ergenlik dönemindeki öğrencilerin sosyal kaygı, boyun eğici davranış, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkat düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyeti açısından sosyal kaygı düzeyleri kıyaslandığında farkın anlamlı olduğu, kız öğrencilerin sosyal kaygı puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulguya paralel olarak Pigott (1999), çalışmasında kaygı bozukluklarının görülme sıklığının kadınlarda erkeklere nazaran daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Güncel çalışmalar da benzer bulgularla karşılaşmaktadır. Örneğin Kajastus, Haravuori, Kiviruusu, Marttunen ve Ranta (2024), komorbid yaygın anksiyete ve sosyal anksiyete bozukluğu semptomlarının kız ergenlerde erkeklere oranla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bireyler toplumsallaşma süreci içerisinde sahip oldukları cinsiyete ilişkin içerisinde yetiştikleri kültürün uygun bulduğu duygu, davranış, tutum ve rolleri öğrenir. Toplum tarafından kadın; duyarlı, ilgili ve bakım veren olarak algılanır, bu nedenle sosyal kaygı ile ilişkilendirilen durum ve davranışlar kız çocuklarında erkek çocuklarına göre daha fazla hoş görülmektedir. Bu durum kadınlarda sosyal kaygının görülme

riskini arttırmaktadır (Chan, 2018; Dökmen, 2015, s. 24) Literatür incelendiğinde birçok çalışmada kadınlarda anksiyete bozukluklarının erkeklere kıyasla daha fazla görüldüğü ve iki cinsiyet arasındaki bu farklılığın en çok ergenlik döneminde olduğu bildirilmiştir (Asher, Asnaani, & Aderka, 2017; Özakar-Akça, Selen, Demir, & Demir, 2018; Lewinsohn, Gotlib, Lewinsohn, Seeley, & Allen, 1998; Seedat vd., 2009).

Araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyetleri ile boyun eğici davranış düzeyleri karşılaştırıldığında kız öğrencilerin boyun eğici davranış puanlarının erkek öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın sonucunu destekleyen benzer bulgulara (Kilham & Mann, 1974'ten aktaran Bilgin, 2000, s. 56; McCreary & Rhodes, 2001) rastlansa da literatürde erkeklerin boyun eğici davranış puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan ciddi sayıda çalışmanın var olduğu görülmüştür (Odacı, 2007; Özmen, Özmen, Çakmakçı-Çetinkaya, Taşkın, & Erbay-Dündar, 2009; Peker, Eroğlu, & Çitemel, 2012; Şahan-Yılmaz, 2015). Araştırma bulgularındaki bu farklılık, araştırmaların yürütüldüğü yerlerdeki kültürel farklılıklara dayalı olarak toplumsal cinsiyet rollerine atfedilen özelliklerin farklılaşmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyetleri ile sosyal onay ihtiyacı toplam ve alt ölçek puanları karşılaştırıldığında kız öğrencilerin sosyal onay ihtiyacı toplam ve alt ölçek puanlarının erkek öğrencilerin sosyal onay ihtiyacı toplam ve alt ölçek puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazında kadınların sosyal onay ihtiyacının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bildiren çalışmalar (Becker, 1968; Karakoç, 2023) olsa da cinsiyet ile sosyal onay ihtiyacı toplam puan arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını bildiren çalışmalarla (Değirmenci & Demirli, 2019; Gökkaya, Deniz, & Gedik, 2020; Karaşar & Öğülmüş, 2016b; Karaşar, 2020) da karşılaşmıştır. Literatürdeki çalışmalara sosyal onay ihtiyacı alt ölçekleri özelinde bakıldığında Karaşar ve Öğülmüş (2020) ergenler üzerinde yapmış oldukları çalışmada, başkalarının yargılarına duyarlılık ve olumlu izlenim bırakma alt ölçeklerinde cinsiyete göre anlamlı bir farkın olmadığını fakat erkek ergenlerin sosyal geri çekilme alt ölçeğindeki puanlarının anlamlı düzeyde kız ergenlerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yine Karaşar ve Öğülmüş (2016c) tarafından yapılan başka bir çalışmada sosyal onay ihtiyacı toplam, başkalarının yargılarına duyarlılık ve sosyal geri çekilme alt ölçeklerinden alınan puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı fakat kadınların olumlu izlenim bırakma alt ölçeğinden aldıkları puanların erkeklerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Toplumumuzda kadınların yaşamı çoğunlukla içerisinde yaşadıkları toplumun yazılı olmayan kurallarına göre şekillenebilmektedir. Ataerkil toplumlarda kadınların uyma davranışı göstermesine yönelik beklentiler, ev işi, çocuk bakımı gibi görevler, kadınları çocukluktan itibaren erkeklerden daha dezavantajlı bir konuma düşürmektedir (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2016, s. 88; Özçatal, 2011; Özmete & Zubaroğlu-Yanardağ, 2016). Bu durum ataerkil

olan kültürümüzde yetişen kız öğrencilerin sosyal etkileşimlerde erkeklere göre daha fazla sosyal onay ihtiyacı hissetmesinin nedeni olabilir.

Araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyetlerine göre öz-şefkat düzeyleri karşılaştırıldığında erkek öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte çalışmaların varlığına rastlanmıştır (Bluth vd., 2016; Nas, 2022; Yüksel & Yavuz, 2023). Gerek biyolojik gerekse toplumsal rol özellikleri kadınların şefkat düzeylerinin yüksek olmasına neden olabilir. Buna karşın yapılan araştırmalar kadınların öz-şefkat düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğunu ortaya koymuştur (Nas, Sak, & Tanhan, 2021). Bu durumun nedenleri arasında kız ergenlerin daha depresif, psikotik ve kişilerarası ilişkilerde daha duyarlı olması, kendilerini küçümseme ve yetersizlik inançlarını daha fazla yaşaması, daha takıntılı düşüncelere sahip olması sayılabilir (Kapıkıran, 2001).

5. 4. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Aile Gelir Düzeyine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada ergenlik dönemindeki öğrencilerin sosyal kaygı, boyun eğici davranış, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkat düzeylerinin aile gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde değişkenlerde görülen farkın anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür. Ergen bireylerle yapılmış başka bir çalışmada da benzer şekilde sosyal kaygı düzeyleri ile algılamış oldukları gelir düzeyi arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır (Akboğa & Gürkan, 2019). Ayan, Ünsar ve Dinçer'in (2013) çalışmasında da sosyal kaygı puanları ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Sübaşı (2007), üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarını yordayan değişkenleri incelediği çalışmasında aile gelir düzeyinin sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ifade etmiştir. Ergenlik döneminde sosyal ilişkilerin ve akran kabulünün ergen için öneminin diğer durumlara nazaran daha fazla olması, araştırmada aile gelir düzeyi ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunamamasını açıklayabilir.

5. 5. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Okulun Türüne Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Ergenlik dönemindeki öğrencilerin sosyal kaygı, boyun eğici davranış, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkat düzeyleri okul türüne göre karşılaştırıldığında sosyal kaygı, sosyal onay ihtiyacı toplam puanları, sosyal onay ölçeğinin başkalarının yargılarına duyarlılık ve olumlu izlenim bırakma alt ölçek puanlarının ve öz-şefkat düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı; boyun eğici davranış düzeylerinin ve sosyal onay ölçeğinin sosyal geri çekilme alt ölçek puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri Anadolu İmam Hatip Lisesinde öğrenim gören öğrencilerden; Güzel Sanatlar Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri Fen Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi

ve Sosyal Bilimler Lisesinde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Literatüre bakıldığında okul türüne göre ilgili değişkenleri karşılaştıran çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Arslan (2019) tarafından yapılan çalışmada da bu araştırmanın bulgusunu destekler nitelikte öğrencilerin mezun oldukları okul türünün, sosyal kaygı ölçeğinin kaçınma ve kritize edilme alt boyutlarında anlamlı farklılık oluşturduğu görülmüştür. Mevcut çalışmada veri toplanılan Anadolu Lisesi öğrencilerinin başarı sıralaması, Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin başarı sıralamasından daha yüksekti. Bu durum Anadolu Lisesine devam eden ergenlerin ebeveyn, sosyal çevre ve öğretmenlerinin yüksek başarı beklentileriyle karşılaşmalarına ve ergenlerin bu beklentileri karşılayamayacağını düşünüp kaygı gibi negatif duyguları daha fazla deneyimlemeleriyle ilişkili olabilir. Diğer bir bulgu Güzel Sanatlar Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin Fen Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesinde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğudur. Farklı lise türüne devam eden öğrencilerle yapılan bir çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun, toplumumuzda sanatla uğraşan mesleklerle verilen değer ve bu mesleklerle uğraşan kişilerin iş bulma ve ekonomik koşulları ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip olduğu tespit edilmiştir (Can-Göl, 2023). İş bulma konusunda umutsuzluk yaşayan öğrencilerin kaygı düzeylerinin, iş bulma konusunda umutlu olan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Dursun & Aytaç, 2012). Güzel Sanatlar Lisesinde eğitim gören öğrencilerin diğer lise türlerine devam eden öğrencilerden daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip olması bu bağlamda açıklanabilir. Mevcut çalışmada boyun eğici davranış düzeyleri ise öğrencilerin öğrenim gördükleri lise türlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Liseye devam eden ergenlerde sosyal onay ihtiyacı toplam puanları okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Karşılaştırma sonucunda Anadolu Lisesi ve Güzel Sanatlar Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal onay ihtiyacı toplam puanları Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin alt ölçeklerine bakıldığında, başkalarının yargılarına duyarlılık ve olumlu izlenim bırakma alt ölçeklerinden alınan puanların okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı fakat sosyal geri çekilme alt ölçeğinden alınan puanların okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Buna göre Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin başkalarının yargılarına duyarlılık alt ölçeğinden aldığı puanlar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilerden; Fen Lisesi, Anadolu Lisesi ve Güzel Sanatlar Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin olumlu izlenim bırakma alt ölçeğinden aldığı puanlar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Literatürde liseye devam eden ergenlerin sosyal onay ihtiyaçlarının okul türü değişkenine göre incelendiği bir çalışmaya rastlanamamıştır. Benzer bir çalışma Yalçinkaya, Taner ve Demirci (2019) tarafından ortaokula ve kolejde öğrenimlerine devam eden ergenlerle yapılmış fakat bu ergenlerin sosyal onay ihtiyaçlarının ortaokul ya da koleje devam etmelerine göre farklılaşmadığı

bulunmuştur. Mevcut araştırmada ise farklı lise türlerine devam eden öğrenciler arasında sosyal onay ihtiyacı ve alt boyut puanları genel itibariyle Meslek Lisesinde öğrenimine devam eden ergenler lehine çıkmış olup bu ergenlerin sosyal onay ihtiyaçlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Meslek liselerinde mesleki teknik ve beceri eğitimleri alan ergenler, müfredatlarındaki uygulamalı dersler ve staj faaliyetleri aracılığıyla iş/meslek sahalarında başarı duygusunu deneyimleyip bu yolla onaylanma ihtiyacını karşılayabiliyor olabilirler. Ayrıca Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Sosyal Bilimleri Lisesi vb. lise türlerinde akademik başarı baskısının yüksek olması ve veli, öğretmen ve sosyal çevre tarafından öğrencilerin akranlarıyla akademik olarak kıyaslamalarının yapılması öğrencilerin sosyal onay ihtiyacının sağlıklı bir şekilde karşılanmasının önüne geçiyor olabilir.

Anadolu Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesinde öğrenim gören ergenlerin öz-şefkat düzeylerinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilerden; Güzel Sanatlar Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin ise Anadolu İmam Hatip Lisesindeki öğrencilerden anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür. İlgili literatür tarandığında araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte Çakır (2023) tarafından yapılan bir çalışmada Anadolu, Fen ve Meslek Lisesinde öğrenim gören ergenlerin öz-şefkat düzeyleri karşılaştırılmış ve Meslek Lisesinde öğrenim gören ergenlerin öz-şefkat düzeylerinin diğer okul türlerinde öğrenim gören ergenlerinkinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılmış başka bir çalışmada da Meslek Lisesinde öğrenim gören ergenlerin öz-şefkat düzeylerinin Fen Lisesindeki öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kışlal, 2022). Buna karşın Kiye (2023) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin öz-şefkat düzeyleri incelenmiş ve Anadolu Lisesi ve Anadolu Meslek Lisesine devam eden öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin farklılaşmadığı görülmüştür. Bu çalışmada öz-şefkat düzeylerinin Meslek Lisesinde öğrenimine devam eden öğrencilerin lehine çıkmıştır. Meslek lisesinde öğrenim gören öğrenciler öğrenimleri boyunca mesleki beceriler edinmekte, bu öğrencilerden diğer lise türlerine devam eden (örn: Fen Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi vb.) akranlarından beklenen yüksek akademik başarı, yüksek sınav notları ve sıralamaları beklenmeyebilmektedir. Bu durumun ergenlerin iyilik hallerini, kendilerine yönelik algılarını, dolayısıyla öz-şefkat düzeylerini etkilediği yorumu yapılabilir.

5. 6. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Sınıf Düzeyine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre 9. sınıfa devam eden ergenlerin sosyal kaygı düzeyi, 12. sınıfa devam eden öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte Ağırtaş ve Güler (2020) tarafından yapılmış çalışmada da araştırmaya katılan bireylerin sosyal kaygı düzeylerine bakıldığında üniversite 1. sınıfa devam eden öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin 3. ve 4. sınıfa devam eden öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. 9. sınıfa devam eden öğrencilerin, ortaokul düzeyinden lise

düzeyine yeni geçiş yapmaları sebebiyle çevrelerindeki birçok şey değişikliğe uğramıştır. Fiziki ve sosyal çevresindeki değişikliğin yanı sıra eski okulunda en büyük ve güçlü olan ergen, liseye geçişiyle birlikte bir nevi statü kaybına uğramış ve okulun en küçük ve güçsüz bireyine dönüşmüştür (Santrock, 2017, s. 338). Yaşanan bu değişiklikler ergenlerin kaygı düzeylerinin artmasına neden olabilir. Bu durum 9. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin üst sınıflara göre daha yüksek olmasını açıklayabilir. Diğer bulgulara bakıldığında araştırmaya katılan ergenlerin boyun eğici davranış, sosyal onay ihtiyacı toplam puan ve alt ölçek puanları ve öz-şefkat düzeylerinin öğrencilerin devam ettikleri sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Mutlu-Bozkurt, Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından spor lisesine devam eden ergenlerle yapılan çalışmada da benzer bir bulguya rastlanmış, boyun eğici davranışlar ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka çalışmalarda da benzer bulgulara rastlanmıştır (Koç, Bayraktar, & Çolak, 2010; Tekin & Filiz, 2008). Farklı liselere devam eden ergenlerle yapılmış başka bir çalışmada da öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Yüksel & Yavuz, 2023). Araştırmanın bu bulgularına karşın sınıf düzeyi arttıkça boyun eğici davranışların (Atli vd., 2010; Şahan-Yılmaz, 2015) ve sosyal onay ihtiyacının (Karaşar & Öğülmüş, 2020) azaldığını belirten çalışmalar da mevcuttur.

5. 7. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Ebeveyn Eğitim Düzeyine Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan ergenlerin sosyal kaygı, boyun eğici davranış, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkat puanlarının anne eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer şekilde ergenlerin sosyal kaygı, boyun eğici davranış, öz-şefkat, sosyal onay ihtiyacı toplam puan ve sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma alt ölçek puanlarının baba eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Fakat sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin başkalarının yargılarına duyarlılık alt ölçek puanları baba eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı; babası üniversite mezunu olan öğrencilerin başkalarının yargılarına duyarlılık puanlarının, babası ortaokul mezunu olan ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde her iki ebeveynin eğitim düzeyine göre boyun eğici davranışlarda (Kaya, Güneş, Kaya, & Pehlivan, 2004; Odacı & Kınık, 2018), sosyal onay ihtiyacı toplam puan ve alt ölçeklerinde (Karaşar, 2020; Tekin & Filiz, 2008; Tümkaya, Aybek, & Çelik, 2010), anne (Aslan & Koç, 2018; Göktürk, 2011) ve baba eğitim düzeyine göre sosyal kaygıda (Çağlar, Dinçyürek, & Arsan, 2012), baba eğitim düzeyine göre boyun eğici davranışlarda (Tuzcuoğlu & Korkmaz, 2001) anlamlı düzeyde farkın olmadığını belirten başka çalışmaların da var olduğu görülmüştür. Araştırma bulgusunun aksine ebeveyn eğitim düzeyine göre sosyal kaygıda (Yazıcı-Çelebi, 2017), boyun eğici davranışlarda (Atli vd., 2010; Bozkurt, Demir, & Cicioğlu, 2019), anne eğitim düzeyine göre boyun eğici davranışlarda (Tuzcuoğlu & Korkmaz, 2001; Uzgören, Kara, & Uzgören, 2015), baba eğitim düzeyine göre öz-şefkat

düzeylerinde (Bluth vd., 2016) anlamlı farkın bulunduğu çalışmalara da rastlanmıştır. Bu açıklamalara bakıldığında literatürde birbirinden farklı sonuçların var olduğu ve ortak bir bulgunun oluşturulmadığı görülmektedir. Mevcut araştırmada ergenlerin sosyal kaygı, boyun eğici davranış, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkat düzeylerinin ebeveynlerinin eğitim düzeyleri ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmamasının nedeni, ergenleri etkileyebilecek bireysel gelişim, sosyal çevre ve akranlar gibi ergenin gündelik yaşamında daha fazla yer kaplayan faktörlerin yanında ebeveyn eğitim düzeyinin etkisiz kalması olabilir.

5. 8. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Ergenlerin Algıladıkları Ebeveyn Tutumuna Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre aşırı koruyucu/müdahale edici, aşırı baskıcı/otoriter ve ilgisiz/duyarsız ebeveynlere sahip olduğunu belirten ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ebeveynlerinin oldukça ilgili ve şefkatli olduğunu belirten ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yaşamın ilk yıllarında birey için önemli olan kişi, kendisine bakım veren figürler olarak çoğunlukla anne ve babasıdır. Birey, içerisinde bulunduğu dünyayı ebeveynleri ile kuracağı güven ilişkisi ve ebeveynlerinden alacağı geri bildirimler yardımıyla keşfeder. Bu keşif sırasında ebeveynleri tarafından sıklıkla engellenen, eleştirilen ve ebeveynleriyle sağlıklı bir ilişki kuramayan bireyin yaşamının ileriki yıllarında sosyal kaygı yaşaması diğer bireylere kıyasla daha olasıdır (Kuzucu, 2016, s. 395). Bu durum, araştırmaya katılan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin algıladıkları ebeveyn tutumlarına bağlı olarak değişmesini açıklayabilir. Araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte çalışmaların var olduğu yapılan literatür taraması sonucunda görülmüştür. Kaya vd. (2012) tarafından yapılan çalışmada ebeveynlerinin kendilerine yönelik tutumlarını ilgisiz, koruyucu, otoriter ve tutarsız algılayan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri, ebeveynlerinin tutumlarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Çoban ve Kısa (2020) tarafından yapılan çalışmada ebeveyn tutumlarını demokratik olarak algılayan ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri düşük çıkarken, ebeveynlerinin tutumlarını otoriter ve koruyucu-talepkâr olarak algılayan ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ise yüksek çıkmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre aşırı koruyucu/müdahale edici, aşırı baskıcı/otoriter ve ilgisiz/duyarsız ebeveynlere sahip olduğunu belirten ergenlerin boyun eğici davranış düzeyleri ebeveynlerinin oldukça ilgili ve şefkatli olduğunu belirten ergenlerin boyun eğici davranış düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Otoriter tutuma sahip ebeveynlere sahip çocuklar kendisi için belirlenmiş kurallara her zaman uymak zorunda oldukları katı bir disiplin yapısı altındadır. Aşırı korumacı ebeveynlere sahip çocuklar ise kendilerinin pasif olduğu ve ebeveynlerine bağımlı oldukları bir ilişki içerisinde. Bu tutumlardaki ebeveynlere sahip olan çocuklar sessiz, başkaları tarafından kolayca etki altına alınabilen, aşırı hassas, kendine güveni düşük, utangaç ve

çekingen bir yapıdadırlar (Çabuk-Kaya, 2011, s. 123-124). Buna göre öz güveni düşük ve kendini ifade edemeyen çocukların diğer çocuklara nazaran daha fazla boyun eğici davranışlar göstermeleri beklenebilir.

Aşırı koruyucu/müdahale edici ve aşırı baskıcı/otoriter ebeveynlere sahip olduğunu belirten ergenlerin sosyal onay ihtiyacı toplam puanları da ebeveynlerinin oldukça ilgili ve şefkatli olduğunu belirten ergenlerin sosyal onay ihtiyacı toplam puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Stroebe vd. (2014) bu bulguya benzer şekilde ebeveynleri tarafından kabul ve ilgi gören çocuklarda sosyal onay ihtiyacının az olduğunu belirtmişlerdir (Güçlü & Buran, 2023). Curun ve Orçun-Yücel (2018) ebeveynlerin demokratik tutumunun ergenlerde ait olma ihtiyacını karşılarken, otoriter ve aşırı müdahale edici ebeveyn tutumlarının ergenlerin ait olma ihtiyacını yeterince karşılamadığını ifade etmiştir. Ait olma ihtiyacı ile ilişkili olan sosyal onay ihtiyacının da ebeveyn tutumları ile benzer ilişkilere sahip olduğu düşünülebilir. Sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin başkalarının yargılarına duyarlılık alt ölçeğine bakıldığında aşırı koruyucu/müdahale edici ebeveynlere sahip olduğunu belirten ergenlerin bu alt ölçekten almış oldukları puanlar, ebeveynlerinin oldukça ilgili ve şefkatli olduğunu belirten ergenlerin aldıkları puanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Literatürde bu iki değişkenin çalışıldığı bir çalışmaya rastlanamadığından ilişkili olabilecek değişkenler incelenmiştir. Ebeveynlerinin yetiştirme biçimlerine göre bireylerin kişilerarası duyarlılıklarındaki farklılığın incelendiği bir çalışmada kadın ve erkeklerde görülen kişilerarası duyarlılığın kadınlarda annelerinin koruyucu tutumlarına göre, erkeklerde ise her iki ebeveyninin koruyucu tutumlarına göre artış gösterdiği görülmüştür (Otani, Suzuki, Matsumoto, & Kamata, 2009). Zhang vd. (2022) de ebeveyn yetiştirme tarzlarının kişilerarası duyarlılık ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin diğer bir alt ölçeği olan sosyal geri çekilme puanlarına bakıldığında aşırı koruyucu/müdahale edici, aşırı baskıcı/otoriter ve ilgisiz ve duyarsız ebeveynlere sahip olduğunu belirten ergenlerin bu alt ölçekten almış oldukları puanlar, ebeveynlerinin oldukça ilgili ve şefkatli olduğunu belirten ergenlerin aldıkları puanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Levy (1966) ebeveynleri tarafından otoriter veya aşırı koruyucu tutumlarla büyütülen çocukların sosyal geri çekilme davranışı gösterdiğini ve gelişimlerinin olumsuz etkilendiğini ifade etmiştir (Demir, Ocak-Karabay, & Şahin-Ası, 2017). Sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin son alt ölçeği olan olumlu izlenim bırakma puanlarına bakıldığında aşırı koruyucu/müdahale edici ve aşırı baskıcı/otoriter ebeveynlere sahip olduğunu belirten ergenlerin bu alt ölçekten almış oldukları puanlar, ebeveynlerinin oldukça ilgili ve şefkatli olduğunu belirten ergenlerin aldıkları puanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Saltürk (2022) tarafından yapılan çalışmada da olumlu izlenim bırakma değişkeni ile ebeveynlerin koruyucu tutumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmüştür.

Ergenlerin öz-şefkat düzeyleri ile algıladıkları ebeveyn tutumları karşılaştırıldığında gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre aşırı koruyucu/müdahale edici, aşırı baskıcı/otoriter ve ilgisiz/duyarsız ebeveynlere sahip olduğunu belirten ergenlerin öz-

şefkat puanları, oldukça ilgili ve şefkatli ebeveynlere sahip olduğunu belirten ergenlerin öz-şefkat puanlarından anlamlı düzeyde daha düşüktür. Çoban ve Turan (2023) öz duyarlılığın çocuğun ebeveynleri ile olan ilişkisinde geliştirmiş olduğu bir özellik olduğunu vurgulamaktadır. Literatürde ebeveynlerin demokratik ve kabul edici tutumunun çocuk ve ergenler üzerindeki etkisinin tutarlı ve olumlu; ebeveynlerin baskıcı, aşırı disiplinli ve koruyucu tutumlarının çocuk ve ergenler üzerindeki etkisinin tutarlı ve olumsuz olduğu bulgusu birçok araştırmanın ortak bulgusudur (Sümer, Gündoğdu-Aktürk, & Helvacı, 2010). Bu çalışmada da alan yazın tarafından desteklenen bulgular elde edilmiştir.

5. 9. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Okul Rehberlik (PDR) Servisinden Destek Alma Durumuna Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan lise öğrencisi ergenlerin sosyal kaygı, boyun eğici davranış, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkat düzeylerinin okul rehberlik servisinden destek alma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda okul rehberlik servisinden destek almış ergenlerin sosyal kaygı ve boyun eğici davranış düzeyleri, sosyal onay ihtiyacı toplam ve alt ölçek puanları okul rehberlik servisinden destek almamış ergenlerden daha yüksektir. Diğer bir analiz sonucuna göre okul rehberlik servisinden destek almış ergenlerin öz-şefkat düzeyleri, okul rehberlik servisinden destek almamış ergenlerin öz-şefkat düzeylerinden anlamlı düzeyde daha düşüktür. 15-18 yaş dönemi ergenliğin en yoğun yaşandığı ve ergenin, çevresi tarafından ne bir çocuk ne de yetişkin olarak görüldüğü bir dönemdir. Bu dönemde ergen fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal ve cinsel anlamda büyük farklılaşmalar yaşar (Uşaklı, 2016, s. 345). Yoğun ve alışılmışın dışında olan bu dönemde rehberlik; bireye kendisini ve çevresini anlamasına, çevresindeki gizilgüçleri tanıyarak kendini gerçekleştirmesine yardım eden profesyonel bir süreçtir (Kuzgun, 2002, s. 3-5). Kaya, Bölükbaşı-Macit ve Siyez (2012) ilköğretim birinci ve ikinci kademe öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında, ilköğretim ikinci kademedeki okul rehberlik servisine gelen öğrencilerin yardım aldıkları konuların çoğunlukla genel ergenlik dönemi sorunları olduğunu belirtmişlerdir. Tüm bunlara bakılarak çalışmamızda rehberlik servisine başvuran öğrencilerin, rehberlik servisine başvurmayan akranlarına nazaran daha fazla problem yaşadıkları ve profesyonel desteğe ihtiyaçları olduğu söylenebilir.

5. 10. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Ergenlerin Sosyal Medyada Geçirdikleri Günlük Ortalama Süreye Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Sosyal medyada günlük 8 saatin üzerinde vakit geçirdiğini belirten ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri sosyal medyada günlük 1 saatten az, 1-2 saat ve 3-4 saat vakit geçirdiğini belirten

ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinden; sosyal medyada günlük 5-6 saat vakit geçirdiklerini belirten ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, sosyal medyada günlük 1 saatten az ve günlük 1-2 saat vakit geçirdiklerini belirten ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Gündelik yaşantımızda giderek daha çok yer edinen sosyal medya, ergenlik döneminin özellikleri ve ortaya çıkardığı sorunlar göz önünde bulundurulduğunda ergenler ve gelişimleri üzerinde oldukça etkilidir. Ergenler bu dönemde sosyal ilişkiler edinmek, kendilerini ifade edebilmek ve bir kimlik kazanmak amacıyla sosyal medyaya ve çevrimiçi ilişkilere yönelirler (Gürkan-Demirel, 2021). Sosyal medya aracılığıyla ergen, daha önce deneyimlemediği duyguları ve kişiliğinin gizli kalmış yönlerini fark edebilir, daha önce kuramadığı sosyal ilişkiler kurabilir. Çünkü içerisinde bulunduğu sanal dünyada ergen; gerçek kimliğini iyi bir şekilde gizleyerek kendisi ile yüzleşme, başkaları tarafından reddedilme ve yargılanma korkusu olmadan başkaları hakkındaki gerçek duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilir (Taş, 2016, s. 13; Young, 1997). Daha az kaygı verici bir iletişim fırsatı sunan sanal dünya, sosyal kaygısı yüksek bireyler için yüz yüze etkileşimler yerine özel olarak tercih edilebilir bir öneme sahiptir (Caplan, 2007; O'Day & Heimberg, 2021). Bu bulguyu destekleyen Ağırtaş ve Güler (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, günlük 5 saatten fazla internet kullanan öğrencilerin daha az internet kullanan öğrencilere kıyasla internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve internet bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin sosyal kaygı puanlarının da anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyen başka çalışma bulguları da mevcuttur (Casale & Fioravanti, 2015; Kaygas vd., 2023; Özbay & İş-Vardarlı, 2024).

Ergenlerin sosyal medyada geçirmiş oldukları ortalama süre ile boyun eğici davranış düzeyleri, sosyal onay ihtiyacı toplam puan ve alt ölçek puanları ve öz-şefkat düzeylerindeki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde literatürün genelinin araştırmanın bu bulgularına ters düştüğü görülmüştür. Yapılan araştırmalarda sosyal medyanın uzun süreli kullanımıyla oluşan internet bağımlılığı ile sosyal onay ihtiyacı arasında pozitif (Hacıbayramoğlu, 2021; Kurtyığıt, 2020); öz-şefkat arasında negatif (Andiç & Durak-Batıgün, 2021; Yaman vd., 2022) ilişki bulunmuştur. Sosyal medya kullanımı ile boyun eğici davranışların birlikte çalışıldığı bir çalışmaya rastlanmadığından ilişkili değişkenler incelenmiş, sosyal medya kullanım süresi ile beş büyük kişilik özelliğinden biri olan nevroitiklik (Bilgin & Yılmaz, 2017) ve internet bağımlılığı ile sosyal beceri (Çeliker & Aşıroğlu, 2020) arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırma ve literatür bulguları arasındaki farklılığın nedeni örneklemelerin etkilendikleri kültürlerin farklı olması, yaşanan teknolojik gelişmeler ile sosyal medya içeriklerindeki, kullanım amaçlarındaki ve etkinliklerindeki değişiklikler, kullanılan sosyal medya platformlarındaki farklılıklar olabilir.

5. 11. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Ergenlerin Akran Zorbalığı Yaşantılarına Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu başlık altında ergenlerin zorbalığa maruz kalma ve zorbalık yapma durumlarına göre araştırma değişkenlerinin gösterdiği farklılıklar tartışılmıştır. Araştırmaya katılan lise öğrencisi ergenlerin sosyal kaygı ve boyun eğici davranış düzeylerini, sosyal onay ihtiyacı toplam ve alt ölçek puanları ve öz-şefkat düzeyleri akran zorbalığına maruz kalma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Karşılaştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre ara sıra ve çoğu zaman akran zorbalığına maruz kaldığını belirten ergenlerin sosyal kaygı ve boyun eğici davranış düzeyleri, sosyal onay ölçeği toplam puan ve sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma alt ölçek puanları hiçbir zaman akran zorbalığına maruz kalmadığını belirten ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksekken öz-şefkat düzeyleri daha düşüktür. Ara sıra akran zorbalığına maruz kaldığını belirten ergenlerin sosyal onay ihtiyacı ölçeğinin başkalarının yargılarına duyarlılık alt ölçek puanları hiçbir zaman akran zorbalığına maruz kalmadığını belirten ergenlerin aldıkları puanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Akran zorbalığı; bir ya da birden fazla bireyin kendilerine kıyasla daha güçsüz algıladıkları bireylere yönelik bilinçli, kasıtlı ve zorbalığa uğrayan kurban fiziksel, bilişsel, sosyal ve psikolojik açıdan zarar verme amacıyla belirli sürelerde tekrarlanan söz ve eylemler olarak tanımlanmıştır (Pişkin, 2002). Son zamanlarda teknolojik gelişmelerin etkisiyle geleneksel zorbalık biçimlerinin dışında hızla artan siber zorbalık ile birlikte gerek sanal gerek ise fiziksel ortamlarda karşılaşılabilen akran zorbalığı, çocuk ve ergenlerin en fazla karşılaştığı tehditler olarak görülmektedir (Santrock, 2017, s. 344-414; Smith vd., 2008). Akran zorbalığında zorba ve kurban olmak üzere iki kutup vardır fakat bazı çocuklar içinde bulundukları duruma göre bazen zorba bazen ise kurban olabilmektedir (Seals & Young, 2003'ten aktaran Gül-Kapıcı, 2004, s. 1). Literatürde akran zorbalığına maruz kalan çocukların; kaygılı, sosyal olarak geri planda kalan, özgüvenleri düşük, sessiz ve fazla arkadaşı olmayan çocuklar olduğu belirtilmektedir (Gürhan, 2017; Hanish & Guerra, 2004). Bu açıklamayı destekler nitelikte Özbek ve Taneri (2023) yapmış olduğu çalışmada zorbalığa maruz kalan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini zorbalığa maruz kalmayan öğrencilere kıyasla daha yüksek bulmuştur. Yapılan başka bir çalışmada zorbalığa maruz kalmayan çocuklara kıyasla mağdurların daha içine kapanık, daha izole ve itaatkâr davranışlar gösterdikleri bulunmuştur (Perren & Alsaker, 2006). Buna ek olarak başka bir çalışmada, ergenlerin zorbalığa maruz kalmaları ile öz-şefkat düzeyleri arasında düşük düzeyde, negatif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Kışlal, 2022). Bu açıklamalara ve bulgulara dayanarak sosyal ilişkiler bağlamında kaygı yaşayan, uyma davranışı gösteren ve öz-şefkat düzeyi düşük olan ergenlerin akran zorbalığına daha yüksek oranda maruz kaldığı söylenebilir.

5. 12. Sosyal Kaygı, Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Ergenlerin Akran Zorbalığı Yapma Sıklığına Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre çoğu zaman akran zorbalığı yaptığını belirten ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, sosyal onay ölçeği toplam puan ve alt ölçek puanları, hiçbir zaman akran zorbalığı yapmadığını ve ara sıra akran zorbalığı yaptığını belirten ergenlerin puanlarından anlamlı düzeyde daha düşüktür. Yapılan bir araştırmada akran zorbalığı yapan öğrencilerin diğer öğrencilere kıyasla daha saldırgan, sosyal, liderlik özelliği gelişmiş ve başarılı sınır koyma özelliklerine sahip olduğu görülmüştür (Perren, 2000). Erbiçer (2019), sosyal uyum ile siber zorbalığın negatif düzeyde ilişkili olduğunu bulmuş ve siber zorbalık düzeyi arttıkça sosyal uyumun azaldığını belirtmiştir. Bu bulgular, araştırmamızdaki akran zorbalığı yapan ergenlerin düşük sosyal kaygı düzeyini ve sosyal onay ihtiyacı puanını açıklayabilir. Elde edilen diğer bulgulara göre araştırmaya katılan ergenlerin boyun eğici davranış ve öz-şefkat düzeyleri akran zorbalığı yapma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Pamuk ve Bavlı (2013) tarafından yapılan çalışmada da bireylerin öz anlayış düzeylerine göre sanal zorbalık düzeylerinin farklılaşmadığı görülmüştür. Ergenlerle yapılan başka bir çalışmada da siber zorbalık ile boyun eğici davranışlar anlamlı düzeyde ilişkili bulunamamıştır (Dalmaç-Polat & Bayraktar, 2016). Boyun eğici davranışların hiçbir zaman, ara sıra ve çoğu zaman zorbalık yapan bireyler arasında farklılaşmamasının nedeni boyun eğici davranışların zorbalığa maruz kalan bireyler tarafından daha çok sergilenmesi ve zorbalığa maruz kalınmasında bir risk faktörü olması (Atik, Özmen, & Kemer, 2012) şeklinde açıklanabilir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçları ve bu sonuçlar çerçevesinde birtakım öneriler sunulmuştur.

6. 1. Sonuçlar

1. Ergenlerde sosyal kaygı boyun eğici davranışlar ve sosyal onay ihtiyacı ile pozitif yönde anlamlı; öz-şefkat ve yaş ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir.
2. Boyun eğici davranışlar, sosyal onay ihtiyacının alt ölçekleri (başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumlu izlenim bırakma), öz-şefkat ve cinsiyet sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bu yordayıcı değişkenler sosyal kaygıdaki toplam varyansın %60'ını açıklamaktadır.
3. Kızların sosyal kaygı geliştirme riski erkeklere oranla daha yüksektir.
4. Ergenlerin sosyal kaygı, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkat düzeyleri öğrenim gördükleri lise türüne göre anlamlı farklılıklar göstermektedir.
5. Dokuzuncu sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi on ikinci sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksektir.
6. Aile gelir düzeyi ve ebeveyn eğitim düzeyi açısından ergenlerin sosyal kaygı, boyun eğici davranış, sosyal onay ihtiyacı ve öz-şefkat puanlarında genel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmamıştır.
7. İlgili ve şefkatli ebeveyne sahip olmak ergenlerin sosyal kaygı, boyun eğici davranış ve sosyal onay ihtiyacı puanlarını azaltırken; öz-şefkat düzeylerini yükseltiyor olabilir.
8. Sosyal medyada beş saat ve üzerinde vakit geçiren ergenlerin sosyal kaygı puanları, iki saatin altında vakit geçirenlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir.
9. Akran zorbalığına maruz kalan ergenlerin sosyal kaygı, boyun eğici davranış ve sosyal onay ihtiyacı düzeyleri daha yüksek iken; öz-şefkat düzeyleri daha düşüktür.
10. Sıklıkla akran zorbalığı yapan ergenlerin sosyal kaygı ve sosyal onay ihtiyacı puanları akran zorbalığı yapmayan ve ara sıra akran zorbalığı yapan ergenlerden anlamlı düzeyde daha düşüktür.
11. Okul rehberlik servisinden (PDR servisi) destek alan ergenlerin sosyal kaygı puanları, boyun eğici davranış düzeyleri ve sosyal onay ihtiyacı puanları destek almayanlara oranla daha yüksek, öz-şefkat puanları ise daha düşüktür.

6. 2. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sonuçları çerçevesinde sahada gerçekleştirilebilecek uygulamalara ve gelecekteki araştırmalara dönük önerilere yer verilmiştir.

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Lise öğrenimi boyunca öğrencilere sosyal kaygının nedenlerine ve kendilerine etkilerine dair eğitimler verilebilir. Sosyal becerilerinin gelişimine yönelik psiko-eğitimler düzenlenebilir.
2. Ebeveynlere ergenlik dönemindeki çocuklarıyla daha sağlıklı nasıl iletişim kurabileceklerine yönelik aile eğitim programları düzenlenebilir.
3. Akran zorbalığına uğrayan ergenlerin tüm değişkenlere ilişkin puanları diğer grupların aleyhine çıkmıştır. Bu nedenle akran zorbalığına uğrayan ve akran zorbalığı yapan öğrencilere etkili iletişim becerileri ve olumlu davranışsal beceriler kazandırmaya dönük eğitim programları düzenlenebilir. Akran zorbalığına uğrayan öğrencilere zorbalıkla baş etme ve yardım alma konularında psiko-eğitimler verilebilir. Ayrıca bu öğrencilere boyun eğici davranışları azaltmaya dönük psiko-egitsel müdahale programları uygulanabilir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmanın değişkenleri lise öğrencilerinden oluşan örneklem grubu üzerinde incelenmiştir. İlerleyen çalışmalarda ilkokul ve ortaokul öğrencileri üzerinde de bu değişkenler incelenebilir.
2. Boyun eğici davranış, sosyal onay ihtiyacı, öz-şefkat ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler boylamsal çalışmalarla incelenebilir. Ayrıca araştırma değişkenleri arasında aracılık analizleri yapılabilir. Örneğin; Sosyal onay ihtiyacı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide boyun eğici davranışlar ve öz-şefkatin aracılık etkisi incelenebilir.
3. Alan yazında sosyal onay ihtiyacı toplam ve alt ölçek puanlarını ebeveyn tutumları açısından inceleyen çalışmaların azlığı dikkat çekicidir, ileriki çalışmalarda bu iki değişken ile ilgili çalışmalar yapılabilir.
4. Araştırmada öğrencilerin okul rehberlik servisinden (PDR) yardım alma durumlarına göre ilgili değişkenlerdeki farklılaşma incelenmiştir. Çalışmadaki ilgili değişkenlerin okul rehberlik servisinden (PDR) yardım aldıktan önce ve sonraki farklılıklarına ilişkin deneysel çalışmalar yürütülebilir.

7. KAYNAKLAR

- Ağırtas, A., & Güler, Ç. (2020). Sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı durumlarının değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 76-89.
- Ahioğlu-Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- Akboğa, Ö. F., & Gürkan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 443- 464.
- Akçan-Parlaz, E., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *The Journal of Turkish Family Physician*, 3(4), 10-16.
- Akın, A. (2003). Self-compassion and submissive behavior. *Eğitim ve Bilim*, 34(152), 138-147.
- Akın, F., Usta, F., & Çelebi-Eroğlu, N. (2013). Ergenlerde topluluk hissi ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 16-25.
- Akış, Y. (2014). *Søren Kierkegaard'da kaygı kavramı* (Yayımlanmamış doktora tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Akkuş-Çutuk, Z. (2017). Ergenlik döneminde depresyon, kaygı ve stres. *Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 109-137.
- Aktaş, A., & Şahin, M. (2018). Narsisistik özellik, öz-şefkat ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6), 362-374.
- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. Oakland: Impact Publishers.
- Allan, S., & Gilbert, P. (1997). Submissive behaviour and psychopathology. *British Journal of Clinical Psychology*, 36(4), 467-488.
- Allan, S., & Gilbert, P. (2002). Anger and anger expression in relation to perceptions of social rank, entrapment and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 32(3), 551-565.
- Andiç, S., & Durak-Batıgün, A. (2021). Dsm-5 tanı ölçütleri temelinde internet bağımlılığı ölçeği'nin geliştirilmesi: İnternet oyun oynama bozukluğu açısından bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(1), 33-42.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2021). *Utangaçlık ve sosyal kaygı çalışma kitabı*. İstanbul: Psikonet Yayıncılık.
- Arslan, A. (2019). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal kaygıları ve genel özyeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 3(6), 78-96.

- Asher, M., & Aderka, I. M. (2018). Gender differences in social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 74(7), 1-12.
- Asher, M., Asnaani, A., & Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review*, 56, 1-12.
- Aslan, H., & Koç, Z. (2018). Ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeyleri. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 65-77.
- Atik, G., Özmen, O., & Kemer, G. (2012). Bullying and submissive behavior. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 191-208.
- Atkinson, D. M., Rodman, J. L., Thuras, P. D., Shiroma, P. R., & Lim, K. O. (2017). Examining burnout, depression, and self-compassion in veterans affairs mental health staff. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 551-557.
- Atli, A., Kaya, A., & Bölükbaşı-Macit, Z. (2010). İlköğretim II. Kademe öğrencilerinin boyun eğici davranış düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 61-79.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 39-63.
- Ayan, A., Ünsar, A. S., & Dinçer, D. (2013). Mavi yakalı işgörenlerin sosyal kaçınma ve sosyal kaygı düzeylerinin belirlenmesi: Tekstil sektöründe bir uygulama. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 163-179.
- Bakırcıoğlu, R. (2006). *Ansiklopedik psikoloji sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Baltacı, Ö., & Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationship between social anxiety, social support and problem solving approach of university students. *Education and Science*, 38(167), 226-240.
- Bates, G. W., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2021). Self-compassion and emotional regulation as predictors of social anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(3), 426-442.
- Bayar, Ö., & Tuzgöl-Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Bayhan, P., & Işıtan, S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Aile ve Toplum*, 11(5), 33-44.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* (Unpublished doctoral thesis). Middle East Technical University, School of Social Sciences, Ankara.
- Baytemir, K., Karaşar, B., & Öğülmüş, S. (2017). Ebeveyn bağlanma ve sosyal onay ihtiyacının kişilerarası yeterliği yordayıcılığı. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(3), 949-960.
- Becker, G. (1968). Sex-role identification and the needs for self and social approval. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 69(1), 11-15.

- Berber-Çelik, Ç., & Odacı, H. (2012). The effect of experience of childhood abuse among university students on self-perception and submissive behavior. *Children and Youth Services Review*, 34, 200-204.
- Biggs, B. K., Vernberg, E. M., & Wu, Y. P. (2012). Social anxiety and adolescents' friendships: The role of social withdrawal. *Journal of Early Adolescence*, 32(6), 802-823.
- Bilgin, M., & Yılmaz, A. (2017). The relationship between social network usage and some personality traits. *Journal of Human Science*, 14(3), 2219-2243.
- Bilgin, N. (2000). *Sosyal psikolojiye giriş*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları No:48.
- Bluth, K., Robertson, P. N. E., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress? *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1098-1109.
- Bourne, E. J. (2015). *The anxiety and phobia workbook*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Boyce, P., & Parker, G. (1989). Development of a scale to measure interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 23(3), 341-351.
- Bozkurt, T. M., Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Spor lisesi öğrencilerinin boyun eğici davranış düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(2), 89-99.
- Buhrmester, D., & Prager, K. (1995). Patterns and functions of self-disclosure during childhood and adolescence. In K. J. Rotenberg (Ed.), *Disclosure process in children and adolescents* (pp. 10-56). Cambridge: Cambridge University Press.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan-Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyükoztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükoztürk, Ş. (2005). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik araştırma deseni. SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: basic concepts, applications and programming* (2nd. ed). New York: Routledge.
- Can-Göl, R. (2023). *Güzel sanatlar lisesi ile diğer liselerde öğrenim gören öğrencilerin 21.yy becerileri-kariyer özyeterliği ve kaygısı düzeylerinin karşılaştırılması ve sanatla ilgili mesleklere ilişkin görüşleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Canlı, D., & Karaşar, B. (2021). Predictors of major depressive disorder: The need for social approval and self-esteem. *Alpha Psychiatry*, 22(1), 38-42.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.

- Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through social networking sites: A pathway towards problematic internet use for socially anxious people? *Addictive Behaviors Reports, 1*, 34-39.
- Chan, V. S. C. (2018). Gender differences associated with social phobia: A developmental perspective. *Journal of Undergraduate Life Sciences, 4*(1), 82-85.
- Chiba, T., Iketani, S., Han, K., & Ono, A. (2009). A comprehensive model of anxiety in gift giving. *International Review of Business Research Papers, 5*(4), 322-334.
- Chiu, K., Clark, D. M., & Leigh, E. (2021). Cognitive predictors of adolescent social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 137*, Article 103801.
- Cloutier, R. (2019). Ergenlik psikolojisinde kuramlar (B. Onur, Çev.). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 27*(2), 875-904.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). New York: Lawrence Earlbaum Associates.
- Corey, G. (2015). Psikanalitik terapi. T. Ergene, (Çev.) *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* içinde (s. 77-122). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Curun, F., & Orçun-Yücel, D. (2018). Ergenlerde ebeveyn tutumları ve duygusal zekâ ilişkisi: Benlik saygısının aracı rolü. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi, 8*(2), 579-603.
- Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan ve davranışı* (31. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2017). *İnsan insana* (55. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çabuk-Kaya, N. (2011). Aile ve çocuk. A. Kasapoğlu, & N. Karkıner (Ed.) *Aile sosyolojisi* içinde (s. 106-133). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Çağlar, M., Dinçyürek, S., & Arsan, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 43*, 106-116.
- Çakır, S. (2023, Ocak). *Lise öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Antalya Bilim Armonisi Gençlik Kongresinde sunulmuş bildiri. Antalya Bilim Üniversitesi, Antalya.
- Çalış, M. (2020). *Sosyal medya kullanımı ile sosyal onay ihtiyacı ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çalışkan, B. B., Alagöz, E., & Bat-Tonkuş, M. (2024). Sağlık bilimleri fakültesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve öz şefkat düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 14*(1), 48-54.
- Çeliker, V. B., & Aşıroğlu, S. (2020). Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9*(11), 43-57.
- Çoban, R., & Turan, N. (2023). Çocuklukta algılanan ebeveyn tutumlarının ve ebeveynler arası çatışmanın genç yetişkinlerin kişilerarası iletişim becerisi ile olan ilişkisi: Öz duyarlılığın aracı rolü. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17*(1), 79-100.

- Çoban, Y., & Kısa, C. (2020). Analysis of the relation between social anxieties and parental attitudes of the adolescent high school students. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 1(1), 1-10.
- Dalmaç-Polat, Z., & Bayraktar, S. (2016). Ergenlerde siber zorbalık ve siber mağduriyet ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 6(1), 115-132.
- Değirmenci, E., & Demirli, C. (2019). Çekirdek veya geniş ailede yetişen bireylerde sosyal onay ihtiyacı ile benliğin farklılaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 2(1), 79-95.
- Demir, İ. (2016). Benlik, kimlik, kişilik. H. Ergin & A. Köseoğlu (Ed.), *Gelişim psikolojisi içinde* (181-205). Ankara: Nobel.
- Demir, T., Eralp-Demir, D., Özmen, E., & Uysal, Ö. (1999) Çapa çocuk ve ergenler için sosyal fobi ölçeği'nin geçerlilik ve güvenirliliği. *Düşünen Adam*, 12(4), 23-30.
- Demir, T., Ocak-Karabay, Ş., & Şahin-Ası, D. (2017). 5 yaş çocuklarının sosyal duygusal uyumları ile ebeveynlerinin tutumları arasındaki ilişki. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 1-14.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.
- Dinçbaş, İ., Gökkaya, F., & Çıvgın, U. (2023). Lise öğrencilerinin psikolojik belirti ve öz şefkat düzeylerinin okul tükenmişliği ile ilişkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(44), 249-266.
- Doğan, U. (2015). Öğrenci bireysel sorumluluk ölçeği-10'un Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 163-170.
- Doğan, Y. (2007). İlköğretim çağındaki 10-14 yaş grubu öğrencilerinin gelişim özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(13), 155-187.
- Dökmen, Z. Y. (2015). *Toplumsal cinsiyet*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dursun, S., & Aytaç, S. (2012). Üniversite öğrencilerinin işgücü piyasasına yönelik beklentileri ve iş deneyimleri ile umutsuzluk ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1, Doç. Dr. Mustafa Aksoy Armağan Sayısı), 373-388.
- Efilti, E. (2016). Anksiyete bozuklukları. S. Avşaroğlu (Ed.) *Çocuk ve ergenlerde gelişimsel ve davranışsal bozukluklar içinde* (s. 157-186). Ankara: Vize Yayıncılık.
- Eker, H., & Taş, İ. (2021). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak kişilerarası yeterlik. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 534-544.
- Erbıçer, E. S. (2019). Siber zorbalık ve siber mağduriyetin sosyal uyuma ve bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49, 190-222.
- Ercan, L., & Eryılmaz, A. (2013). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı kim başlatabilir? Kişilik özellikleri ve kimlik statüleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(29), 63-80.
- Eren-Gümüş, A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 63-75.

- Ergin, H. (2016). Duygusal gelişim. H. Ergin & A. Köseoğlu (Ed.), *Gelişim psikolojisi* içinde (s. 143-179). Ankara: Nobel.
- Eriş, Y., & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 179-193.
- Erkan, Z., Güçray, S., & Çam, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 64-75.
- Erkuş, A. (2019). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci* (6. bs.). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Eroğlu, K., & Odacı, H. (2019). Ortaokul yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile benlik saygıları, anne-baba tutumları, mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişki. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 26(3), 108-115.
- Erol-Öngen, D. (2006). The relationships between self-criticism, submissive behavior and depression among Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 793-800.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılıkları ile reddedilme duyarlılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi*, 5(2), 85-98.
- Eryılmaz, A., & Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.
- Fehr, E., & Falk, A. (2001). Psychological foundations of incentives. *Institute for Empirical Research in Economics University of Zurich Working Paper Series*. 95, 1-55.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage Publication.
- Gander, M. J., & Gardiner, H. W. Ergenlikte gelişim. *Çocuk ve ergen gelişimi*. A. Dönmez & H. N. Çelen, (Çev.) içinde (s. 436-475). Ankara: İmge Kitabevi.
- Gazelle, H. (2022). Two models of the development of social withdrawal and social anxiety in childhood and adolescence: Progress and blind spots. *Children*, 9(5), 734-740.
- Gençdoğan, B. (2010). Lise öğrencilerinin sınav kaygısı ile boyuneğicilik düzeyleri ve sosyal destek algısı arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 153-164.
- Germer, C. K. (2022). *Öz şefkatli farkındalık* (H. Ü. Haktanır, Çev.). İstanbul: Diyojen.
- Gilbert, P. (1993). Defence and safety: Their function in social behaviour and psychopathology. *British Journal of Clinical Psychology*, 32(2), 131-153.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7(3), 174-189.
- Gilbert, P., & Allan, S. (1994). Assertiveness, submissive behaviour and social comparison. *British Journal of Clinical Psychology*, 33(3), 295-306.

- Gilbert, P., Cheung, M. S-P., Grandfield, T., Campey, F., & Irons, C. (2003). Recall of threat and submissiveness in childhood: Development of a new scale and its relationship with depression, social comparison and shame. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10(2), 108-115.
- Gilbert, P., Pehl, J., & Allan, S. (1994). The phenomenology of shame and guilt: An empirical investigation. *British Journal of Medical Psychology*, 67(1), 23-36.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. Y. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, 163-174.
- Gökkaya, F., Deniz, İ., & Gedik, Z. (2020). Sosyal medya bağımlılığının sosyal onay ihtiyacı ve beden memnuniyeti ile ilişkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(2), 94-105.
- Göktürk, G. Y. (2011). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin öz güven ve bazı kişisel demografik özelliklere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Grams, W. C., & Rogers, R. W. (2010). Power and personality: Effects of machiavellianism, need for approval, and motivation on use of influence tactics. *The Journal of General Psychology*, 117(1), 71-82.
- Green. S. B., & Salkind. N. J. (2013). *Using SPSS for windows and macintosh: Analyzing and understanding data* (7th ed.). New Jersey: Pearson.
- Güçlü, E., & Buran, A. (2023). Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının genel aidiyet, sosyal onay ihtiyacı ve algılanan ebeveyn red kabulü ile ilişkisi. *Pearson Journal of Social Sciences & Humanities*, 8(24), 177-201.
- Gül, S. K., & Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 79-101.
- Gül-Kapıcı, E. (2004). İlköğretim öğrencilerinin zorbalığa maruz kalma türünün ve sıklığının depresyon, kaygı ve benlik saygısıyla ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(1), 1-13.
- Gürkan, U., & Demirel, N. (2021). Ergenlerin sosyal medya kullanımlarının sosyal ilişkilerine ve sosyal kaygı düzeylerine etkisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 79-104.
- Gürhan, N. (2017). Her yönü ile akran zorbalığı. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Hemşireliği-Özel Konular*, 3(2), 175-181.
- Hacıbayramoğlu, S. (2021). *İnternet bağımlılığı, benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Hamurcu, H., & Sargın, N. (2011). Lise öğrencilerinin boyun eğme davranışları ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(31), 171-187.
- Hanish, L. D., & Guerra, N. (2004). Aggressive victims, passive victims, and bullies: Developmental continuity or developmental change? *Merrill-Palmer Quarterly*, 50(1), 17-38.

- Harb, G. C., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2002). The psychometric properties of the interpersonal sensitivity measure in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 961-979.
- Haspolat, N. K., & Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152.
- Hebert, J. R., Ma, Y., Clemow, L., Ockene, I. S., Saperia, G., Stanek, E. J., ... & Ockene, J. K. (1997). Gender differences in social desirability and social approval bias in dietary self-report. *American Journal of Epidemiology*, 146(12), 1046-1055.
- Hefferman, M., Quinn-Griffin, M. T., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16(4), 366-373.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193-209.
- Kağıtçıbaşı, Ç., & Cemalcılar, Z. (2016). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kajastus, K., Haravuori, H., Marttunen, M., & Ranta, K. (2024). Associations of generalized anxiety and social anxiety with perceived difficulties in school in the adolescent general population. *Journal of Adolescence*, 96(2), 291-304.
- Kapıkıran, N. A. (2001). Lise öğrencilerindeki psikopatolojik belirtilerin cinsiyet ve sınıf değişkenleri açısından incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(10), 34-39.
- Karagöz, Ş., & Uzunbacak, H. H. (2023). Öz-şefkat konusunda yayınlanan makalelerin bibliyometrik analizi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 6(2), 410-420.
- Karahan, E., & Karaaziz, M. (2023). Kaygı: Bir literatür taraması. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 7(2), 529-541.
- Karakoç, B. (2023). *Lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı ile olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (23. bs.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karaşar, B. & Öğülmüş, S. (2016a). Sosyal onay ihtiyacı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik analizi. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(1), 84-104.
- Karaşar, B., & Öğülmüş, S. (2016b). Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 469-495.
- Karaşar, B., & Öğülmüş, S. (2016c). Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 97-121.

- Karaşar, B., & Öğülmüş, S. (2020). Sosyal onay ihtiyacı ölçeği'nin ergenler üzerinde geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 10(2), 871-886.
- Karaşar, B. (2014). *Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaşar, B. (2020). Üniversite öğrencilerinde narsisizm ve sosyal onay ihtiyacı. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 15(2), 999-1009.
- Karaşar, B. (2021). Codependency: An evaluation in terms of depression, need for social approval and self-love/self-efficacy. *Kastamonu Education Journal*, 29(1), 117-126.
- Karataş, Z., & Uzun, K. (2021). Ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin yordanmasında mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkatin etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 248-289.
- Kashdan, T. B. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 348-365.
- Kaya, A., Bozaslan, H., & Genç, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225.
- Kaya, A., Bölükbaşı-Macit, Z., & Siyez, D. M. (2012). Bir ilköğretim okulu psikolojik danışma ve rehberlik servisine yapılan başvuruların incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(4), 1087-1100.
- Kaya, M., Güneş, G., Kaya, B., & Pehlivan, E. (2004). Tıp fakültesi öğrencilerinde boyun eğici davranışlar ve şiddetle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5(1), 5-10.
- Kaya, N., Çilli, A. S., Aşkın, R., Herken, H., Özkan, İ., & Kucur, R. (1997). Orta ve yükseköğrenim öğrencilerinde sosyal fobik belirti yaygınlığı. *Genel Tıp Dergisi*, 7(3), 133-137.
- Kaygas, Y., Şam, M., Doğan, Y. B., Yalçın, C., Sonkur, A., & Eker-Durmuş, E. (2023). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyal kaygı ve öz yeterlik. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4), 461-474.
- Kılıçaslan-Çelikkol, A. (2016). Gelişimle ilgili temel kavramlar. H. Ergin & A. Köseoğlu (Ed.), *Gelişim psikolojisi* içinde (s. 31-57). Ankara: Nobel.
- Kışlal, Y. D. (2022). *Zorbalık mağduriyetinin yordayıcıları olarak öz-şefkat, çocukluk deneyimleri ve temel psikolojik ihtiyaçlar: bir karma yöntem araştırması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.
- Kimble, C., & Helmreich, R. (1972). Self-esteem and the need for social approval. *Psychonomic Science*, 26(6), 339-342.
- Kiye, S. (2023, Ekim). *Ergenlerde duyarlı sevgi ve öz-şefkat arasındaki ilişki*. Balkan 9. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresinde sunulan bildiri, Muş Alparslan Üniversitesi, Muş.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.

- Koç, M., Bayraktar, B., & Çolak, S. (2010). Üniversite öğrencilerinde boyun eğici davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 28(1), 257-280.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik psikolojisi* (6. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kumcağız, H., Orak, O. S., & Şahin, C. (2018). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde algıladıkları istismarı yordamada algılanan anne baba tutumları ve boyun eğici davranışlar. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 389-399.
- Kurtyiğit, D. (2020). *Üniversite öğrencilerinin Instagram kullanımı ile beden algısı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kültür Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kuzgun, Y. (2002). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Kuzucu, Y. (2016). *Küçükler için büyüklere: Çocuk ve ergen ruh sağlığı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Leite, W. L., & Beretvas, S. N. (2005). Validation of scores on the marlowe-crowne social desirability scale and the balanced inventory of desirable responding. *Educational and Psychological Measurement*, 65(1), 140-154.
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J. R., & Allen, N. B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(1), 109-117.
- Lindzey, G., Thompson, F., & Spring, B. J. (1988). *Gelişim psikolojisi: Ergenlik ve yetişkinlik. Ergenlik* (F. Çok, Çev.). New York: Worth Public Inc.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & Macbeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents - a meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011-1027.
- Masaroğulları, G., & Koçakgöl, M. (2021). *Psikoloji sözlüğü*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- McCreary, D. R., & Rhodes, N. D. (2001). On the gender-typed nature of dominant and submissive acts. *Sex Roles*, 44(5), 339-350.
- McGehee, P., & Neff, K. D. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 222-240.
- Mert, A. (2021). Parent attitudes and submissive behaviors in adolescents as social anxiety predictors. *Educational Research and Reviews*, 17(2), 46-52.
- Milgram, S. (1974). *Obedience to authority: An experimental view*. New York: Harper & Row Publishers.
- Millî Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2023). *Millî eğitim istatistikleri, örgün eğitim*. Ankara: Strateji Geliştirme Başkanlığı.
- Morsünbül, Ü. (2013). Ergenlikte kimlik statüleri ve risk alma arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 12(2), 347-355.
- Murtezaoğlu, Ç., & Çıkrıkçı, Ö. (2022). Ergenlerde mutluluk, öz-yeterlik, akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 483-498.

- Mutlu-Bozkurt, T., Tekkurşun-Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Spor lisesi öğrencilerinin boyun eğici davranış düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(2), 89-99.
- Nas, E. (2022). Ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 46-65.
- Nas, E., Sak, R., & Tanhan, F. (2021). Lise öğrencilerinin merhamet düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Millî Eğitim Dergisi*, 50(231), 305-334.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York: Guilford Publications.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., & Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Ed.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* içinde (s. 78-106). Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D. (2016a). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
- Neff, K. D. (2016b). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi. *Mindfulness*, 7, 791-797.
- Neff, K. D. (2022). *Öz şefkat: Kendine nazik olmanın kanıtlanmış gücü* (E. Güldemler, Çev.). İstanbul: Diyojen.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L.M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., ... & Mantzios, M. (2019). Examining the factor structure of the self-compassion scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychol Assess*, 31(1), 27-45.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.

- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Neff, K., Hsieh, Y. P., & Dejjterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 43(4), 297-308.
- Nevid, J. J., Rathus, S. A., & Greene, B. (2020). Kaygı bozuklukları ve obsesif-kompulsif ve ilişkili bozukluklar. A. Durak-Batıgün (Çev. Ed.), *Değişen dünyada anormal psikolojisi* içinde (s. 163-204). Ankara: Palme Yayınevi.
- Newby, J., Pitura, V. A., Penney, A. M., Klein, R. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2017). Neuroticism and perfectionism as predictors of social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 106, 263-267.
- O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., & Gilbert, P. (2002). Guilt, fear, submission, and empathy in depression. *Journal of Affective Disorders*, 71, 19-27.
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 1-13.
- Odacı, H. (2007). Submissive behaviors and automatic negative thoughts among adolescent boys and girls: A study with a Turkish sample. *Social Behavior and Personality*, 35(8), 1021-1026.
- Odacı, H., & Kınık, Ö. (2018). Evaluation of early adolescent subjective well-being in terms of submissive behavior and self-esteem. *Journal of Social Service Research*, 45(4), 558-569.
- Otani, K., Suzuki, A., Matsumoto, Y., & Kamata, M. (2009). Parental overprotection increases interpersonal sensitivity in healthy subjects. *Comprehensive Psychiatry*, 50(1), 54-57.
- Öngen, D. (1993). Ergenlikte zihinsel gelişim. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 26(1), 287-302.
- Özakar-Akça, S., Selen, F., Demir, E., & Demir, T. (2018). Cinsiyet ve yaş farklılıklarının ergenlerin depresyon, anksiyete bozukluğu, kendine zarar verme, psikoz, travma sonrası stres bozukluğu, alkol-uyuşturucu bağımlılığı ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkili sorunlara etkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(3), 255-264.
- Özaslan, G. (2006). *Eğitim yöneticilerinin güç tipi tercihlerinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Özbek, Ö. Y., & Taneri, P. O. (2023). Çocuklarda zorbalık davranışları, kaygı ve sosyal kaygı arasındaki ilişki. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(2), 211-248.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.

- Özçatal, E. Ö. (2011). Ataerkillik, toplumsal cinsiyet ve kadının çalışma yaşamına katılımı. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi Bilimler Fakültesi Dergisi*, 1(1), 21-39.
- Özmen, E., Özmen, D., Çakmakçı-Çetinkaya, A., Taşkın, E. O., & Erbay-Dündar, P. (2009). Ergenlerde cinsiyet ile depresyon, benlik saygısı, umutsuzluk, itaatkar davranışlar, suçluluk, utanç ve öfke arasındaki ilişki. E. P Lamont (Ed.), *Social psychology: New research* içinde (s. 135-146). New York: Nova Science Publishers.
- Özmete, E., & Zubaroğlu-Yanardağ, M. (2016). Erkeklerin bakış açısıyla toplumsal cinsiyet rolleri: kadın ve erkek olmanın değeri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(1), 91-107.
- Öztürk, A. (2004). *Sosyal kaygıya ilişkin kendini sunma modeli* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.
- Öztürk-Kılıç, E. (1999). Sosyal fobi etiolojisine yönelik gelişimsel bir model. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 52(1), 45-51.
- Özusta, Ş. (1995). Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanteri uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 32-44.
- Palancı, M. (2004, Temmuz). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı sorunlarını açıklamaya yönelik bir model çalışması*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayında sunulmuş bildiri, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Pamuk, M., & Bavlı, B. (2013). Ergenlerin sanal zorbalıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(1), 321-338.
- Parmaksız, İ. (2019). Güvengenlik, öz-duyarlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 201-222.
- Peker, A., Eroğlu, Y., & Çitemel, N. (2012). Boyun eğici davranışlar ile siber zorbalık ve siber mağduriyet arasındaki ilişkide cinsiyetin aracılığının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 205-221.
- Peleg, O. (2012). Social anxiety and social adaptation among adolescents at three age levels. *Social Psychology of Education*, 15(2), 207-218.
- Perren, S., & Alsaker, F. D. (2006). Social behavior and peer relationships of victims, bully-victims, and bullies in kindergarten. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(1), 45-57.
- Perren, S. (2000). Kindergarten children involved in bullying: Social behavior, peer relationships, and social status (Unpublished doctoral dissertation). Bern University, Bern.
- Pigott, T. A. (1999). Gender differences in the epidemiology and treatment of anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60(18), 4-15.
- Pişkin, M. (2002). Okul zorbalığı: Tanımı, türleri, ilişkili olduğu faktörler ve alınabilecek önlemler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2(2) 531-562.
- Poyraz, C. (2016). Fiziksel gelişim. H. Ergin, & A. Köseoğlu (Ed.), *Gelişim psikolojisi* içinde (s. 59-101). Ankara: Nobel.

- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Rape, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Rudolph, K. D., Caldwell, M. S., & Conley, C. S. (2005). Need for approval and children's well-being. *Child Development*, 76(2), 309-323.
- Russell, J. J., Moskowitz, D. S., Zuroff, D. C., Bleau, P., Pinard, G., & Young, S. N. (2010). Anxiety, emotional security and the interpersonal behavior of individuals with social anxiety disorder. *Psychological Medicine*, 41(3), 545-554.
- Sadikaj, G., Moskowitz, D. S., Russell, J. J., & Zuroff, D. C. (2015). Submissiveness in social anxiety disorder: the role of interpersonal perception and embarrassment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(1), 1-27.
- Sağlan, R., Fidan, S. T., Kilit, N., Soysal, A., & Metintaş, S. (2018). Adölesanlarda çapa çocuk ve ergenler için sosyal fobi ölçeği'nin tanı değerinin belirlenmesi. *Eskişehir Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi*, 3(3), 47-54.
- Saltürk, A. (2022). Sosyal onay ihtiyacının yordanmasında ilişkisel-bireyci-toplulukçu benlik ve ana-baba tutumunun rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 316-334.
- Santrock, J. W. (2017). Akranlar, romantik ilişkiler ve yaşam tarzları. D. M. Siyez (Ed.), *Ergenlik içinde* (s. 294-329). Ankara: Nobel.
- Santrock, J. W. (2017). Beyin ve bilişsel gelişim. D. M. Siyez (Ed.), *Ergenlik içinde* (s. 86-127). Ankara: Nobel.
- Santrock, J. W. (2017). Kültür. D. M. Siyez (Ed.), *Ergenlik içinde* (s. 391-421). Ankara: Nobel.
- Santrock, J. W. (2017). Okullar. D. M. Siyez (Ed.), *Ergenlik içinde* (s. 330-360). Ankara: Nobel.
- Santrock, J. W. (2017). Puberte, sağlık ve biyolojik temeller. D. M. Siyez (Ed.), *Ergenlik içinde* (s. 49-85). Ankara: Nobel.
- Sayıl, M., Uçanok, Z., & Güre, A. (2002). Erken ergenlik döneminde duygusal gereksinimler, aileyle çatışma alanları ve benlik kavramı: betimsel bir inceleme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9(3), 155-166.
- Scaini, S., Belotti, R., & Ogliari, A. (2014). Genetic and environmental contributions to social anxiety across different ages: A meta-analytic approach to twin data. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(7), 650-656.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669.
- Schwartz, R. M., & Gottman, J. M. (1976). Toward a task analysis of assertive behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44(6), 910-920.
- Seedat, S., Scott, K. M., Angermeyer, M. C., Berglund, P., Bromet, E. J., Brugha, T. S., ... Kessler, R. C. (2009). Cross-national associations between gender and mental disorders in the World

- Health Organization world mental health surveys. *Archives of General Psychiatry*, 66(7), 785-795.
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 49(4), 376-385.
- Snyder, C. R., Smith, T. W., Augelli, R. W., & Ingram, R. E. (1985). On the self-serving function of social anxiety: Shyness as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 970-980.
- Sosik, J. J., & Dinger, S. L. (2007). Relationships between leadership style and vision content: The moderating role of need for social approval, self-monitoring, and need for social power. *The Leadership Quarterly*, 18(2), 134-153.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 23-49). London: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972). Current trends in theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 3-22). London: Academic Press.
- Stefan, C. A., & Cheie, L. (2020). Self-compassion and social anxiety in late adolescence: Contributions of self-reflection and insight. *Self and Identity*, 21(8), 1-13.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Sübaşı, G. (2010). Ergenlerde sosyal kaygı ve akran ilişkilerinin psikobiyolojik sosyal kaygı modeline göre sınanması. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 52-68.
- Sümer, N., Gündoğdu-Aktürk, E., & Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59.
- Şahan-Yılmaz, B. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin boyun eğici davranışlarının yordayıcıları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 82-94.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şahin, N. H., & Şahin, N. (1992, June). *Adolescent guilt, shame and depression in relation to sociotropy and autonomy*. Paper presented at the The World Congress of Cognitive Therapy. Toronto, Canada.
- Tabachnick. B. G., & Fidell. L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston. MA: Pearson.
- Tagay, Ö., Önen, Ö., & Canpolat, İ. (2018). Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile güvengenlik ve özsaygıları arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), 261-269.

- Taşkaya, R., & Özyürek, A. (2023). Kurum bakımında ve ailesiyle yaşayan ergenlerin bağlanma, sorumluluk ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 34(3), 659-673.
- Tekin, M., & Filiz, K. (2008). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarının antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk ve boyun eğici davranış düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 27-37.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Dr. Mehmet YILDIZ Özel Sayısı, 243-253.
- Toksoy, P., & Oktan, V. (2019). Ergenlerde kendine zarar verme davranışının yordayıcıları olarak öz duyarlılık ve stresle başa çıkma tarzları. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 1-14.
- Tompkins, M. A. (2013). *Anxiety and avoidance: A universal treatment for anxiety, panic, and fear*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Torun, S., Arslan, S., Nazik, E., Akbaş, M., & Yalçın, S. Ö. (2012). Hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısı ve boyun eğici davranışlarının incelenmesi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 34(4), 399-404.
- Tutar, H., Öztürk-Başpınar, N., & Güler, S. (2018). Benlik saygısı ve boyun eğici davranışlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Journal of Social And Humanities Sciences Research*, 5(22), 1039-1052.
- Tuzcuoğlu, S., & Korkmaz, B. (2001). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin boyuneğici davranış ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 135-152.
- Tümekaya, S., Aybek, B., & Çelik, M. (2010). Yoksul ailelerden gelen ergenlerde psiko-sosyal bir olgu olarak umutsuzluk ve boyun eğici davranışların incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 970-984.
- Tümekaya, S., Çelik, M., & Ayben, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-94.
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2023). *Güncel Türkçe sözlük*. <https://sozluk.gov.tr> adresinden 23 Eylül 2023 tarihinde erişilmiştir.
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2(4), 247-253.
- Twenge, J. M., & Im, C. (2007). Changes in the need for social approval, 1958-2001. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 171-189.
- Ulu-Botan, E., & Yüksel, A. (2019). Mesleki eğitim merkezine devam eden gençlerin sağlık, sosyal, ekonomik durumları ve boyun eğici davranışlar açısından değerlendirilmesi. *Turkish Journal Public Health*, 17(3), 238-248.
- Uşaklı, H. (2016). Liselerde rehberlik ve psikolojik danışmanlık. H. Uşaklı (Ed.), *Hayat boyu kapsamlı rehberlik ve psikolojik danışma* içinde (s. 344-358). Ankara: Pegem Akademi.
- Uyanık, N., & Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 2(2), 660-674.

- Uzgören, N., Kara, H., & Uzgören, E. (2015). Yöneticilerde boyun eğici davranış eğilimlerinin chaid analizi ile incelenmesi: Yönetici aday öğrenciler üzerine bir araştırma. *EKEV Akademi Dergisi*, (61), 451-462.
- Ünal-Karagüvan, M. H. (1999). Açık kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği ile ilgili bir çalışma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11, 203-218.
- Van Droogenbroeck, F., Spruyt, B., & Keppens, G. (2018). Gender differences in mental health problems among adolescents and the role of social support: Results from the Belgian health interview surveys 2008 and 2013. *BMC Psychiatry*, 18, 1-9.
- Wang, Y., Chen, J., Zhang, X., Lin, X., Sun, Y., Wang, N., ... & Luo, F. (2022). The relationship between perfectionism and social anxiety: A moderated mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), Article 12934.
- Weeks, J. W., Rodebaugh, T. L., Heimberg, R. G., Norton, P. J., & Jakatdar, T. A. (2009). To avoid evaluation, withdraw: Fears of evaluation and depressive cognitions lead to social anxiety and submissive withdrawal. *Cognitive Therapy and Research*, 33(4), 375-389.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2011). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress, & Coping*, 25(5), 543-558.
- Yalçinkaya, M., Taner, M., & Demirci, E. (2019). Ergenlerde sosyal onay ve iyilik hallerinin incelenmesi. *Folklor/Edebiyat*, 25(97), 739-752.
- Yaman, Z., Boğahan, M., Türkleş, S., Ak, E., Ekti, H., & Özalp, D. (2022). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi, *Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 219-229.
- Yazıcı-Çelebi, G. (2017). Ergenlerde sosyal kaygı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(5), 1729-1736.
- Yazıcı-Çelebi, G. (2023). Lise öğrencilerinde sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide akademik öz yeterliliğin düzenleyici rolünün incelenmesi. *Mavi Atlas*, 11(2), 297-305.
- Yekeler, B., & Pehlivan, E. (2014). Malatya'da yarı kırsal bir bölgede ergenlerde boyun eğici davranış ile fiziksel şiddete maruziyet arasındaki ilişki. *Medicine Science*, 3(3), 1382-1395.
- Yıldırım, İ., & Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.
- Yıldırım, M., & Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.
- Yılmaz, G., Şar, A. H., & Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2), 20-37.
- Young, K. (1997, May). *What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use*. Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, Chicago, IL.

- Yukay-Yüksel, M., Özgür-Şahin, Ş., & Ekici, G. (2021). Kadınlarda sosyal onay ihtiyacı, kendini sansürleme isteği ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 354-369.
- Yüksel, M., & Yavuz, E. (2023). Olumsuz çocukluk deneyimleri ve aleksitimi arasındaki ilişkide öz-şefkat ve benlik saygısının aracı rolü. *USBAD Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 5(11), 106-135.
- Zahn-Waxler, C., Shirliff, E. A., & Marceau, K. (2008). Disorders of childhood and adolescence: Gender and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4(1), 275-303.
- Zhang, Y., Tian, W., Xin, Y., Zhou, Q., Yan, G., Zhou, J., ... & Wang, L. (2022). Quantile regression analysis of the association between parental rearing and interpersonal sensitivity in Chinese adolescents. *BMC Public Health*, 22(1), 66-76.



8. EKLER

EK 1. Etik Kurul İzni



T.C.
TRABZON ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Sayı : E-81614018-000-2200045560
Konu : Etik Kurul Belgesi

08.11.2022

Sayın Ekin ACAR
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Öğrencisi

"Ergenlerde Sosyal Kaygı: Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Rolü" adlı yüksek lisans tezi çalışmanız için gerekli olan Etik Kurul incelemesi Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından yapılmış olup, çalışmanıza ait onay formu Ek'te gönderilmiştir.

Bilgilerinize sunulur.

Prof. Dr. Hasan KARAL
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek: Etik Kurul Formu (3 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: FCA4A7F

Belge Takip Adresi: <http://ubys.trabzon.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Trabzon Üniversitesi Rektörlüğü, Söğütü Mah. Adnan Kahveci Bulvarı, 61335 – Akçaabat-
Trabzon / TÜRKİYE

Bilgi için :

Nuray Temiz
Memur



Ek 2. MEB Bilimsel Araştırma İzni



T.C.
TRABZON VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-82438636-605.99-64485647
Konu : Bilimsel Araştırma İzni
(Ekin ACAR)

29.11.2022

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi: Trabzon Üniversitesi Rektörlüğünün 15.11.2022 tarih ve E-99699167-300-2200047057 sayılı yazısı.

Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ekin ACAR'ın, Dr. Öğr. Üyesi Ayşe KALYON danışmanlığında hazırlamakta olduğu "**Ergenlerde Sosyal Kaygı: Boyun Eğici Davranışlar, Sosyal Onay İhtiyacı ve Öz-Şefkatin Rolü**" isimli çalışmaları kapsamında araştırma önerileri ve ekleri Müdürlüğümüzce uygun görülmüş olup ilgi olur ve ölçeklerin Üniversite tarafından araştırmacıya verilmesi, İlçe Millî Eğitim Müdürlüklerince okullara duyuru yapılması hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Evren GÖRMÜŞ
Vali a.
Millî Eğitim Müdür V.

EK:
1-Valilik Oluru
2-Mühürlü Örnekler

DAĞITIM:
Gereği:
-Trabzon Üniversitesi Rektörlüğüne
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

Bilgi :
- 18 İlçe Kaymakamlığına
(İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü)

Adres : Trabzon İl Millî Eğitim Müdürlüğü
Strateji Geliştirme Şubesi (Ar-Ge Birimi)
Telefon No : 0 (462) 223 55 52
E-Posta: argetrabzon@gmail.com
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Bilgi için:

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: YUSUF ÇEBİ

Unvan : Öğretmen

İnternet Adresi: trabzonarge.meb.gov.tr

Faks:4622302096



Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.sorum.meb.gov.tr/adresinden> 24fa-23c1-3e18-8822-3a4e kodu ile doğrulanabilir.

Ek 3. E-Mail Yoluyla Alınan Ölçek Kullanım İzinleri

Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği kullanım izni mail yazışmaları:

Ölçek kullanım izni

Gelen Kutusu x

x 0 0

E

Ekin Acar

Alıcı: demirturkay

2 Temmuz Cmt 23:01

☆ ↩ ⋮

İyi günler Sayın Hocam,

Ben Trabzon Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında öğrenim gören yüksek lisans öğrencisi Ekin ACAR. Yüksek lisans tez çalışmamda geliştirmiş olduğunuz Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği'ni izniniz olursa kullanmayı planlıyorum. İlginiz ve desteğiniz için şimdiden çok teşekkür eder, sağlıklı günler dilerim.

Saygılarımla.

d

Türkey Demir

Alıcı: ben

2 Temmuz Cmt 23:11

☆ ↩ ⋮

Sevgili Ekin,

Ölçeği kullanmada bir mahzur yoktur.

Çalışmada başarılar, kolaylıklar dilerim.

Sevgiler

Türkey.

Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği kullanım izni mail yazışmaları:

Ölçek kullanım izni

0 0

E

Ekin Acar

Alıcı: nesrinhislihsahin

2 Temmuz Cmt 22:57

☆ ↩ ⋮

İyi günler Sayın Hocam,

Ben Trabzon Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında öğrenim gören yüksek lisans öğrencisi Ekin ACAR. Yüksek lisans tez çalışmamda Türkiye'ye uyarlama çalışmasını yapmış olduğunuz Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği'ni izniniz olursa kullanmayı planlıyorum. İlginiz ve desteğiniz için şimdiden çok teşekkür eder, sağlıklı günler dilerim.

Saygılarımla.

ölcek izni

Gelen Kutusu x

0 0

Gulsen T.

Alıcı: ben

6 Temmuz Çar 01:46

☆ ↩ ⋮

Merhaba Ekin,

Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını, puanlama anahtarını ve ölçeğin ilk sayfasındaki kaynakçayı da kullanmanızdır. Ekte, söz konusu ölçekle ilgili yayını da gönderiyorum.

Çalışmanızda başarılar dilerim

Nesrin Hisli Sahin, PhD

Adjunct Professor

School of Psychology & Counseling

Fairleigh Dickinson University

285 Madison Ave

Madison, NJ 07940

Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği kullanım izni yazışmaları:

Ölçek kullanım izni



E

Ekin

Alıcı: burcukarasar

24 Haziran Cum 21:23



İyi günler Sayın Hocam,

Ben Trabzon Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında öğrenim gören yüksek lisans öğrencisi Ekin ACAR. Yüksek lisans tez çalışmamda geliştirmiş olduğunuz Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği'nin izniniz olursa kullanmayı planlıyorum. İlginiz ve desteğiniz için şimdiden çok teşekkür eder, sağlıklı günler dilerim.

Saygılarımla.

Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği

Gelen Kutusu x



b

Burcu Karaşar

Alıcı: ben

26 Haziran Paz 06:50



Merhabalar, Ölçeği ekli dosyada gönderdim..İyi çalışmalar dilerim.

Doç.Dr.Burcu Karaşar
Amasya Üniversitesi

Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu kullanım izni yazışmaları:

Ölçek kullanım izni

Gelen Kutusu x



E

Ekin

Alıcı: musayildirim78

24 Haziran Cum 21:12



İyi günler Sayın Hocam,

Ben Trabzon Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında öğrenim gören yüksek lisans öğrencisi Ekin ACAR. Yüksek lisans tez çalışmamda Türkiye'ye uyarlama çalışmasını yapmış olduğunuz Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nu izniniz olursa kullanmayı planlıyorum. Ölçek maddelerini benimle paylaşabilir misiniz? İlginiz ve desteğiniz için şimdiden çok teşekkür eder, sağlıklı günler dilerim.

Saygılarımla.

musa yıldırım

Alıcı: ben

25 Haziran Cmt 14:38



Merhaba Ekin Hocam,
Ölçek maddelerini ekte gönderiyorum.
Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.
Saygılarımla.
Musa Yıldırım
Uzman Psikolojik Danışman
Yenikent Anadolu Lisesi

Ek 4. Kişisel Bilgi Formu Örnek Maddeleri

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaş:.....	
Cinsiyet:	
Okul türü:	
Sınıf Düzeyi:	
.....	
Anne eğitim düzeyi	
.....	
Sosyal medyada harcadığınız günlük ortalama süre.....	
.....	

Ek 5. Ölçek Örnek Maddeleri

Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği (ÇÇESFÖ) Örnek Maddeler	Hiçbir zaman uyumuyor	Çok az uyuyor	Bazen uyuyor	Çoğu zaman uyuyor	Daima uyuyor
1. Tanımadığım kişilerle konuşmaktan çekinirim.	1	2	3	4	5
5. Yazılı sınavlarda heyecanlanır ve sıkılırım.	1	2	3	4	5
14. Bir şey satın almak, satıcıdan bir şey istemek bana zor gelir.	1	2	3	4	5
23. Başkalarının önünde kötü duruma düşeceğim diye korkarım.	1	2	3	4	5
Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği (BEDÖ) Örnek Maddeler	Hiç yapmam	Çok ender yaparım	Bazen yaparım	Sıklıkla yaparım	Her zaman yaparım
1. Bir konuda benim <u>hatam olmasa da</u> hatalı olduğum söyleniyorsa, tatsızlık çıkmasın diye sesimi çıkarmam.	0	1	2	3	4
7. Küçük hatalarım yüzünden sürekli özür dilerim.	0	1	2	3	4
9. Arkadaşlarıma kızdığım zaman, bu kızgınlığımı onlara söyleyemem.	0	1	2	3	4
Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği (SOİÖ) Örnek Maddeler	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Başkaları tarafından onaylanmadığımda kendimi kötü hissederim.	1	2	3	4	5
4. Başkalarına danışmadan bir işe başlamakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
8. Eleştiri almaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
14. Reddedilmeyi utanç verici bulurum.	1	2	3	4	5
21. Aldığım kararlarda başkalarının beklentileri etkili olur.	1	2	3	4	5
Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖKF) Örnek Maddeler	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1. Benim için önemli olduğumu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.	1	2	3	4	5
3. Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7. Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

İlköğrenimini 24 Şubat İlkokulu'nda, ortaöğrenimini Akçaabat Anadolu Lisesi'nde tamamladı. 2020 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programından mezun oldu. 2021 yılında Trabzon Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans eğitimine başladı.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres :

E-Posta :