

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİMDALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGININ
YORDAYICILARI OLARAK DUYGUSAL ZEKÂ VE
OTANTİKLİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FATİH KOCAOĞLU

GAZİANTEP
HAZİRAN 2020

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGININ
YORDAYICILARI OLARAK DUYGUSAL ZEKÂ VE
OTANTİKLİK**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FATİH KOCAOĞLU

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ali ÇEKİÇ

GAZİANTEP
HAZİRAN 2020

TEZ ONAY SAYFASI

Öğrencinin Adı ve Soyadı: Fatih Kocaoğlu

Üniversite: Gaziantep Üniversitesi

Enstitü: Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Ana Bilim Dalı ve Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tezin Başlığı: Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Yordayıcıları Olarak Duygusal Zekâ ve Otantiklik

Tezin Savunma Tarihi: 19/06/2020

Bu tezin yüksek lisans/ doktora tezi olarak gerekli şartları sağladığını onaylıyorum.

Prof. Dr. Zeynep Hamamcı
Enstitü ABD Başkanı

Bu tez tarafımda (tarafımızca) okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir yüksek lisans /doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

(Unvanı Adı ve SOYADI)
İkinci Tez Danışmanı (varsa)

Dr. Öğr. Üyesi Ali ÇEKİÇ
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımızca okunmuş, kapsam ve niteliği açısından bir yüksek lisans/ doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri
(Unvanı, Adı ve SOYADI)

İmzası

Dr. Öğr. Üyesi Ali ÇEKİÇ

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet BUĞA

Dr. Öğr. Üyesi Nilüfer KOÇTÜRK

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. Zeynep Hamamcı
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde, bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu kabul ederim. Bu bilgiler doğrultusunda tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edilmesi halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu onayladığımı beyan ederim.

İmza:



Adı ve Soyadı: Fatih Kocaoğlu

Öğrenci Numarası: 201706457001

Tezin Savunma Tarihi: 19.06.2020

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimde psikolojik danışma kuramları ve bireyle psikolojik danışma derslerinde elde ettiğim değerli kazanımlardan, tez yazma sürecinde ise ilgili, arkadaşça ve yapıcı yaklaşımından ötürü tez danışmanlığımı yapan Dr. Öğr. Üyesi Ali Çekiç hocama teşekkür ediyorum. Tez savunma sınavımın jüri üyeleri olan ve kıymetli katkılar veren Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Buğa ve Dr. Öğr. Üyesi Nilüfer Koçtürk hocalarıma teşekkür ederim. Tez yazma sürecinde değerli yönlendirmelerini aldığım araştırma görevlisi Aykut Kul hocama ve eğitim hayatıma katkısı olan bütün hocalarıma teşekkür ederim.

Benim başarılarımda ve üzüntülerimde en büyük destekçim olan AİLEME hayatım boyunca ne kadar teşekkür etsem azdır...

ÖZET
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL KAYGININ YORDAYICILARI
OLARAK DUYGUSAL ZEKÂ VE OTANTİKLİK

KOCAOĞLU, Fatih

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ali ÇEKİÇ

Haziran-2020, 101 sayfa

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve otantikliğin sosyal kaygıyı yordama düzeyleri ve sosyal kaygının bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli kullanılarak yapılan bu araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Gaziantep Üniversitesinde öğrenim gören 386 kız, 217 erkek olmak üzere toplam 603 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği ve Otantiklik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada toplanan veriler SPSS 20 paket programı ile analiz edilmiştir. Veri analizinde ilişkisiz örneklem için t testi, tek yönlü varyans analizi, Scheffe çoklu karşılaştırma testi, Kruskal Wallis H testi, Mann-Whitney U testi, Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ve aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Bulgulara göre demografik değişkenlerden cinsiyet, sınıf, anne eğitim düzeyi, kardeş sayısı ve aile ortamına göre sosyal kaygı puanları anlamlı şekilde farklılaşırken ailenin ekonomik durumu, en uzun süre yaşanan yer, baba eğitim düzeyi ve aile yapısına göre anlamlı farklılaşmadığı gözlenmiştir. Sosyal kaygı ile hem duygusal zekâ hem otantiklik arasında olumsuz yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan aşamalı regresyon analizine göre duygusal zekâ ve otantiklik sosyal kaygının anlamlı birer yordayıcısıdır. Duygusal zekâ sosyal kaygının %21 oranında toplam varyansını açıklarken, otantiklik ise %3 oranında toplam varyansa katkıda bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulgulara dönük sonuçlar alanyazın da göz önünde bulundurularak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Kaygı, Duygusal Zekâ, Otantiklik, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT
EMOTIONAL INTELLIGENCE AND AUTHENTICITY AS PREDICTORS
OF SOCIAL ANXIETY IN UNIVERSITY STUDENTS

KOCAOĞLU, Fatih

M. A. Thesis, Department of Educational Sciences

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Ali ÇEKİÇ

June 2019, 101 pages

In this study, the predicting levels of emotional intelligence and authenticity on social anxiety and whether social anxiety differed according to some demographic variables in university students were examined. The study group of this research, which was carried out using a correlational survey model, consists of 386 girls and 217 boys, total of 603 university students studying at Gaziantep University in the 2018-2019 academic year. In the research, Personal Information Form, Liebowitz Social Anxiety Scale, Emotional Intelligence Assessment Scale and Authenticity Scale were used as data collection tools. The data collected in the study were analyzed with the SPSS 20 package program. In the data analysis, t-test, one-way analysis of variance, Scheffe multiple comparison test, Kruskal Wallis H test, Mann-Whitney U test, Pearson Moments Product-moment Correlation and progressive regression analysis were used for unrelated samples. While the social anxiety scores of demographic variables differed significantly according to gender, class, mother education level, number of siblings and family environment, it was observed that there was no significant difference according to the economic situation of the family, the place where they lived for the longest duration, the education level of the father and the family structure. It has been concluded that there is a negative, moderate, and significant relationship between social anxiety and both emotional intelligence and authenticity. According to the progressive regression analysis, emotional intelligence and authenticity are significant predictors of social anxiety. Emotional intelligence explained the total variance of social anxiety by 21%, while authenticity contributed to the total variance by 3%. The results regarding the findings obtained in the study have been discussed by considering the literature.

Keywords: Social Anxiety, Emotional Intelligence, Authenticity, University Students

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ETİK İLKERE UYGUNLUK BEYANI.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
EKLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR.....	xiii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu.....	8
1.1.1.Alt Problemler.....	8
1.2.Araştırmanın Amacı.....	8
1.3.Araştırmanın Önemi.....	9
1.4.Araştırmanın Sayıtları.....	10
1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	10
1.6.Tanımlar.....	10

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Sosyal Kaygı.....	12
2.1.1.Sosyal Kaygıya Kuramsal Bakış.....	14
2.1.1.1.Psikanalitik kuram ve sosyal kaygı.....	14
2.1.1.2. Davranışçı yaklaşım ve sosyal kaygı.....	15
2.1.1.3. Bilişsel davranışçı kuram ve sosyal kaygı.....	16
2.1.1.4. Kendilik sunumu yaklaşımı ve sosyal kaygı.....	17
2.1.1.5.Sosyal beceri eksikliği yaklaşımı ve sosyal kaygı.....	18

2.1.2.Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı	19
2.1.3.Sosyal Kaygının Yaygınlığı ve Başlangıç Yaşı	20
2.2. Duygusal Zekâ	21
2.2.1.Zekâ.....	21
2.2.1.1.Zekâyı tek faktörlü bir yapı olarak açıklayan kuramlar.....	22
2.2.1.2.Zekâyı çok faktörlü yapıda açıklayan kuramlar	23
2.2.2.Duygusal Zekâ	26
2.3.Otantiklik	31
2.3.1.Otantikliğin Tanımı ve Özellikleri	31
2.3.2.Otantikliğe Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar ve Modeller	32
2.3.2.1.İnsancıl yaklaşıma göre otantiklik.....	32
2.3.2.2.Varoluşçu yaklaşıma göre otantiklik	33
2.3.2.3.Wood, Linley, Maltby, Baliouis ve Joseph'in Otantiklik Modeli	34
2.3.2.4.Kernis ve Goldman'ın Otantiklik Modeli.....	35
2.4.Konu İle İlgili Türkiye'de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	36
2.4.1.Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	36
2.4.2.Türkiye'de Yapılan Araştırmalar	39

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1.Evren-Örneklem.....	43
3.2.Veritoplama Süreci	44
3.3.Veritoplama Araçları	45
3.3.1.Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	45
3.3.2.Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği.....	46
3.3.3.Otantiklik Ölçeği.....	46

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Verilerin Dağılımının İncelenmesi.....	49
4.2. Demografik Değişkenlere Ait Bulgular	50
4.3. Demografik Değişkenlere Göre Sosyal Kaygının İncelenmesi.....	54

4.4.Sosyal Kaygı, Duygusal Zeka Ve Otantiklik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	67
4.5.Duygusal Zeka Ve Otantikliğin Sosyal Kaygıyı Yordama Düzeylerinin İncelenmesi	69

BÖLÜM V

TARTIŞMA

5.1. Örneklemin Sosyal Kaygı Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Analizlerini Tartışma	70
5.2. Örneklemin Sosyal Kaygı Puanlarının Duygusal Zeka Ve Otantiklik Değişkenleri İle Olan İlişkilerine Ait Tartışma	79

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1.Sonuçlar	82
6.2.Öneriler	83
6.2.1.Araştırmacılara Yönelik Öneriler	83
6.2.2.Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	84
KAYNAKLAR	86
EKLER.....	94
ÖZGEÇMİŞ.....	101
VITAE.....	101

TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Daniel Goleman'ın duygusal zekâ boyutları ve bunların yapıtaşları.....	30
Tablo 2. Otantiklik bileşenleri.	35
Tablo 3. Örneklemin Fakülte, Sınıf Düzeyi ve Cinsiyete Göre Dağılımı.....	44
Tablo 4. Örneklemin ölçeklerden aldığı minimum-maximum puanlar, aritmetik ortalama, ortanca, mod, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri...	49
Tablo 5. Örneklemin anne-baba eğitim durumu	50
Tablo 6. Örneklemin kardeş sayısı.....	51
Tablo 7. Örneklemin doğum sırası.....	51
Tablo 8. Örneklemin aile ekonomik durumu	52
Tablo 9. Örneklemin en uzun süre yaşadığı yer.....	53
Tablo 10. Örneklemin aile yapısı	53
Tablo 11. Örneklemin aile ortamı	54
Tablo 12. Cinsiyete göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın bağımsız örneklem t-testi sonuçları	54
Tablo 13. Sınıf düzeyine göre sosyal kaygı puanlarının ortalaması, standart sapması ve standart hatası	55
Tablo 14. Sınıf düzeyine göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın ilişkisiz örneklem için tek faktörlü varyans analizi sonuçları	55
Tablo 15. Sınıf düzeyine göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonuçları	56
Tablo 16. Fakülteye göre sosyal kaygı puanlarının ortalaması, standart sapması ve standart hatası	57
Tablo 17. Fakülteye göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın ilişkisiz örneklem için tek faktörlü varyans analizi sonuçları	57
Tablo 18. Kardeş sayısına göre sosyal kaygı puanlarının ortalaması, standart sapması ve standart hatası	58
Tablo 19. Kardeş sayısına göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın ilişkisiz örneklem için tek faktörlü varyans analizi sonuçları	58
Tablo 20. Kardeş sayısına göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonuçları	59
Tablo 21. Aile ekonomik durumuna göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın Kruskal-Wallis Testi sonuçları	60
Tablo 22. Yaşanılan yere göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın Kruskal-Wallis Testi sonuçları	61
Tablo 23. Anne eğitim durumuna göre sosyal kaygı puanlarının ortalaması, standart sapması ve standart hatası	61

Tablo 24. Anne eğitim durumuna göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın ilişkisiz örneklemeler için tek faktörlü varyans analizi sonuçları	62
Tablo 25. Anne eğitim durumuna göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonuçları	62
Tablo 26. Baba eğitim durumuna göre sosyal kaygı puanlarının ortalaması, standart sapması ve standart hatası	63
Tablo 27. Baba eğitim durumuna göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın ilişkisiz örneklemeler için tek faktörlü varyans analizi sonuçları	64
Tablo 28. Aile yapısına göre sosyal kaygı puanlarının ortalaması, standart sapması ve standart hatası	64
Tablo 29. Aile yapısına göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın ilişkisiz örneklemeler için tek faktörlü varyans analizi sonuçları	65
Tablo 30. Aile ortamına göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın Kruskal-Wallis Testi sonuçları	65
Tablo 31. Aile ortamına göre sosyal kaygı puanları arasında oluşan farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları	66
Tablo 32. Toplam puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Pearson momentler çarpım korelasyonu sonuçları	67
Tablo 33. Alt boyutlar arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu sonuçları	68
Tablo 34. Duygusal Zeka ve Otantiklik değişkenlerinin Sosyal kaygıyı yordama düzeyine yönelik yapılan Aşamalı Regresyon Analizi sonuçları	69

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 2.2. Duygusal zeka.....	29



EKLER LİSTESİ

	Sayfa
EK 1. Anket ve Ölçek Uygulama İzni	94
EK 2. Kişisel Bilgi Formu.....	95
EK 3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği	96
EK 4. Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği	98
EK 5. Otantiklik Ölçeği	100



KISALTMALAR

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

EQ: Duygusal Zekâ

İİBF: İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi

KPSS: Kamu Personeli Seçme Sınavı



BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsan, yaşamın neredeyse her alanında diğer insanlarla bir arada olmakta ve çoğu gereksinimi sebebiyle iletişim ve ilişkiler kurmak ihtiyacındadır. Diğer insanlarla kurulan iletişim ve ilişkinin kalitesi bireyin mutluluğunu ve başarısını etkileyebilmektedir. Üniversite yıllarındaki birey için kişilerarası ilişkiler ve sosyal beceriler ayrıca önem taşımaktadır. Bu dönemdeki birey gerek akademik eğitimini aldığı süreçte gerekse üniversite yaşamı içerisinde bulunduğu zaman diliminde çok çeşitli sosyal durumların içerisinde yer almaktadır. Üniversite yaşamında alınan eğitimi ve diğer sosyal fırsatlardan yararlanma düzeyini bireyin sosyal durumlarda ortaya koyduğu performansı etkileyebilmektedir. Örneğin bazı öğrenciler daha kolay arkadaş edinip daha fazla sosyalleşirken, bazı öğrenciler bu konuda zorlanmaktadır. Bazı öğrenciler sosyal çevrelerini yaratmak için kendileri çaba sarf edip arkadaş edinirken, bazı öğrencilerin zamana veya birilerinin desteğine ihtiyaçları olmaktadır. Arkadaşlık ve diğer sosyal becerileri konusunda zorlanan bazı öğrenciler bu sorunu zamanla kendi başlarına aşarken bazı öğrenciler için daha profesyonel yardımlar gerekebilmektedir.

Bireylerin yeni biriyle tanışmakta ve yeni ortamlara girmekte zorlanması, bu gibi durumlardan kaçınması gibi sosyal becerilerini yaşadıkları sosyal kaygı düzeyi etkileyebilmekte ve giderek toplumda yalnızlaşmasına yaşadıkları sosyal kaygı sebep olabilmektedir (Leary, 2010, s.473). Sosyal kaygı, kişinin birçok sosyal durumda diğerleri tarafından değerlendirileceğini düşünerek küçük düşeceği, beğenilmeyeceği davranışlarda bulunmaktan korkması şeklinde tanımlanmaktadır (Dilbaz, 2000, s.3). Sosyal kaygı bireyin diğerleriyle kurduğu iletişimin kalitesini bozarak sosyal fırsatlardan yararlanma düzeyini kısıtlamakta ve birçok probleme de yol açabileceği düşünülmektedir. Üniversite dönemine baktığımızda ise kişilerarası ilişkiler, kurulan iletişim ve içinde bulunulan sosyal durumlar bir hayli fazla ve çeşitlilik

göstermektedir. Bu sebeple bu dönemde yaşanan sosyal kaygı üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini düşürerek önemli engellemelere yol açabilmektedir (Gültekin ve Dereboy, 2011, s.157).

İnsanın en başta gelen özelliklerinden biri toplumsal bir varlık olmasıdır. İnsan doğduğu andan itibaren toplumun içindedir. İçinde yaşadığı toplumdan etkilenmekte ve aynı zamanda toplumu da etkilemektedir. Bu da gösteriyor ki insanın yaşamı boyunca gerçekleştirdiği davranışların büyük bir bölümü sosyaldır (Kağıtçıbaşı, 1988, s.51). Adler'e göre de kişiliğin gelişiminde sosyal faktörler önemli bir yere sahiptir, birey toplumla bir arada bulunma ihtiyacıdır. (Adler, 2008, s.65). İnsanın yaşamında bu denli önemli olan sosyal davranışlar için diğerleriyle iletişim kurmak ise vazgeçilmez bir ihtiyaçtır (Sübaşı, 2010, s.5).

Kişilerarası ilişkiler birey için oldukça kuvvetli bir ihtiyaç olmakla birlikte bireyin kişilerarası ilişkilerden kaçınarak, uzak kalmaya çalışarak sağlıklı bir kişilik geliştirmesi oldukça güçtür. Sullivan'a göre bireyin sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi için diğerleriyle yakın ilişkiler kurabilme becerisine sahip olması gerekir (akt., Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011, s.134). Kişilerarası ilişkiler kişinin yaşam doyumunu, mutluluk ve başarı düzeyini önemli ölçüde etkilemektedir (Sübaşı, 2010, s.5).

Kişilerarası ilişkiler ve iletişim kurma ihtiyacı üniversite dönemini de içine alan genç yetişkinlik döneminde ayrıca önemli bir yere sahiptir. Genç yetişkin olan bireyden bağımsızlığını kazanarak daha fazla kişilerarası ilişkilere girebilmesi, toplumsal ve kültürel etkinliklere katılabilmesi beklenmektedir (Onur, 2000, s.172). Genç yetişkinlik dönemindeki birey kendi kimliğini diğer bir kişinin ya da kişilerin kimliği ile birleştirmeye, yakın ilişkiler kurmaya hazır ve istekli hale gelir. Bireyin bu dönemde yaşadığı karmaşa yakınlık ve bunun karşıtı olan yalnızlık arasındadır. Bu dönemde kişi kimliğini kaybetme korkusuyla yakın ilişkilere girmekten çekinebilir veya bazı kişilik problemleri sebebiyle yakınlık kurmayı gerçekleştiremeyebilir. Bunun sonucunda ise diğer insanlardan yalıtılmışlık ve derin bir yalnızlık duygusu yaşayabilir (Öztürk, 2008, s.137). Bu durum, üniversite yıllarını da kapsayan genç yetişkinlik döneminde kurulan kişilerarası ilişkilerin önemini ortaya koymaktadır.

Her insan toplumla bir arada bulunmayı, kişilerarası ilişkilere girmeyi kolayca başaramayabilir. Bunları sağlıklı ve kolayca başaramayan kimseler "utangaç, sıkılgan, tutuk, çekingen, sosyal fobik" gibi niteliklerle ifade edilmektedir (Bacanlı, 2014, s.1). Bireyin yaşadığı kaygı her gelişimsel dönemde sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmanın önüne geçmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011, s.134). Sosyal kaygı da kişilerarası etkileşimi engelleyen, sosyal davranışların kalitesini bozan, bütün yaşamı derinden ve sürekli etkileyen istenmedik bir durumdur (Sübaşı, 2010, s.5).

Sosyal kaygı, bireyin toplumsal durumlarda diğerleri tarafından değerlendirildiğine yönelik duyduğu aşırı kaygı ve korku durumudur (APA, 2013, s.203). Kişi, dikkatin üzerinde olduğuna ve sosyal durumlarda diğerlerince değersiz olarak algılanmasına yönelik abartı bir korku içerisinde. Sosyal kaygının en ilginç paradokslarından biri kişinin sahip olduğu kaygının, korktuğu olumsuz sonuçları doğurmasıdır. Sosyal durumlardaki kötü performans beklentisi bireyin sosyal durumlara daha kaygılı ve savunmaya dönük olarak girmesine iterek kısır döngüyü ortaya çıkarmaktadır (Beck ve Emery, 2017, s.256). Kaygının yaşandığı sosyal durumlarda bireyde terleme, titreme, kızarma, çarpıntı, kaslarda gerginlik, ağızda kuruluk gibi fiziksel tepkiler ortaya çıkmaktadır (Dilbaz, 1997, s.18; Beck ve Emery, 2017, s.262). Sosyal kaygı yaşayan bireyde, yeni insanlarla tanıştırılma, yetkili kişilerle görüşme, toplulukta telefonla konuşma, insanların önünde yazı yazma veya konuşma yapma gibi durumlarda kaygı şiddetli şekilde yaşanmaktadır (Beck ve Emery, 2017, s.260). Üniversite dönemi göz önüne alındığında bireyler üniversite yaşamına girdikleri andan itibaren yeni ve sürekli bir sosyal çevre içerisinde diğer insanlarla tanışma, arkadaşlıklar kurma ve sürdürme ihtiyacı içerisinde. Sınıf içerisinde, kaldıkları yurt veya evlerde sosyal ortamların devamlı içerisinde. Sosyal kaygı yaşayan bireyler tüm bu ortamlarda, sahip oldukları kaygı sebebiyle oldukça zorluk yaşayabilirler.

Sosyal kaygı genellikle ergenlik döneminde başlamakla birlikte %75'inde 8-15 yaşları arasında başladığı görülmektedir (APA, 2013, s.205). ABD'de yapılan araştırmalarda görülme sıklığı %7, Avrupa'da %2,3 (APA, 2013, s.204) olarak tespit edilmiştir. Türkiye'de üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada sosyal kaygının yaşam boyu yaygınlığının ise %21,7 olduğu bulunmuştur (Gültekin ve Dereboy, 2011, s. 153). Özetle sosyal kaygının sıklığı ile ilgili yapılan çalışmalarda farklı

oranlar gözlenmekte olup üniversite döneminde oldukça yaygın olduğu görülmektedir.

Sosyal kaygı yaşayan bireylerde büyük oranda kişilerarası ilişkiler, akademik başarı ve mesleki işlevsellikte bozulmalar görülmektedir (Şenol, 2006, s.274). Sosyal kaygı yaşayan kimseler sosyal bir ortam olan okul ortamlarında da şiddetli kaygı düzeyi yaşayabilmektedirler. Bu kaygı düzeyi bireyin eğitim fırsatından yeterince yararlanmasının önüne geçerek akademik başarıyı düşürmekte ve okulu terk etme davranışlarını artırmaktadır (Ameringen, Mancini ve Farvolden, 2003, s.569). Üniversite döneminde sosyal kaygı yaşayan öğrencilerin gerek eğitim fırsatından, gerek üniversite yaşamının kulüp, topluluk, etkinlikler vs. gibi sosyal olanaklarından, arkadaşlıklar kurma fırsatından yeterli düzeyde yararlanamayacakları, bu ortamların çoğuna girmekten kaçınabilecekleri düşünülmektedir. Üniversite dönemi sonu itibariyle kariyer ve aile yaşamına başarılı bir geçiş yapmak isteyen bireyin kişilerarası ilişkilerinin, ruhsal yapısının dengeli ve sağlıklı düzeyde olması beklenmektedir. Bu dönemi sosyal kaygı yaşayarak geçiren bireyin bu geçişi başarılı bir şekilde yapmakta zorlanacağı düşünülebilir.

Sosyal kaygıya sahip kimseler yaşadıkları korkunun abartılı ve saçma olduğunun farkında olmasına rağmen bu duygularına karşı koyamazlar ve sosyal durumlarda yoğun şekilde bu kaygıyı yaşamaya devam ederler (Şenol, 2006, s.270). Yaşadıkları bu kaygı ile baş etme mekanizmalarına sahip olmadıklarından uygun olmayan baş etme yöntemlerine başvurarak kaygı yaşanan durumlardan kaçma ve kaçınma davranışı sergilerler (Kearney, 2005, s.20). Bu bireylerde kaygıyla başa çıkmak adına madde kullanım bozuklukları da görülmektedir (APA, 2013, s.204). Tüm bu durumlara bakıldığında sosyal kaygı yaşayan bireylerin olumsuz duygularını kontrol etmekte ve sağlıklı başetme mekanizmalarını kullanmakta zorlandıkları söylenebilir.

Üniversite öğrencileriyle yapılan çeşitli araştırmalarda da sosyal kaygı yaşayan bireylerin duygusal beceriler yönünden yetersizlik yaşadıkları ortaya konmuştur. Yapılan bu çalışmalarda sosyal kaygı yaşayan bireylerin duygularını açıkça yaşayabilme, duygularını kabul ve kontrol edebilme, duygularını yönetebilme ve duygularını düzenleme becerileri bakımından yetersizlik yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Aydın, 2018, s.45; Uslu, 2017, s.58). Araştırma değişkenlerinden olan

ve çeşitli duygusal becerileri içeren duygusal zeka ve sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda da sosyal kaygı yaşayan bireylerin duygusal zeka becerilerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmış (Tezelli, 2019, s.44; Summerfeldt, Kloosterman, Antony, McCabe ve Parker, 2011, s.69; Abdollahi, Yaacob, Talib ve İsmail, 2015). Duygusal zeka ve sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin yeterince incelenmediği görülmekle birlikte Türkiye’de üniversite öğrencileri ile çalışılmış yalnızca bir çalışma bulunduğu görülmektedir (Tezelli, 2019, s.44). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin içinde bulunulan dönem itibariyle ayrıca önemli olduğu düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin araştırıldığı çalışmalarda duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin daha az depresyon ve kaygı belirtileri gösterdiği (Gürdere, 2015, s.93), stresle daha iyi başa çıkabildikleri (Göçet, 2006, s.82) ve psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu (Özer, 2003, s.180) sonuçlarına ulaşılmış.

Duygusal zekâ, duyguları tanıma ve farkında olma, olumsuz duygularla baş edebilme, duyguları kontrol ve idare ederek kendini motive edebilme, empati yaparak başkalarının duygularını anlayabilme ve diğer insanların duygularını etkileyecek sosyal becerilere sahip olma özelliklerini içermektedir (Bacanlı, 2014, s.8). Duygusal zekâ kişinin duygularıyla ilgili sahip olduğu verileri ve duyguların gücünü yaşamda etkili bir şekilde kullanmayı sağlar. Buna göre kişi eğitim, özel ve iş yaşamında duyguları başarılı olabilmek adına istediği yönde ve akıllıca kullanıp başarılı sonuçlar alabiliyorsa "duygusal zeki" olarak ifade edilebilir (Yeşilyaprak, 2001, s.140). Duygusal zekâsı yüksek bireyler kendi duygularını ve başkalarının duygularını fark edip doğru biçimde tanımlayabilme, günlük yaşamda ve problem çözerken duyguları kullanabilme, duyguların altında yatan durumları fark edip ne zaman oluşabileceğini tahmin edebilme, duygularına hâkim olup mantıksal becerileriyle birlikte kullanabilme becerilerine sahiptir (Caruso ve Salovey, 2007, s.11). Bu bireyler olumsuz duyguların ve yaşantıların düşünmeyi aksatmasına engel olarak, kendilerini kolay toparlayabilirler (Goleman, 2017, s.62). Diğer insanlarla duygusal yakınlığa bağlı, içten ilişkiler kurarak, onları duygusal anlamda etkileyebilme gibi sosyal becerileri de yüksektir (Baltaş, 2006, s.26).

Duygusal zekâyı önemli kılan bir diğer özelliği ise öğrenilebilir ve geliştirilebilir olmasıdır (Baltaş, 2006, s.7; Shapiro, 2004, s.20). Duygusal zekâ bütün insanların öğrenebilmesi ve geliştirebilmesi mümkün becerileri içermektedir (Baltaş,

2006, s.8). Duygusal zekanın bu özelliğinin ise sosyal kaygı yaşayan bireyler için ayrıca önemli olduğu düşünülmektedir. Sosyal kaygı ile duygusal zeka arasında ortaya konulan ilişkiler neticesinde sosyal kaygının duygusal yönden daha iyi anlaşılması ve duygusal zekanın geliştirilebilir olması bakımından da sosyal kaygının tedavisi için farklı yöntemlerin araştırılmasına zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir.

Sosyal kaygıya sahip bireyler, kaygılarını ve kaygının ortaya çıkardığı durumları gizleme amacındadırlar. Ortaya koydukları davranışların gerçek benliklerini yansıtmadığını kabul ederler (Plasencia, Taylor ve Alden, 2016, s.1). Bu bireyler kişilerarası ilişkilerinde kendilerini yeteri kadar açmakta ve ifade etmekte oldukça zorluk yaşayabilmektedirler (APA, 2013, s.204). Sosyal ortamlarda sürekli değerlendirilme kaygısı içinde bulduklarından sosyal ipuçlarına karşı aşırı hassasiyet göstermekte, içinde buldukları sosyal durumu ve diğer insanlardan aldıkları sözlü sözsüz tepkileri objektif değerlendirememektedirler. Bu durumlar ve tepkilerle ilgili hatalı ve abartılı yorumlamaları neticesinde kaygı düzeylerini artırmaktadırlar (Beck ve Emery, 2017, s.258). Sosyal kaygı ile ilgili tüm bu durumlar düşünüldüğünde sosyal kaygıya sahip bireylerin sosyal durumlarda kendi duyguları, düşünceleri, değerleri ile uygun davranışlar sergilemekte oldukça zorlanabileceklerini düşündürmekte. Nitekim yapılan bazı çalışmalarda bir insanın kendisi olabilmesi, özünü olduğu gibi ortaya koyabilmesi olarak tanımlanan otantiklik kavramı ile sosyal kaygının ilişkili olduğu, otantiklik düzeyi azaldıkça sosyal kaygı düzeyinin yükseldiği sonucuna ulaşılmış (Plasencia, Alden ve Taylor, 2011, s.672; Plasencia, Taylor ve Alden, 2016, s.1).

Otantik olma bireyin kendini tanıması, olumlu ve olumsuz yönlerini objektif değerlendirerek kabul etmesi, duyguları, düşünceleri, değerleri ile uygun davranışlarda bulunarak yaşam sürmesi anlamına gelir (Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph, 2008, s.386; Kernis ve Goldman, 2006, s.294-300). Otantik kişi ilişkilerinde olabildiğince açık ve dürüsttür. Kendini özünde olduğu gibi yansıtmaktan, hissettiklerini, düşüncelerini, isteklerini ifade etmekten çekinmez (Kernis ve Goldman, 2006, s.294-300). Bireyin her istediğini, düşündüğünü ifade etmesinin toplumsal alanda yadırganacağı veya yaptırımlarla karşılaşacağı durumlar olabilmektedir. Otantik bireyin, bu durumlarda salt arzularını, beslediği duyguları topluma direkt yansıtmaktan ziyade toplumsal normlar ve beklentiler ile

uyumlu hale getirebilmesi ve toplumsal etkilerin varlığına duyarlı olması da beklenmektedir (Kernis, 2003, s.14). Gerçek düşüncelerini, duygularını saklama yoluna giderek başkalarının beklentilerine uygun hareket etme anlamına gelen sahte benlik davranışları sergilemezler. Gerçek benliğine aykırı şekilde davranışta bulunan bireyde psikolojik gerginlik oluşacak ve bu da bireyin kendine yabancılaşma hissetmesine sebep olacaktır (Harter, 2002, s.383). Otantik bir yaşam süren kişi ise Maslow, From ve Horney'e göre psikopatolojiden uzak sağlıklı bir yaşam sürebilir (akt., İlhan ve Özdemir, 2013, s.142; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011, s.324).

Bacanlı'nın (2000, s.605) yapmış olduğu bir araştırmada üniversite öğrencilerinin en çok önem verdiği ilk beş değer arasında "kendi amaçlarını seçmek", "dürüst olmak" ve "bağımsız olmak" değerleri yer almaktadır. Yine üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir araştırmada en fazla önem verilen değerler arasında benzer şekilde "dürüstlük, bağımsızlık ve özgürlük" yer alırken, en az tercih edilen değerler arasında ise "sosyal onay" bulunmaktadır (Taşdelen, 1998, s.51). Üniversite öğrencilerinin önem verdiği dürüstlük, bağımsız olma, dış etkilerden uzak kendi amaçları doğrultusunda karar verme ve sosyal onaya daha az ihtiyaç duyma gibi özellikler aynı zamanda otantik bireyin özellikleri arasında yer almaktadır (Wood vd., 2008, s.386). Bu durum ise üniversite öğrencileri açısından otantikliğin önemini ortaya koymaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalarda otantiklik düzeyleri düştükçe bireylerin daha fazla stres, kaygı (Wood vd., 2008, s.389) ve depresyon (Lopez ve Rice, 2006, s.368) yaşadıkları, otantiklik düzeyi yükseldikçe yaşam doyumu, benlik saygısı, olumlu duygu ve özerklik doyumu gibi pozitif özelliklerin arttığı gözlenmiştir (İlhan ve Özdemir, 2013, s.147).

Sosyal kaygılı kişiler, toplumsal durumlarda ortaya çıkan kaygılarını ve kaygı belirtilerini gizleme eğilimindedirler (Plasencia vd., 2016, s.1). Duyguları ifade edemeyerek bastırma yoluna gitmek ise düşük otantiklik ile ilişkili bulunmuştur (English ve John, 2013, s.325). Sosyal kaygıya sahip kişiler kaygı durumlarını gizlemek amacıyla gerçek benlikleriyle örtüşmeyen bir takım güvenlik davranışları ortaya koymaktadırlar. Güvenlik davranışlarına daha fazla güvenmenin daha düşük otantiklik düzeyi ile ilişkili olduğu gözlenmiştir (Plasencia vd., 2011, s.672). Otantikliğin sosyal kaygı açısından önemli bir özelliği ise yapılan bir çalışmada ortaya konulan, sosyal kaygılı bireylerde geliştirilebilir olmasıdır. Yapılan bu çalışmada sosyal kaygıya sahip bireyler ile yapılan deneysel bir araştırmada kişilerin

iletişime geçtiği kimselere karşı güvenlik davranışlarının azaltılması ve gerçek benliklerini ifadelerinin artırılması sağlanmış ve artan otantikliğin bilişsel, duyuşsal ve motivasyon süreçlerinde faydalı değişikliklere yol açtığı gözlenmiştir (Plasencia vd., 2016, s.1). Otantikliğin bu niteliğine bakıldığında sosyal kaygının sosyal performans düzeyinin daha iyi anlaşılmasında ve tedavisine dönük farklı yaklaşımlarda katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde Türkiye’de sosyal kaygı ve otantiklik arasındaki ilişkilerin çalışılmadığı görülmektedir. Yurtdışında yapılan bu araştırmalara (Plasencia vd., 2011, s.672; Plasencia vd., 2016, s.1) bakıldığında Türkiye’de yapılan bu çalışmanın alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin otantiklik ve duygusal zeka ile ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmanın özellikle sosyal kaygının duygu ve sosyal performans yönünden daha iyi anlaşılmasına olanak sağlayabileceği ve tedavisine dönük yapılabilecek farklı araştırmalara zemin oluşturabileceği düşünülmektedir.

1.1.PROBLEM DURUMU

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyini, otantiklik ve duygusal zekâ düzeyleri anlamlı olarak yordamakta mıdır?

1.1.1. Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri cinsiyet, sınıf, anne-baba eğitim durumları, yaşanılan yer, ailenin ekonomik düzeyi, aile ortamı ve aile yapısı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin, sosyal kaygı düzeyleri ile otantiklik ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

1.2.ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyinin, duygusal zekâ ve otantiklik düzeyleri ile bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda da öncelikle araştırmanın demografik değişkenleri olan cinsiyet, sınıf, anne-baba eğitim durumları, yaşanılan yer, ailenin ekonomik düzeyi, aile ortamı ve aile yapısı değişkenlerine göre sosyal kaygı düzeyinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenecektir. Daha sonrasında ise sosyal kaygı ile duygusal zekâ ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenecektir. Böylelikle üniversite öğrencilerinde yaşanılan sosyal kaygı

problemi hem demografik açıdan detaylıca ele alınacak hem de sosyal kaygının daha iyi anlaşılması için duygusal zekâ ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkiler ortaya konulmaya çalışılacaktır.

1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Üniversite öğrencilerinin içerisinde bulunduğu dönem yaşamın birçok alanıyla ilgili kritik bir öneme sahiptir. Üniversite dönemi içerisindeki birey, mesleki donanımıyla ilgili akademik eğitimini almakta, kendini birçok yönden geliştirecek pek çok sosyal deneyim fırsatına sahip olmaktadır. Ayrıca bireylerin iş hayatına geçişi, kariyer planlaması, eş seçimi ve evlilik gibi hayati öneme sahip yaşam olayları yaklaşık olarak bu dönem sonunda gerçekleşmektedir. Üniversite yılları içerisindeki birey yaşamındaki bu önemli kararlara ve geçişlere hazırlanmaktadır. Kişilerin bu dönemi verimli ve tam işlevsel bir şekilde geçirmeleri, bu dönem sonunda beklenen geçişleri başarılı bir şekilde gerçekleştirebilmeleri için sağlıklı ve başarılı kişilerarası ilişkiler kurabilmeleri, kendilerini ifade edebilmeleri, kendi değerleri, ilgileri ve inançları doğrultusunda kararlar almaları beklenmektedir.

Sosyal kaygı bireylerin eğitim yaşantılarını, kişilerarası ilişkilerini, sosyal performanslarını önemli ölçüde kısıtlamaktadır (Ameringen ve ark., 2003, s.569; Heimberg, Brozovich ve Rapee, 2010, s.398). Sosyal kaygı üniversite dönemindeki gençlerin kimlik gelişim süreçlerini olumsuz etkilemekte ve yaşam kalitesini oldukça düşürmektedir (Gültekin ve Dereboy, 2011, s.157). Eğitim ortamı ve sosyal durumların yoğun olduğu, eş seçimi ve iş yaşamına geçiş gibi kişilerarası ve sosyal beceriler gerektiren bu dönemde sosyal kaygı düzeyi yüksek bireyler yaşamlarını istedikleri yönde biçimlendirmede oldukça zorlanacakları ve fırsatlardan yeterince yararlanamayacakları düşünülmektedir. Bu da beraberinde sağlıksız seçimleri, mutsuzluğu ve başarısızlığı getirebilecektir. Bu sebeple üniversite döneminde yaşanan sosyal kaygının daha iyi anlaşılması, farklı bakış açılarıyla ele alınması büyük bir öneme sahiptir.

Sosyal kaygı ile ilgili çoğunluğu yurtdışında yapılmış olan bazı araştırmalarda sosyal kaygı ile duygusal zeka ve otantiklik değişkenleri ilişkili bulunmuştur. Sosyal kaygı düzeyi ile duygusal zeka ve otantiklik düzeylerinin olumsuz yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Plasencia vd., 2011, s.672; Plasencia vd., 2016, s.1; Tezelli, 2019, s.44; Summerfeldt, Kloosterman, Antony, McCabe ve Parker, 2011, s.69; Abdollahi, Yaacob, Talib ve İsmail, 2015). Alanyazına

bakıldığında bu değişkenler ve sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin Türkiye’de yeterince çalışılmadığı görülmektedir. Yapılan bu çalışmanın alanyazına özellikle duygusal zeka ve otantiklik düzeylerinin geliştirilebilmeye açık olmasından dolayı önemli katkıları olabileceği düşünülmektedir (Baltaş, 2006, s.7; Plasencia vd., 2016, s.1). Duygusal zeka ve otantikliğin sosyal kaygı ile ilişkilerinin birlikte ortaya konulmasının sosyal kaygının duygusal yönden ve kişilerarası ilişkiler yönünden bir bütün olarak daha iyi anlaşılmasına fayda sağlayabileceği söylenebilir. Ayrıca duygusal zeka ve otantikliğin geliştirilebilir olmasından ötürü sosyal kaygının tedavisine dönük yapılabilecek nedensel araştırmalara kapı aralayabileceği düşünülmektedir.

1.4.ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

- 1- Araştırmaya katılan öğrenciler veri toplama araçlarını tarafsız ve dürüst bir şekilde cevaplamıştır.
- 2- Araştırmaya katılanlar, bu araştırmanın kontrol edilemeyen değişkenlerinden aynı derecede etkilenmişlerdir.
- 3- Araştırma evreni temsil edebilecek bir örnekleme gerçekleştirilmiştir.

1.5.ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

- 1- Araştırmanın örneklemi 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Gaziantep Üniversitesi’nde öğrenim gören 603 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.
- 2- Araştırma bulguları, “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği, Otantiklik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu”ndan elde edilen verilerle sınırlıdır.
- 3- Çalışmada kullanılan araştırma yöntemine bağlı olarak neden-sonuç ilişkisi kurulamamaktadır.

1.6.TANIMLAR

Sosyal Kaygı: Bireyin, diğer insanlar tarafından değerlendirilebileceği sosyal durumlarda sürekli ve aşırı kaygılanması şeklinde tanımlanmaktadır (APA, 2013, s.203).

Otantiklik: Bireyin kendisiyle ilgili güçlü ve zayıf özelliklerinin farkında olması, bunları objektif şekilde değerlendirmesi, düşünceleri, duyguları, değerleri ile uyumlu davranışlarda bulunması ve ilişkilerinde dürüst olmasıdır (Kernis ve Goldman, 2006, s.294-300).

Duygusal Zekâ: Daniel Goleman duygusal zekâyı; bireyin duygularının farkında olması, olumsuz duygularla baş edebilme, kendi amaçları doğrultusunda motivasyon sağlayabilme, empati yapma ve sosyal ilişkilerinde gerekli sosyal becerilere sahip olma şeklinde açıklamaktadır (Bacanlı, 2014, s.8).



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. SOSYAL KAYGI

Kaygı, kötü ve olumsuz şeyler yaşanacakmış hissiyle ortaya çıkarsıkıntı ve gerginlik halidir. Kaygının sebebi tam olarak belirli olmamakla birlikte öznellik göstermekte ve çoğu zaman imgesel tehditlere karşı ortaya çıkmaktadır (Beck ve Emery, 1985, s.3; Geçtan, 1989, s.163; Öztürk, 1997, s.264). Kaygı hayatın en temel duygularından biri olmakla birlikte düzeyine ve sıklığına bağlı olarak birçok ruhsal bozukluğa da yol açabilmektedir. Kaygıda belirsizlikle dolu bir huzursuzluk durumu vardır. Belirsizlik eğer açıklığa kavuşur ve bir tehdit fark edilirse kaygı yerini korkuya bırakır. Korku durumunda ise organizma donakalım tepkileri dışında, tehdidi gidermeye dönük eyleme geçer. Genel anlamda kaygının insan üzerinde bozucu bir etkisi varken korkunun uyumu gerçekleştirmekte kolaylaştırıcı bir etkisi bile vardır (Şenol, 2006, s.245). Kaygı her zaman olumsuz etkiye sahip değildir. Sağlıklı düzeyde oluşan kaygı kişinin tehlikelere ve gelecekteki durumlara karşı hazırlanmasını sağlar. (Kring, Johnson, Davison ve Neale, 2017, s.173). Nevrotik kaygı ise akıl dışı bir özellik göstermekle birlikte dengenin korunmasından çok bozulmasına sebep olmaktadır (Geçtan, 1988, s.161-162).

Kaygı bozuklukları arasında en çok görülen türlerden biri de sosyal kaygı bozukluğudur. Sosyal kaygı kişinin, sosyal ortamlarda yeterli performansı sergileyemeyeceği yönünde endişe duyması ve diğer kişiler tarafından yargılanacağı düşüncesiyle yetersiz gözükmekten, küçük düşmekten sürekli ve aşırı şekilde korkması durumudur (Dilbaz, 2000; Heckelman ve Schneier, 1995, s.3).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler sosyal etkileşimde buldukları birçok durumda; diğer insanlarla birlikte bir şeyler yiyip içerken, topluluk önünde konuşma

yaparken, birilerinin önünde yazı yazarken vb. durumlarda izlendikleri ve değerlendirildikleri düşüncesiyle kaygılanırlar (Dilbaz, 2000). Onlar için toplumsal ortamlarda eylemde bulunmak o ortamda bulunanlar tarafından değerlendirildikleri bir sınav mahiyetindedir (Türkçapar, 2004, s.106). Sosyal kaygı yaşanan durumlarda bu bireyler terleme, ellerde titreme, kalp çarpıntısı, yüzde kızarma gibi belirtiler yaşarlar (Heckelman ve Schneier, 1995, s.3).

Sosyal kaygı yaşayan kişi yaşadığı kaygının normalden fazla ve saçma olduğunu bilir fakat buna engel olamaz. Sosyal ortamlarda eylemde bulunurken bu kaygı durumu ortaya çıkar. Kaygı ile ortaya çıkan belirtilerin (ellerde ve seste titreme gibi) başkaları tarafından fark edilmesinden korktukları için toplumdan olabildiğince uzak kalmaya çalışırlar. Kaçınmanın mümkün olmadığı durumlarda ise ciddi bir huzursuzluk hissiyle o duruma katlanmaya çalışır (Şenol, 2006, s.270). Heckelman ve Schneier'a (1995) göre sosyal kaygı yaşayan kişi kaçınma davranışı sergiledikçe sosyal ortamlarda duyduğu kaygı artarak bu durum bir kısır döngü halinde devam eder. Aynı şekilde sosyal ortamlarda yine aynı duyguları ve başarısızlıkları yaşayacağına inanarak bu problemini yenmeye dönük bir eylemde bulunmaz. Kişinin yaşadığı bu öğrenilmiş çaresizlik durumu da sosyal kaygı yaşantılarının süregelen hale gelmesine yol açar (Burkovic, 2005, s.20).

Sosyal kaygı düzeyi arttıkça insan yaşamındaki işlevselliği bozmaktadır. Sosyal kaygının ileri derecede yaşanması kişinin hayattan aldığı zevki azaltmakta, okulu terk etmesine ve bir işte çalışmamasına sebep olabilmektedir. Sosyal kaygının bu derece işlevselliği bozan durumlarında "Sosyal Fobi" tanısı konulmaktadır (Kearney, 2005, s.20). Bir tür kaygı bozukluğu olan bu rahatsızlık DSM IV-TR'de "Sosyal Fobi" olarak tanımlanırken DSM-5'te "Sosyal Kaygı Bozukluğu" olarak adlandırılmaktadır (Kring, Johnson, Davison ve Neale, 2017, s.173).

DSM-V (2013) kriterlerine göre sosyal kaygı bozukluğu tanı kriterleri şu şekildedir:

- A. Kişinin başkaları tarafından değerlendirilme olasılığının olabileceği bir ya da birden çok toplumsal durumda korku ve kaygı yaşar. Örneğin; toplumsal etkileşimler (diğer kişilerle konuşma, yabancı kişilerle Karşılılaşma), gözlenmenin olduğu durumlar (bir şeyler yerken ya da içerken) ve başkalarının olduğu ortamda konuşma durumlarında yaşanır.

- B. Kişi, olumsuz değerlendirilebileceği (rezil olacağı, utanç duyulacak biçimde, başkalarının reddedilebileceği veya onların kırılabilirliği) bir biçimde davranışta bulunmaktan veya ortaya çıkan kaygı belirtilerinin diğerlerince fark edilmesinden korku duymaktadır.
- C. Toplumsal durumlarda hemen hemen her deneyimde korku ve kaygıya neden olur.
- D. Kişi, toplumsal durumlardan kaçınır ya da belirgin bir kaygı ve korku ile bunlara katlanır.
- E. Yaşanan korku ve kaygı, toplumsal durumlarla ve sosyokültürel bağlarla orantılı değildir.
- F. Duyulan korku, kaygı ve kaçınma davranışları 6 ay ve daha uzun süre devam eder.
- G. Kaygı, korku ve kaçınma davranışları sosyal etkileşimlerde, mesleki ve diğer önemli alanlarda klinik bakımdan ciddi bir sıkıntıya ve işlev kaybına yol açar.
- H. Kaygı, korku ve kaçınma davranışları herhangi bir maddenin (uyuşturucu veya ilaç) kullanımıyla ya da bir rahatsızlığın fizyolojik etkisiyle oluşmamıştır.
- İ. Kaygı, korku ve kaçınma davranışları panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu veya otizm spektrum gibi bozukluklarla daha iyi açıklanamamaktadır.
- J. Kişinin sağlığı ile ilgili başka bir rahatsızlık (örneğin; Parkinson, obezite, yanık, yaralanma sonucu gelişen vücutta biçimsel bozulma) varsa yaşanan korku, kaygı ve kaçınma davranışları açık bir şekilde bununla ilişkisiz ve uç değerlerdedir (APA, 2013, s.202-203).

2.1.1. Sosyal Kaygıya Kuramsal Bakış

2.1.1.1. Psikanalitik kuram ve sosyal kaygı

Freud, her davranışın insanın uyum sağlamasına ve hayatın devam ettirilmesine katkı sağladığını belirtmektedir. Kaygı da yine aynı şekilde dış dünyadan gelen tehditlere karşı insanı hazırlama, mücadele etme ve dengeyi koruma işlevlerine yardımcı olur. Fakat nevrotik kaygı mantıkdışı bir niteliğe sahiptir. Bu da dengenin korunmasından ziyade bozulmasına ve nevrotik davranışlara sebep olmaktadır. Nevrotik kaygının nedenleri erken dönem yaşantılarında yatmaktadır. Nevrotik kaygı, libidonun boşaltım sağlayamaması neticesinde enerjinin farklı

şekilde açığa çıkmasıdır. Cinsel ve saldırgan dürtülerin baskılanarak yön değiştirip kaygıya dönüştüğünü ifade etmiştir (Geçtan, 1989, s.159-160). Bu dürtülerle baş etmede bastırma mekanizması başarısız olursa regresyon, yön değiştirme gibi mekanizmaların devreye girmesiyle fobi, histeri gibi bozukluklar oluşabilmektedir (Şenol, 2006, s.245). Psikanalitik yaklaşıma göre sosyal kaygı yaşayan kimsenin diğer insanlarca reddedilme kaygısı ile meşgul olması, kişinin bilinçaltındaki saldırgan ve cinsel dürtüleri ile yüzleşmesinin önüne geçmektedir (Busch ve Milrod, 2005, s.223).

Sosyal kaygı yaşayan kimselerde erken dönemde gelişen anne, baba gibi iç nesnelere genellikle terk eden, utanmasını sağlayan, sürekli eleştirebilen özelliklere sahiptir. Oluşan bu iç nesnelere, erken dönemlerde durağanlaşır ve yaşamın sonraki aşamalarında diğer kimselere de yansıtılır. Bunun sonucunda sosyal kaygı gelişir ve insanlardan kaçınma davranışları sergilenir. Bu iç nesnelere sahip çocuklara erken dönemde uygun çevre koşulları sağlanırsa, bu kaygıları anlaşılabilir ve olumlu yaklaşılırsa ileriki dönemlerde yaşanacak sosyal kaygı ve kaçınma düzeyleri azaltılabilir (Türkçapar, 1999, s.249).

Sosyal kaygının psikanalitik yaklaşıma dayalı tedavisinde sosyal kaygı yaşayan bireylerin serbest çağrışım gibi tekniklerle iç çatışmaları araştırılır. Bilinçaltındaki fantazilerin ve çatışmaların sosyal kaygı ile bağlantıları sorgulanır. Tüm bunlarla beraber hastanın da bilinçaltında yatan gerilimlerden ötürü duyduğu korkuların farkına varması sağlanır. Bu farkındalık ve bilinçaltındaki bastırılmış arzuların ifade edilmesiyle oluşan gerilim azalır. Sonuç olarak ise sosyal ortamlar artık eskisi kadar korkutucu olmaktan uzaklaşır (Busch ve Milrod, 2005, s.225).

2.1.1.2.Davranışçı yaklaşım ve sosyal kaygı

Davranışçı yaklaşıma göre kaygı öğrenilmiş bir süreçtir. Davranışçı yaklaşım açısından kaygı çevreden gelen uyarıcılara verilen şartlı bir tepki olarak ele alınmaktadır (Şenol, 2006, s.247).Tepkisel koşullanma yoluyla gerçekleşen korku ve kaygı tepkileri, koşullu uyarıcı-koşulsuz uyarıcı eşleşmesi sona erdiğinde bile tepkisel koşullanmanın uyarıcı-tepki bağına aykırı olarak sönmemektedir. Bu durum ise edimsel koşullanma ilkeleriyle açıklanmaktadır. Olumsuz pekiştirme süreçlerinin işlemesiyle beraber birey korku ve kaygı uyandıran durum ya da objeden kaçınmaktadır. Bu durum ya da objeye karşı geliştirdiği korku ve kaygılardan da bu

şekilde uzaklaşmaktadır. Bu durumda ise kaçınma davranışı pekişmekte, korku ve kaygılar sürmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011, s.187).

Sosyal kaygı davranışçı yaklaşıma göre koşullanma, gözleme dayalı ve bilgi aktarımı şeklinde oluşmaktadır. Koşullanmaya dayalı sosyal kaygı kişinin sosyal ortamda geçirdiği travmatik bir yaşantı sonrasında ortaya çıkmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğuna sahip kimselerle yapılan bir araştırmada yaklaşık %50 düzeyinde rahatsızlığın bu sebeple oluştuğu bildirilmiştir. Öte yandan sosyal durumların tehditkâr olduğuna yönelik sözel bilgilerle veya buna yönelik tutumlarla bilgi edinen kimsede sosyal kaygı oluşabilmektedir (Türkçapar, 1999).

Korkuların ve kaygıların bir diğer oluşma biçimi ise dolaylı duygulanım şeklindedir. Kimi insan kendisi direkt olarak deneyimlememiş olsa bile model aldıkları kimselerin deneyimlerine şahit olarak herhangi bir duruma, objeye, insana veya bazı yerlere karşı korku ve kaygı geliştirebilmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011, s. 218).

2.1.1.3.Bilişsel davranışçı kuram ve sosyal kaygı

Bilişsel modele göre yaşadığımız olaylar düşüncelerimizi tetikleyici role sahiptir. Artık otomatikleşmiş hale gelen bu düşünceler ortaya çıktığında kişi her zaman bu düşüncelerin net olarak farkında olmayabilir. Bu düşüncenin beraberinde duygu, düşünce ile duygunun etkisiyle de davranış oluşmaktadır. Bilişsel yaklaşıma göre ortaya çıkan davranış tekrar birtakım düşünceleri doğurabilecek bir durum olarak algılanabilir. Aynı şekilde beraberinde duyguları ve davranışları ortaya çıkarabilir. Bilişsel yaklaşıma göre bu döngü devam eder (Creed, Reisweber ve Beck, 2014, s.8).

İnsanların yaşamış olduğu öfke, kaygı gibi rahatsız edici duygular bilişsel yaklaşıma göre öncesinde yaşanan durumlardan çok kişinin bu durumlarla ilgili algılarının ve yorumlamalarının bir ürünü olarak yaşanmaktadır (Sungur, 2004, s.285). Sosyal kaygı, bilişsel yaklaşıma göre birinci olarak kişinin sosyal durumlarda yeterli performansı sergileyemeyeceğinden ve sonucunda diğerleri tarafından yargılanacağından ötürü korkması, ikinci olarak ise sosyal kaygı yaşayan bireyin odak noktasının kendi olumsuz ve çarpık içsel uyarınları üzerinde olmasından ötürü ortaya çıkmaktadır (Türkçapar, 2004, s.105-107). Sosyal kaygı yaşayan kimsenin kendi içsel uyarınları üzerinde fazlaca durması kaygı belirtilerinin kişi tarafından

abartılmış şekilde algılanmasına sebep olur. Bu durum ise içinde bulunulan yaşantının ve diğer kimselerin bireye karşı olan tutumlarının, düşüncelerinin, sosyal ipuçlarının doğru ve gerçekçi algılanmasının önüne geçer. Çünkü kişi kendisiyle ilgili olumsuz ve çarpık algılarını başkalarının ona karşı olan algıları yerine koyar. Onların da kendisi hakkında böyle düşündüğüne inanır (Türkçapar, 2004, s.105-107; Heimberg, Brozovich ve Rapee, 2010, s.398).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler aynı ortamda buldukları diğer insanların kendilerinden bekledikleri sosyal performans düzeyini yansıtamadıklarına inanırlar. Bu düşünce de kaygı ve beraberindeki belirti ve davranışları artırmaktadır. Bu kimselerin sosyal kitlenin beklentilerini yerine getiremediklerine dair hayal kırıklıklarının derecesi içinde buldukları sosyal durumun değerine, kendisinden beklenenlere ve sergiledikleri davranışlarına göre değişebilmektedir. Bu sebeple her sosyal durumda farklı düzeylerde sosyal kaygı yaşandığını bize göstermektedir. (Heimberg, Brozovich ve Rapee, 2010, s.399).

Sosyal kaygılı bireyler sosyal durumlarda artık otomatikleşmiş şekilde ortaya çıkan bir takım olumsuz otomatik düşüncelere sahiptir. Ortama ve içinde bulunulan duruma göre değişmekle birlikte bu kimselerde “çok sıkıcıyım, benden hoşlanmadılar, farklı olduğumu düşündüler” gibi olumsuz otomatik düşünceler sosyal durumlarda devreye girmektedir. Bu düşünceler bir takım koşullu inançlara dayanmaktadır. Sosyal kaygıya sahip kimseler; “hatalı konuşsam küçük düşerim, beni yadırgarlar ve reddederler” gibi koşullu inançlara, “başkaları tarafından her zaman zeki görülmemyim”, “konuşmalarım her zaman kusursuz olmalı” şeklinde işlevsiz kurallara sahiptirler (Türkçapar,2004, s.108).

Bilişsel davranışçı terapi (BDT) genel anlamda hastaların işlevsiz düşünce ve davranış kalıplarının üzerinde durur. Danışanlarına sağlıklı ve yeterli düzeyde yaşamlarına devam edebilmeleri için gerekli bilişsel ve davranışsal becerileri kazandırmayı amaçlar. BDT yaklaşımı sosyal kaygı bozukluğunun tedavisine yönelik daha çok bilişsel yeniden yapılandırma, maruz bırakma, gevşeme eğitimi ve sosyal beceri eğitimi yöntemlerini kullanır (Haloway ve Heimberg, 2004, s.207-208).

2.1.1.4.Kendilik sunumu yaklaşımı ve sosyal kaygı

Leary'nin 1982'de ortaya koyduğu kendilik sunumu yaklaşımı sosyal kaygıyı açıklayan diğer kuramlardan da yararlanarak onların yaklaşımlarını da

kapsayacak şekilde sosyal kaygıyı tanımlamaya çalışmıştır. Sosyal kaygıyı açıklamaya dönük diğer kuramlar sosyal kaygıyı ya durumsal (sosyal ortamlardan veya diğer insanlar tarafından kaynaklanan) ya da kişisel etmenlerle açıklamaya çalışırken kendilik sunumu yaklaşımı hem kişisel hem de durumsal etmenleri içine alarak açıklamaya çalışmıştır (Öztürk, 2014, s.25).

Kendilik sunumu yaklaşımına göre sosyal kaygı yaşayan kişiler diğerleri üzerinde etkili ve olumlu bir izlenim oluşturma konusunda daha istekli fakat bu istenilen izlenimi oluşturma noktasında başarılı olacaklarından şüphe duydukları zaman sosyal kaygı yaşamaktadırlar (Leary, 1995, s.101). Kendilik sunumu modeline göre yetenekli, kişilerarası yönden çekici, grup ve toplumsal normlara uygun davranan ve sosyal ilişkileri açısından arzu edilebilir olan kişiler diğerleri tarafından daha fazla kabul görür ve değer verilir. Bu sebeple insanlar yetenekli, çekici, kural ve normlara uygun davranan ve sosyal ilişkileri açısından kuvvetli görünmek için motive olurlar. Kişilerin diğer insanlar üzerinde oluşturmak istedikleri izlenimler genellikle bu dört alandan birinin içerisinde olmaktadır. Sosyal kaygılı kimseler de bu alanlarda olumlu izlenim bırakamayacağı yönünde endişeye sahip olan kişilerdir (Leary, 2010, s.479).

2.1.1.5.Sosyal beceri eksikliği yaklaşımı ve sosyal kaygı

Sosyal kaygı düzeyi ile sosyal becerilere sahip olma düzeyi arasında ilişki bulunmaktadır. Sosyal beceriler bakımından yetersiz kimseler daha fazla sosyal kaygı belirtileri yaşamaktadır. Bu kimselerin sosyal becerileri geliştirildiğinde başkalarıyla sağlıklı etkileşimler kurabilecekler ve sosyal kaygı düzeyleri de azalacaktır (Leary, 2010, s.473). Sosyal kaygılı bireyler etkili sosyal becerilere sahip olduklarına dair şüphe duyarlar (Hope, Heimberg, Juster ve Turk, 2000, s.33). Sosyal beceriler bakımından yetersiz olmak sosyal kaygının gelişmesine yol açabilmekte fakat aynı zamanda sosyal kaygılı bireylerin sosyal becerilerinin ortaya çıkmasına sosyal kaygı düzeyi engel olabilmektedir (Sübaşı, 2010, s.6).

Sosyal kaygı bozukluğuna dönük tedavi yaklaşımlarından biri de sosyal beceri eğitimidir. Bu eğitim için oluşturulan programlar sosyal kaygılı kimselere konuşmalardaki uygun ses tonunun ayarlanması, uygun göz teması ve süresi, farklı durumlarda yapılacak konuşmalarla ilgili beceriler kazandırmayı içermektedir (Hope, Heimberg, Juster ve Turk, 2000, s.163).

2.1.2. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı

Üniversite öğrencilerinin kariyer ve aile yaşamına sağlıklı ve başarılı bir şekilde geçiş yapabilmeleri için bireylerin hem kendi içlerinde hem de kişilerarası düzeyde sağlıklı ve dengeli yapılara sahip olmaları gerekmektedir (Erözkan, 2011, s.345). Sosyal kaygının başlangıç dönemi olarak ergenlik dönemi gösterilmektedir. Ergenlik döneminde arkadaşlar ayrıca önem taşımaktadır. Ergenin arkadaşlarınınca onaylanması, kabul görmesi, sevilmesi, onlar üzerinde olumlu izlenim bırakması hayati önem taşımaktadır. Arkadaşların birey üzerindeki bu etkisi üniversite döneminde de devam etmektedir. Çünkü üniversitede farklı ve yeni bir arkadaş grubu içerisine giren bireyler burada da aynı şekilde olumlu izlenim bırakmak isteyecektir. Fakat bu dönemde karşılıklı etkileşimden kaçınan, utangaçlık gösteren, yeni tanıştığı insanlarla sağlıklı ilişkiler geliştiremeyen bireylerin ciddi sorunları olacaktır (Sübaşı, 2010, s.5).

Üniversite öğrencileri içinde buldukları dönem itibariyle yakın ilişkiler kurmaya ihtiyaç duymaktadırlar. Yetişkinlik dönemindeki durumlara uyum sağlamaya çalışmak için diğer insanlarla olan iletişimlerini ve ilişkilerini geliştirmek istemektedirler. Bu durum ise sosyal kaygıya sahip olma ihtimalini artırmaktadır (Kurtuluş, Can ve Ceyhan, 2017, s.45).

Üniversite öğrencilerinde yaşanan sosyal kaygı, yaşam kalitesini düşürmekte ve kimlik gelişim sürecine önemli ölçüde zarar vermektedir (Gültekin ve Dereboy, 2011, s.157). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer araştırmada, bu dönemde yaşanan sosyal kaygı bozukluğuna önemli ölçüde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun (DEHB) da eşlik ettiği bildirilmiştir (Ahmetoğlu, Görmez, Coşkun, Öztürk ve Coşkun-Geyik, 2017, s.103). Aynı çalışmada bir diğer dikkat çeken sonuç ise sosyal kaygıya sahip bireylerin profesyonel yardımı geri çevirmeleridir. Bu araştırma sonuçlarına baktığımızda sosyal kaygı yaşam kalitesini düşürerek üniversite döneminin mutlu ve başarılı geçirilmesinin önüne geçebilecektir. Öte yandan sosyal kaygıya aynı zamanda DEHB'in de eşlik etmesi, üniversite döneminde alınan akademik eğitimden yararlanma düzeyini düşürebilecektir. Sosyal kaygıya sahip bireylerin ise bu problemi yenmeye dönük çabada bulunmaması veya yardım teklifini reddetmesi ise sosyal kaygının süregelen şekilde devam etmesine sebep olacaktır.

Sosyal kaygı yaşayan kişilerin kendileriyle ilgili olumsuz benlik algıları, düşünceleri sosyal yeterliliklerini kısıtlamaktadır (Sübaşı, 2010, s.7). Bu durum ise karşılıklı etkileşim gerektiren mesleki yaşantılarına darbe vurmakta ve kişilerin üretkenliğinin, kariyer yükselişlerinin önüne geçebilmektedir. Bireylerin meslek ve aile yaşamına geçiş yaşayacağı üniversite döneminde sosyal kaygı problemlerinin önüne geçilmezse bu durum gelecek yaşamlarını tümüyle olumsuz yönde etkileyebilecektir. Bunun yanı sıra gençlik dönemindeki bu bireyler sosyal kaygılarını yatıştırmak adına alkol ve madde gibi zararlı alışkanlıklara yönelebilmektedir. Bu sebeple bu dönemde sosyal kaygı problemi yaşayan bireylere gerekli psikolojik yardımların yapılması büyük önem taşımaktadır. Sosyal kaygılarının azaltılması bireylerin ruh sağlığına, mutluluğuna ve başarısına katkı sağlayacaktır (Sübaşı, 2010, s.7).

2.1.3. Sosyal Kaygının Yaygınlığı ve Başlangıç Yaşı

Sosyal kaygının Amerika Birleşik Devletleri'nde son bir yıllık görülme oranı %7 düzeyindedir. Dünyada aynıkriterler kullanılarak yapılan çalışmalarda düşük oranlar bildirilmekte olup oranlar genellikle %0,5 ile %2 arasında yer almaktadır. Avrupa'da ortalama yaygınlık %2,3'tür. Çocuk yaştakilerde ve ergenlerdeki son bir yıllık yaygınlık oranları yetişkindekilerle benzerdir. Yaygınlık oranlarının yaş ilerledikçe düştüğü gözlenmektedir (APA, 2013, s.204).

Türkiye'de yapılan ruh sağlığı profili belirleme çalışmasında sosyal kaygı oranı %1,8 olarak bulunmuştur. Bu oran kadın nüfusta %2,3, erkek nüfusta %1,1 olarak gözlenmiştir (Erol, Kılıç, Ulusoy, Keçeci ve Şimşek, 1997, s.37).

Cumhuriyet Üniversitesi'nde 1003 öğrenci ile yapılan bir çalışmada sosyal kaygının yaşam boyu yaygınlığı %9,6 son bir yıllık yaygınlığı ise %7,9 olarak gözlenmiştir. Yaşam boyu yaygınlık oranı kadınlarda %9,8, erkeklerde %9,4, son bir yıllık yaygınlık oranı ise kadınlarda %8,9, erkeklerde %7,1'dir (İzgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2000, s.209). Adnan Menderes Üniversitesi'nde yaklaşık 700 öğrenci ile yapılan çalışmada ise sosyal kaygının 12 aylık görülme oranı %20,19, yaşam boyu yaygınlığı ise %21,7 şeklindedir (Gültekin ve Dereboy, 2011, s. 153). Öğretmen adayları arasında yapılan bir çalışmada ise sosyal kaygı yaygınlığı %4,45 olarak bulunmuştur (Ahmetoğlu, Görmez, Coşkun, Öztürk ve Coşkun-Ögeyik, s.96). Sosyal kaygının toplumun diğer kesimlerine oranla üniversite öğrencileri arasında daha

yaygın yaşandığı gözlenmektedir (Kartal-Yağız, Kuğu, Semiz ve Kavakçı, 2016, s.18).

1999-2009 yılları arasında sosyal kaygının yaygınlığı ile ilgili yapılan araştırmaların incelendiği bir çalışmada ise yaygınlık oranlarının ülkeler arasında farklılık gösterdiği belirtilmektedir. Değerlendirilen 22 çalışmada sosyal kaygının yaygınlık oranlarının %0,4 ile %12,1 arasında değiştiği gözlenmektedir. Yaygınlık oranlarının kadınlarda %1,3 ile %17,2 arasında, erkeklerde %0,4 ile %10 arasında değiştiği görülmüştür (Çakın-Memik, Yıldız, Tural ve Ağaoğlu, 2011, s.5).

Sosyal kaygı 21-24 yaş arasında, kadınlarda, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip kimselerde, köyde doğanlarda, yaklaşık son 15 yıldır köyde yaşayanlarda, ailesinde psikiyatrik hastalık bulunanlarda daha sık yaşanmaktadır (İzgiç ve ark., 2000, s.209; Gültekin ve Dereboy, 2011, s.153). ABD'de sosyal kaygının başlama yaşı ortalama 13'tür. Sosyal kaygı yaşayan kimselerde sosyal kaygının başlama yaşı %75 düzeyinde 8-15 yaş aralığındadır (APA, 2013, s.205). Ülkemizde 247 sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış hastayla yapılan çalışmada başlangıç yaşı ortalaması 13,64 olarak bulunmuştur. Bu kişilerin %78,1'inde 18 yaşından önce başladığı görülmüştür. 18 yaşından önce başlayanlarda semptomların daha ağır seyrettiği gözlenmiştir (Koyuncu, Binbay, Özyıldırım ve Ertekin, 2012, s.114-115).

2.2.DUYGUSAL ZEKÂ

2.2.1. Zekâ

Zekâ kavramının psikoloji alanında çok önemli bir yerinin olmasına karşın uzlaşmış bir tanımı bulunmamaktadır. Zeki olarak nitelendirilen kişi halk dilinde "akıllı" "kafası çalışan insan" olarak tanımlanmaktadır (Konrad ve Hendl, 2005, s.41). Zekâ, insanı betimleyen özelliklerden tanımlanması en zor olan kavramdır. Zeki insanın nasıl biri olduğunu betimlemede fikir birliği görülmekte iken insanı zeki yapan özellikleri tespit etmekte aynı uzlaşma görülmemektedir (Kuzgun, 2004, s.15). Zekânın sabit bir tanımının yapılmaması, yalnızca bir yetenekte kendini göstermemesi farklı beceri alanlarından oluşan bir yapıda olmasından kaynaklanmaktadır (Konrad ve Hendl, 2005, s.41).

Literatürde zekânın fikir birliğine varılmış tanımı bulunmamasına rağmen bazı psikologların uzlaştığı tanımlar da görülmektedir. Bunlardan biri zekânın "kişinin çevreye uyum derecesi" olarak görülmesidir. Bu tanıma göre zeki kişi "yeni

durumlara, yeni problemlere kolay uyum sağlama yeteneğine" sahip olan kişidir. Öte yandan bazı psikologlar ise zekâyı "öğrenebilme gücü" olarak tanımlamıştır. Bu tanıma göre ise zekâ öğrenme yeteneğinin genişliği ve çeşitliliği ile ilişkilidir. Bir diğer görüşe göre ise zekâ "soyut düşünebilme yeteneği" şeklinde tanımlanmaktadır. Bu anlayışta zeki insan sözel ve sayısal sembolleri kavrayıp kullanarak problemleri çözebilen kişidir (Özgüven, 2003, s.163)

Zekâyı ölçmek amacıyla yapılan ilk girişimler Francis Galton tarafından yapıldı. Galton zekânın kuşaktan kuşağa aktarıldığına ve bu sebeple kimi ailelerin biyolojik olarak zekâca üstün olduklarına inanıyordu. Galton'a göre zekâ duyuşal ve algısal yeteneklerle ilgiliydi. Bir kimsenin duyuları ne kadar keskin, algıları ne kadar sağlam ise o kişi o kadar zeki idi. (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 2002, s.425).

Zekânın ölçülmesindeki büyük adım Albert Binet tarafından atıldı. 1904 yılında Fransa hükümeti Binet'in de bulunduğu bir komisyonu zorunlu ilkokul dönemindeki zihinsel bakımdan engelli ve geri durumda olan öğrencilerin belirlenmesi amacıyla bir test oluşturmak için görevlendirdi (Arkonaç, 2005, s.364). Bu amaçla çalışan Binet ve meslektaşısı Simon 1908 yılında bir ölçek yayınladılar, 1911 yılında ölçek üzerinde çeşitli düzenlemeler yaptılar. Zekâ yaşı kavramı bu ölçekte önemli yer tutmaktaydı. Ölçek çocuk büyüdükçe gelişen zekâdaki farklılıkları ölçüyordu (Atkinson vd., 2002, s.425).

Yukarıda vurgulandığı üzere zekanın üzerinde birleşilmiş bir tanımının olmadığı görülmektedir. Zekayla ilgilenen araştırmacıların genel olarak uyum sağlama, öğrenme, soyut düşünme, duyum ve algılama düzeyi gibi farklı bakış açılarıyla tanımlamaya çalıştıkları söylenebilir. Zekâyı açıklayan kuramlara bakıldığında ise genellikle iki gruba ayrılmaktadırlar. Tek faktörlü ve çok faktörlü özelliklere sahip yapıda olmak üzere iki farklı biçimde açıklamaktadırlar (Kuzgun, 2004, s.15). Bu faktörlere bağlı kuramsal açıklamalar aşağıda detaylı olarak sunulmuştur.

2.2.1.1.Zekâyı tek faktörlü bir yapı olarak açıklayan kuramlar

Galton'un Zekâ Anlayışı

Galton'a göre bir kimsenin zekâ derecesi duyularının keskinliği ile doğru orantılıdır. İnsanlar arasındaki farklılıklar duyuşal farklılardan kaynaklanmaktadır.

(Selçuk, Kayılı ve Korkut, 2002, s.2). Galton kendine özgü geliştirdiği tekniklerle insanların duyum keskinliğini ölçerek zekâ düzeyini belirlemeye çalışmıştır. Bu amaçla geliştirdiği "Galton Bar, Galton Düdüğü ve serbest çağrışım teknikleri" ile birçok çalışma yapmıştır (Kuzgun, 2004, s.16).

Binet'in Zekâ Anlayışı

Alfred Binet, Galton'un aksine zekânın duyusal beceriler, hafıza kapasitesi tepki derecesi gibi özelliklerle yordanamayacağını ifade etmiştir. Binet'e göre zekâ zihnin daha ileri düzey faaliyetleri olan kavrama, karar verme, mantıksal çıkarımlarda bulunma, düşünceye yön verme, öz eleştiri yapabilme gibi becerilerle kendini göstermektedir (Çoban, 2015, s.64). Bir kimsenin zekâ düzeyi doğrudan ölçülemeyip çözümü için ileri düzey zihinsel işlemlerin kullanılmasını gerektiren problem çözme becerileriyle ölçülebilir (Selçuk, Kayılı ve Korkut, 2002, s.2).

Piaget'in Zekâ Anlayışı

Piaget'e göre organizma sürekli olarak denge ihtiyacıdadır. Çevre ile olan etkileşimler organizmadaki denge halini bozmakta ve tüm çabalar tekrar dengeyi sağlamaya yöneliktir. Dengeyi sağlamaya dönük faaliyetler en basit davranışsal-duyusal işlemlerden üst düzey zihinsel işlemlere dek değişmekte ve süreklilik göstermektedir. Bu noktada Piaget'e göre zekâ kendini bu dengeyi sağlamaya yönelik olan uyum becerilerinde göstermektedir (Kuzgun, 2004, s.18)

2.2.1.2.Zekâyı çok faktörlü yapıda açıklayan kuramlar

Spearman'ın İki Faktörlü Kuramı

Spearman zekâyı ölçmek için kullandığı testler üzerinde faktör analizi yapmış ve zekânın iki farklı faktörden meydana geldiği sonucuna ulaşmıştır. Bu faktörler genel yetenek "g" ve özel yetenek "s" faktörleridir. Spearman'ın "g" ile belirttiği genel yetenek faktörü zihnin bütününde rol oynayan genel bir zihinsel gücü yansıtmaktadır. "s" ile belirtmiş olduğu özel faktör ise "g" faktörünün yanı sıra bir yetenek alanında başarılı olmayı sağlayan zihinsel gücü ifade etmektedir. Her zihinsel faaliyette "g" ve "s" faktörlerinin oynadıkları roller değişmektedir. Spearman'e göre zekâyı belirleyen asıl güç "g" faktörüdür ve zekâ ölçüldüğünde "g" faktörü ölçülmüş olur (akt., Özgüven, 2003, s.166).

Thorndike'nin Zekâ Yaklaşımı

Thorndike zekânın çok faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu sebeple Thorndike'a göre tek bir zekâdan ziyade çeşitli zekâlardan söz edilebilir. Yaşamımızdaki etkinlikler çoğunlukla birçok zekâ faktörünü bir arada kullanmayı gerektirecek türde karmaşıktır. Bu sebeple zekâ faktörlerini gruplamak gerekmektedir. Thorndike zekâyı üçe ayırmıştır. Sayı ve yazı sembollerini kullanarak problem çözme becerilerini soyut zekâ; araç-gereç, makine ve aletlerin işleyişini kavrama ve kullanma becerilerini içeren mekanik zekâ ve diğer insanları anlayabilme, sağlıklı ilişkiler kurma ve yürütebilme becerilerinde kendini gösteren sosyal zekâ olmak üzere üç farklı zekâ türünü tanımlamıştır. Thorndike ayrıca zekânın düzeyi, genişliği ve hızı olduğunu, zekânın bu yönlerinden sadece bir tanesinin bilinmesiyle zekâ düzeyinin saptanamayacağını belirtmiştir (akt., Kuzgun, 2004, s.21)

Thurstone'un Zekâ Yaklaşımı

Thurstone zekânın genel bir zihinsel güçten oluştuğu görüşüne karşı çıkmış zekânın birden fazla birincil yeteneğe ayrılabilirliğini savunmuştur. Çalışmalarında yaptığı faktör analiziyle yedi farklı birincil faktör belirlemiştir (Atkinson vd, 2002, s.429). Thurstone bu gruplandığı zihinsel beceri alanlarını; sözel beceriler, sayısal beceriler, kelime akıcılığı, algılama hızı, hafıza, mantık yürütme, uzaysal algılama olarak açıklamıştır (Konrad ve Hendl, 2005, s.46).

Guilford'un Çok Faktör Yaklaşımı

Guilford zekâyı "Üç Boyutlu Zihinsel Yapı Modeli" olarak adlandırdığı modelle açıklamıştır. Guildford zihinsel yapıyı şu üç boyutta açıklamıştır (akt., Özgüven, 2003, s.170):

- 1. İçerik:** Zihinsel işlemlerin kapsamını ifade etmektedir. İçerik; şekiller, semboller, kelime anlamları ve davranışsal olarak dört alt boyuttan oluşmaktadır.
- 2. İşlem:** Zihnin içerik üzerinde gerçekleştirdiği faaliyetleri, analizleri kapsamaktadır. Algılama, hafıza, yaratıcı düşünme, geleneksel düşünme ve değerlendirme olmak üzere beş alt boyutu vardır.

- 3. Ürün:** Zihnin gerçekleştirdiği işlemlerin neticesinde ortaya çıkan durumlardır. Bu boyut ise birimler, sınıflar, ilişkiler, sistemler, çeviriler ve doğurgular şeklinde altı alt boyuttan oluşmaktadır. Guildford'un bu yaklaşımına göre zekâ birbirinden bağımsız ($4 \times 5 \times 6 = 120$) 120 faktörlü bir yapıya sahiptir.

Sternberg'in Zekâ Anlayışı

Sternberg'in modeline göre, yaratıcı, analitik ve pratik olmak üzere zekânın üç türü bulunmaktadır. Bunlar (akt., Kuzgun, 2004, s.26).

Analitik Zekâ: Bir kimse tarafından hazırlanan, çözümünü sağlayacak bilginin problemin içinde verildiği, yalnız bir çözümü olan problemlerin çözülmesinde kullanılan zekâ türüdür. Analitik zekaya Akademik zekâ da denmektedir.

Pratik Zekâ: Çözülmesi için problemin fark edilmesini gerektiren, çözümü için araştırma yapmaya gerek duyulan, birden fazla çözüm yöntemi olan, çözülmesi yaşamı kolaylaştıran problemlerin çözümünde kullanılan zekâ türüdür.

Yaratıcı Zekâ: Bilinenlerden faydalanmak suretiyle yeni bir ürün meydana getirme gücüne sahip zekâ türüdür.

Gardner'in Çoklu Zekâ Modeli

Gardner zekânın sadece tek bir boyuttan oluşan güç olduğuna karşı çıkmıştır. Gardner'a göre IQ testleri yalnızca sözel ve mantıksal-matematiksel zekâyı ölçmektedir fakat insanda birbirinden farklı sekiz zekâ alanı bulunmaktadır (Selçuk, Kayılı ve Korkut, 2002, s.3). Bu zekâ alanları: (akt., Bacanlı, 2005, s. 121-126).

- 1. Bedensel-kinestetik zekâ:** Bireyin bedensel farkındalığının yüksek olması ve fiziksel becerilerde başarılı olmasını içerir.
- 2. İçsel zekâ:** Öz farkındalığın yüksek olduğu bireyleri yansıtmaktadır. Bireyin düşüncelerinin, duygularının, yaptıklarının farkında olmasını ve öz denetimi sağlayabilme becerisini içerir.
- 3. Kişiler-arası sosyal zekâ:** Diğer insanlarla iletişimin, sosyal becerilerin kuvvetli olduğu zekâ alanıdır. İnsanların duygularını anlayabilme, etkili dinleme, insanlarla bir arada çalışmaktan keyif alma gibi nitelikleri içerir.

4. **Mantıksal-matematiksel zekâ:** Sayı ve sembolleri kavrayıp kullanabilme, tündengelim ve tümevarımsal düşünme tarzlarını kullanabilme gibi becerileri içeren zekâ alanıdır.
5. **Müzik-ritmik zekâ:** Sesleri tanıyıp ayırt etmeyi ve ritimsel duyarlılığı içerir.
6. **Görsel-uzaysal zekâ:** Benzerlikleri ve farklılıkları iyi ayırt edebilme, nesnelere gözünde canlandırabilme yeteneklerini içeren zekâ türüdür.
7. **Sözel-dilbilimsel zekâ:** Bir kimsenin kelimeleri konuşmada ve yazı dilinde ustaca kullanabilmesini içerir. Kişinin duygu ve düşüncelerini yazı ve konuşma dilinde etkili şekilde aktarabilme becerisinin yüksek olduğu zekâ alanıdır.
8. **Doğacı zekâ:** Doğadaki bitkilerle, hayvanlarla yakından ilgilenmeyi, doğaya karşı duyarlı olmayı içerir.

2.2.2. Duygusal Zekâ

Zekâ ile ilgili literatüre bakıldığında yapılan tanımlarda ve çalışmalarda yıllarca zekânın bilişsel boyutu üzerinde durulmuş ve akademik zekâ olarak tanımladığımız IQ kavramı tanımlanmaya çalışılmıştır. Tüm bu çalışmalar içerisinde de bazı psikologlar zekânın duygu ve insan ilişkileri ile olan ilişkisine de değinmiştir. Bu araştırmacıardan biri olan Thorndike önemli bir IQ kuramcısı olmasının ve IQ kavramının yerleşmesinde etkili olmasının yanı sıra zekâ ve duygu arasındaki ilişkiye de kayıtsız kalmamıştır. Thorndike yayımladığı bir makalede duygusal zekânın bir parçası olan sosyal zekânın diğer insanları anlayabilme ve diğerleriyle olan ilişkilerde zekice davranabilme becerilerini içerdiğini ve IQ'nun vazgeçilmez bir parçası olduğunu ifade etmiştir. Bir başka kuramcı olan Robert Stenberg ise yaptığı araştırmalar sonucunda sosyal zekânın insanların günlük yaşamdaki ilişkisel becerilerini içerdiğine ve akademik zekânın yanı sıra yaşamın pratik kısmında başarılı olabilmek için son derece önemli olduğu sonucuna ulaşmıştır (Goleman, 2016, s.72).

Gardner, zekâ ile ilgili görüşlerin ve yapılan tanımların sınırlandırıcı yönünü fark eden kuramcılarının başında gelmektedir. Gardner'e göre IQ testleriyle yapılan zekâ ölçümleri sonucunda test uygulanan kişi ya zekidir ya da değildir mantığıyla

sınıflama yapılmaktadır. IQ testleri kişinin zeki insanlar arasında olup olmadığını belirlemektedir. Gardner zekâyı sınırlandıran bu görüşe karşı çıkararak tek bir zekâ türünün olmadığını, birbirinden farklı yetenek alanlarının bulunduğunu savunmuştur Gardner'ın açıkladığı yetenek alanlarından kişisel zekânın bir boyutu olan kişilerarası zekâyı, liderlik, arkadaşlık becerileri, problem çözebilme ve sosyal ilişkilerin analizini yapabilme olarak açıklamıştır. Gardner kendi ifadesiyle de dönemin yaygın yaklaşımı olan bilişsel modelden etkilenerek duygunun zekâ üzerindeki etkisine çok eğilmeyip duygu hakkındaki bilişlerden bahsetmiştir (Goleman, 2016, s.67-69).

Kavram olarak "Duygusal Zekâ" ilk kez 1990 yılında Harvard Üniversitesi'nde psikolog olan Peter Salovey ve New Hampshire Üniversitesi'nden psikolog John Mayer tarafından dile getirilmiştir. Salovey ve Mayer'e göre duygusal zekâ; bireyin kendi duygularını ve diğer kişilerin duygularını gözleme, bu duyguları ayırt edebilme, duygulara yönelik bilgileri düşünce ve davranışlarında kullanabilme yeteneklerini içermekte ve aynı zamanda sosyal zekânın bir alt boyutunu ifade etmektedir. Salovey ve Mayer hayatta başarılı olmak için gerekli olan empati, duyguları anlama ve ifade etme, duyguları kontrol edebilme, uyum sağlama, kişilerarası problemleri çözebilme, nezaketli olma gibi nitelikleri "Duygusal Zekâ" terimiyle ifade etmişlerdir (Shapiro, 2004, s.17).

Daniel Goleman duygusal zekâyı, karşılaşılan güçlülere rağmen kendini motive edebilme, istek ve arzuları kontrol edip hazzı erteleyebilme, sorunların mantığın önüne geçmesine izin vermeme ve empati yapabilme becerileri olarak tanımlamıştır (Goleman, 2016, s.63). Duygusal zekâ, duygu dünyasındaki bilgileri alıp analiz edebilme, bu bilgilerle uyumlu duygusal tepkiler verebilme ve hareket edebilme becerisi olarak tanımlanabilir (Schilling, 2009, s.25). Duygusal zekâ, duyguları kavrama, ayırt etme ve etkili şekilde kullanabilme becerisidir. Duygusal zekâ diğer insanların ne hissettiğini, ihtiyaçlarını, arzularını, olumlu ve olumsuz duygularını analiz ederek anlayabilmemizi sağlar. Bu yeteneklerimiz içsel durumlarımızla ve diğerleriyle başa çıkabilmeyi kolaylaştırır (Baltaş, 2006, s.7).

Duygusal zekâda şu altı ilke büyük önem arz etmektedir:

1. Duygularımız veri ve bilgidir.
2. Duygularımızı görmezden gelmeye çalışmanın faydası yoktur.

3. Bazen duygularımızı gizlemeye çabalarız ama beklediğimiz kadar bunu başaramayız.
4. Doğru ve etkili kararlar verebilmek için duygularımızla işbirliği yapmalıyız.
5. Duygularımız mantıklı olanı örnek alır.
6. Duygularımız evrenseldir fakat özgün olarak yaşanmaktadır (Caruso ve Salovey, 2007, s.39).

Daniel Goleman'ın 1995'te yayınladığı "Duygusal Zekâ" isimli kitabı çok konuşulmuş ve "Duygusal Zekâ" teriminden toplumun haberdar olmasını sağlamıştır. Kitabın ünü Beyaz Saray'a kadar ulaşmış, Time Dergisi'nin kapağında yer almıştır. Duygusal zekânın ortaya koyduğu bu anlam ve heyecan çocuk yetiştirmekten, eğitim-öğretimden, iş yaşamına ve insan ilişkilerinin yer aldığı tüm faaliyetlere kadar uzamaktadır (Shapiro, 2004, s.17).

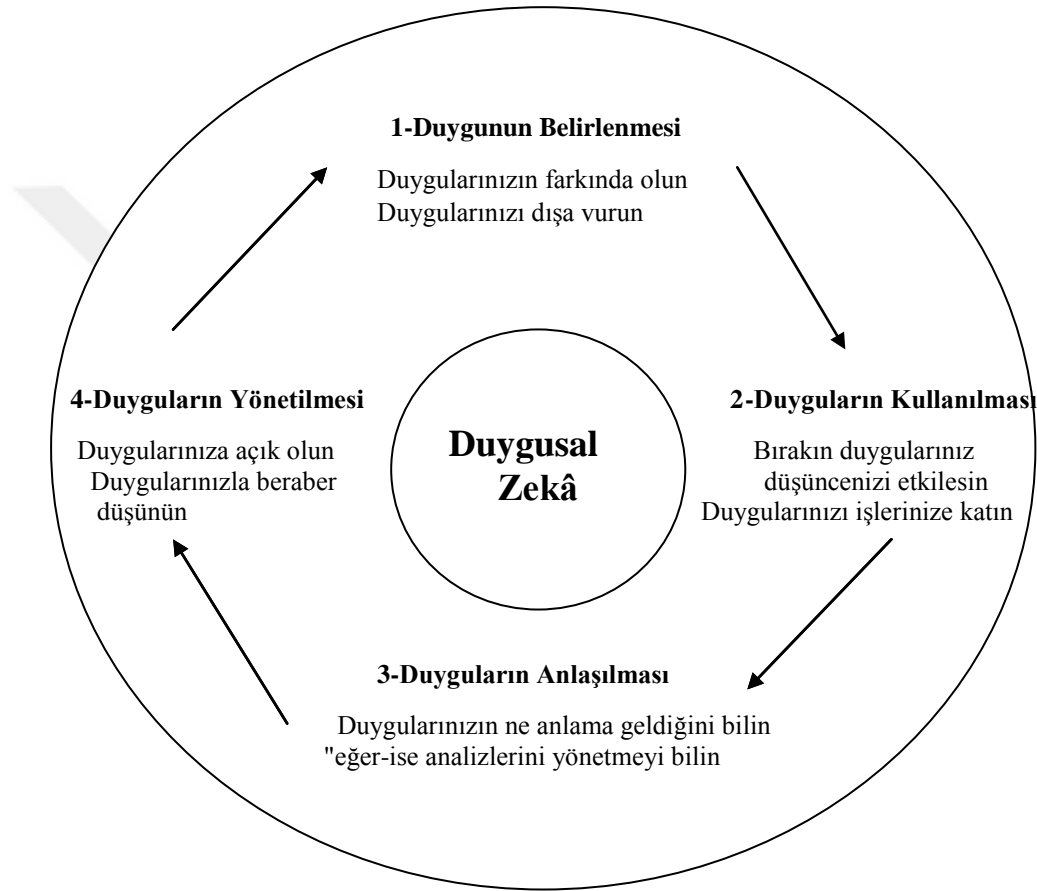
John Mayer ve Peter Salovey'in duygusal zekâyı açıkladığı modeline göre duygusal zekâ hiyerarşik sıra takip eden dört farklı yetenekten oluşmaktadır. Bunlar:

1. Duyguların Tanımlanması: Duygularımız kendi içsel dünyamız, sosyal çevremiz ve diğer yaşantılarımızla ilgili birçok bilgi barındırmaktadır. Sağlıklı iletişim ve ilişkiler kurabilmek için diğer kişilerin duygularını doğru biçimde anlayabilmek, duygularımızın da farkına vararak karşı tarafa net bir şekilde iletebilmek gerekmektedir.

2. Duyguları Kullanma: Duygularımız düşüncelerimizi ve ne şekilde düşündüğümüzü direkt olarak etkilemektedir. Duygularımız bizi etkileyen olaylara ve yaşantılarımıza odaklanmamızı sağlar, yaşanması muhtemel durumlara olan hazır bulunuşluğumuzu artırır, problemleri çözerken düşüncelerimizi yoğunlaştırmamızı sağlar.

3. Duyguları Anlama: Duygularımız sebepsiz değil birçok nedene bağlı oluşmaktadır. Duygularımızın oluşumu bazı koşullara bağlı olabilmekte ve bizim de bu koşulların farkına varmamız mümkün olabilmektedir. Duygularımızla ilgili "eğer-ise analizleri"ni etkili bir şekilde yapabilirsek duygularımızla ilgili bu bilgilere ulaşabiliriz.

4. Duyguları Yönetme: Duygularımızın yaşantılarımızla ilgili verilere sahip olması ve düşüncelerimizi doğrudan etkilemesi sebebiyle etkili yönetilmesi büyük önem arz etmektedir. Bu sebeple sahip olduğumuz duygularımızı mantığımızla, düşüncelerimizle, davranışlarımızla akıllıca harmanlamamız gerekmektedir. Bunu yapabilmek için de olumlu veya olumsuz tüm duygularımıza açık olmamız ve içinde duygularımızın da olduğu stratejiler belirlememiz gerekmektedir (Caruso ve Salovey, 2007, s.10-11).



Şekil 1. Duygusal Zekâ (Caruso ve Salovey, 2007, s.12)

Daniel Goleman'ın duygusal zekâyı açıkladığı modeli ise Salovey ve Mayer'in modelinden geliştirilerek oluşturulmuştur. Bu modelde Salovey ve Mayer'in modelinden farklı olarak bireyin kendi duygularının farkında olması, kendini motive edebilme gibi beceriler de yer almaktadır (Çakar ve Arbak, 2004, s.41).

Tablo 1

Daniel Goleman'ın duygusal zekâ boyutları ve bunların yapıtaşları (Çakar ve Arbak, 2004, s.42).

BOYUTLAR	BOYUTLARIN TANIMI	YAPITAŞLARI
1-Kişinin Kendi Duygularının Farkında Olması	- Kişinin herhangi bir duygu hissettiğinde onu tanıyabilme, izleyebilme ve bu bilgiyi kararlarını verirken kullanabilme yeteneği	-Kişinin özgüven duyabilmesi - Kişinin gerçekçi bir şekilde kendini değerlendirebilmesi - Kişinin kendiyile alay edebilmesi
2-Kişinin Kendi Duygularını Yönetmesi	- Kişinin duygularını ve tepkilerini uygun bir şekilde yönetebilme, kendini sakinleştirebilme ve olumsuz duygular kontrolden çıkmadan önce onlarla başa çıkabilme yeteneği - Kişinin olumlu sonuçlar elde edebilmek için kısa vadede zevklerinin tatminini erteleyebilme yeteneği	- Kişinin güvenilir ve dürüst olabilmesi - Kişinin belirsizliğe karşı rahat olabilmesi - Kişinin değişikliğe açık olabilmesi
3-Kişinin Kendini Motive Etmesi	- Kişinin bir amaç doğrultusunda duygularını yönlendirebilme, karşılaştığı sorunlar ve engeller karşısında yılmama yeteneği - Kişinin “akış” durumuna geçebilme yeteneği	- Kişinin başarıya yönelik güçlü bir istek duyabilmesi - Kişinin başarısızlığın karşısında bile iyimser olabilmesi - Kişinin kendini örgüte adayabilmesi
4-Empati	- Kişinin diğer kişilerin duygu ve düşüncelerinin tarafsız bir şekilde farkında olabilme yeteneği - Kişinin kendisini başkalarının yerine koyabilme yeteneği	- Kişinin yetenek geliştirme ve korumaya yönelik uzmanlık geliştirebilmesi - Kişinin kültürlerarası hassaslık duyabilmesi
5-Sosyal Beceriler	Kişinin sosyal durum ve ilişki ağlarını iyi kavrayabilme, diğer kişilerin duygularını yönetebilme ve diğer kişilerle sorunsuz geçinebilme yeteneği	- Kişinin liderliği yönetmekte etkinlik gösterebilmesi - Kişinin ikna edici olabilmesi. - Kişinin takımları oluşturabilmesi ve onlara liderlik edebilmesi

Duygular ve motivasyon birbirini takip eden, etkileyen, harekete geçiren bir ilişkiye sahiptir. Motivasyonumuz ile birlikte bir şeyleri yapmak adına harekete geçer eylemde bulunuruz. İyi bir şekilde motive olmak için ise güçlü duygulara ihtiyacımız vardır. Goleman'ın da ifadesiyle "Güçlü duyguların harekete geçirici bir güdüsü vardır ve bu güdülerini kontrol etmek ise duygusal zekânın temelidir" (Schilling, 2009, s.25).

Goleman'a göre yalnızca IQ'ya ve onun ölçtüğü becerilere fazlaca önem gösterilmiştir. Oysaki duygularımız etkili olduğu zaman zekâ iyi veya kötü hiçbir yere varamamaktadır (Goleman, 2016, s.30). Akademik zekâ (IQ) ile Duygusal Zekâ (EQ) birbirini tamamlayacak şekilde işlemektedir. Akademik zekâ, duygusal zekâ becerileri olmadan tam işlevsel olamamakta, duygusal zekâ ise akademik zekânın bilişsel potansiyelinden yararlanmadan yeterli ve etkili performans sergileyememektedir (Schilling, 2009, s.25). Bu iki zekâ türünün de birbirlerinden bağımsız işlemedikleri yapılan psiko-fizyoloji ve beyin MR araştırmalarıyla ortaya konmuştur. İnsanın yaşam kalitesini her iki zekâ alanının işlevleri de etkilemektedir. Bunlardan yalnızca birinin varlığını kabul etmek çift organlarımızdan bir tanesini yok saymakla aynıdır (Baltaş, 2006, s.5).

Duygusal zekâ ve IQ arasındaki en önemli farklardan biri duygusal zekânın kalıttan daha az etkilenmesi ve geliştirilebilir olmasıdır (Baltaş, 2006, s.7; Shapiro, 2004, s.20). Duygusal zekâ yaşamın ilk yıllarından itibaren ebeveynler ile kurulan iletişimlerle gelişmeye başlar. Bebeğin 10-18. ay arasındaki dönemi duygusal bilincin gelişimindeki kritik dönemdir. Anne-babanın bebeğin duygularına vermiş olduğu tepkiler ile bebek duygularını fark etmeye, duyguların reddedildiği veya kabul edildiği koşulların farkına varmaya başlar. Duygusal zekâ tüm insanların öğrenebilmesi ve geliştirebilmesi mümkün yetenekleri içermektedir. Birey öğrenmede istekli ve tekrar etme noktasında gayretli olduğu sürece duygusal zekâ düzeyini geliştirebilir (Baltaş, 2006, s.8).

2.3.OTANTİKLİK

2.3.1. Otantikliğin Tanımı ve Özellikleri

Otantiklikle ilgili literatüre bakıldığında otantikliğin tanımı ve ölçülmesiyle ilgili çalışmaların oldukça az olduğu fakat son yıllarda giderek artmaya başladığı görülmektedir (İlhan ve Özdemir, 2013, s.143). Otantik kavramının geçmişi Antik

Yunan felsefesine kadar uzanmaktadır. Otantiklik bireyin kendine özgü düşünceleri, duyguları, ihtiyaçları, istekleri ve benliği ile uyumlu şekilde davranmayı ve kendini ifade etmeyi içerir (Harter, 2002, s.383). Otantiklik bireyin günlük yaşamında tüm gerçekliğini ve özünü engellemeden olduğu gibi ortaya koymasındır (Kernis ve Goldman, 2006, s.294). Otantikliği tanımlayan öz-belirleme kuramına bakıldığında, kişi yeterince özerk olabildiği ve kendisini olduğu gibi doğal bir şekilde ifade edebildiği zaman otantik olabilir (İlhan ve Özdemir, 2013, s.149). Psikodinamik yaklaşımın öncülerinden From ve Horney kişinin başkalarının beklentilerini yerine getirmek yerine kendi içinden geldiği şekilde ve kendine özgü değerlere uygun yaşadığında otantik olabileceğini ve bu şekilde psikopatolojiden uzak kalabileceğini ifade etmektedirler (İlhan ve Özdemir, 2013, s.142).

Otantikliğin karşıtı ise sahte-benliktir. Sahte benliğe göre davranmak ise bireyin gerçek hislerini, fikirlerini ifade etmekten kaçınması, başkalarının beklentilerine uygun düşünce ve davranışları ortaya koymasını ifade eder. Fakat bunun yanı sıra bireyin kimi ilişkisel bağlamlarda o duruma uygun farklı davranışlarda bulunması sahte benlik davranışı olarak değerlendirilmemelidir. Bir kimsenin sahte benlik davranışında bulunması gerçekten düşündüğü ve hissettiği gerçek benlik özellikleriyle çelişmekte olduğu için birey içsel çatışma ve kaygı yaşayabilir (Harter, 2002, s.383).

İnsanlar tamamen erkeksi veya kadınsı, dışa dönük veya içe dönük, duygusal veya duygusuz değildir. Bu taraflarımızdan biri genellikle diğerine oranla ağır basmakla birlikte insan her iki yönlere de bir miktar sahip olmaktadır. Kişilerin otantiklik düzeyleri arttıkça bu çok yönlü özelliklerinin farkına daha kolay varırlar. Bu özellikleri kabul ederek yapıcı ve birleştirici şekilde kullanabilirler (Kernis ve Goldman, 2006, s.295).

2.3.2. Otantikliğe Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar ve Modeller

2.3.2.1.İnsancıl yaklaşıma göre otantiklik

İnsancıl yaklaşımın öncülerinden Carl Rogers otantikliği, potansiyelini tam olarak kullanan bireyin nitelikleri arasında göstermiştir (İlhan ve Özdemir, 2013, s.142). Rogers'in ifade ettiği potansiyelini tam kullanan birey, başkalarının standartlaştırmış olduğu değer normlarını yerine getirmek gibi bir çaba içinde olmaz. Kendini olduğu gibi kabul eder, kendi istek, ilgi ve kararları doğrultusunda hareket

eder. Potansiyelini tam kullanan kişi kendine özgü duygularına güven duyar ve içinden geldiği gibi doğal olma eğilimine sahiptir. Rogers, diğer insanların etkisi altında kalmadan kendi içsel motivasyonu ile hareket eden bireylere örnekler vermiştir. Yaşadığı dönemde fazla anlaşılabilen ressam El Greco, yazar Hemingway ve Albert Einstein ortaya koydukları fikirlerin ve çalışmalarının kalıplaşmış tarzda olmadığını, kendilerine özgü ürünler ortaya koyduklarının farkındaydılar. O dönemde ve geçmişte yaşamış alanlarındaki başarılı kişiler onlar gibi düşünmemişlerdi. Onlar ise alışılmış tarzdan, yöntemlerden ve fikirlerden ziyade kendi içlerinden geldiği yolda ilerleyerek orijinal ve başarılı çalışmalar ortaya koymuşlardır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011, s.307-308).

Maslow da aynı şekilde otantikliği kendini gerçekleştiren bireyin özellikleri arasında göstermiştir. Maslow'a göre kendini gerçekleştiren birey gerçekleri nesnel olarak algılar, içinden geldiği gibi davranır. Sahtelikten ve yapmacılıktan hoşnut olmazlar. Başkalarının içselleştirdiği kurallardan ziyade kendi ahlaki normlarına göre davranışta bulunurlar. Maslow otantik özellikleri psikolojik yönden sağlıklı bireyin nitelikleri arasında göstererek önemini vurgulamıştır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011, s.324).

2.3.2.2.Varoluşçu yaklaşıma göre otantiklik

Varoluşçu yaklaşım otantikliği ölümün farkındalığı ve varoluş kavramlarıyla birlikte ele almaktadır. Varoluş Heidegger'e göre iki farklı şekilde yaşanmaktadır. Bunlar, varoluşun dalgınlık hali ve varoluşun farkındalık durumudur (Geçtan, 2003, s.183).

Varoluşun dalgınlık durumu, bireyin yaşamında kendisini gündelik durumlara kaptırması, seviyesinin alçalması, boş laflarla vaktini verimsiz geçirmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Birey varoluşun bu düzeyinde başkalarının dünyasında benliğini kaybetmiştir. Heidegger bu yaşam biçimini "otantik olmayan" varoluş şeklinde tanımlamaktadır. Otantik olmayan tarzda yaşam süren insan, kendi hayatının dümenini elinde tuttuğunun bilincinde değildir. Yaşamdaki seçimlerinden çekilmiş halde ve hayatın gündeliği içerisinde sürüklenmektedir (Geçtan, 2003, s.184; Yalom, 2013, s.54).

Varoluşun farkındalık durumu ise bireyin varoluşunu sürekli farkında ve düşünme halindedir (Yalom, 2013, s.54). Heidegger bu varoluş biçimini "otantik

varoluş" olarak tanımlamaktadır. Yaşamını otantik olarak sürdüren kimse sınırlarını ve fırsatlarını olabildiği kadar yükseltmeye çalışır (Geçtan, 2003, s.184). Birey, bu yaşam biçiminde varoluşunu düşünür, sorgular, sorumluluğunu alır. Varoluşuyla yüzleşmenin kaygısını yaşar fakat yalnızca bu tarzda bir varoluşla kendini ve yaşamını yönetme gücünü kendisinde bulabilir (Geçtan, 2003, s.184; Yalom, 2013, s.54).

Heidegger bireyin, varoluşun dalgınlık durumundan daha otantik yaşam tarzı sürmeyi sağlayan varoluşun farkındalık durumuna yalnızca düşünerek, çalışarak, sabrederek ulaşamayacağını ifade etmiştir. İnsanın varoluşunu fark etmesi için onu sarsan, derinden etkileyen "kaçınılmaz yaşantılar"a ihtiyacı vardır. Bu yaşantılardan "ölüm" varoluşun farkındalığını sağlayan birincil olgulardandır. Ölüm, yaşamımızı otantik kılmak için bize enerji veren bir güçtür. Ölümün yaşanışı insanı her ne kadar sarssa da ölüm fikri ve ölümün kabullenilmesi yaşamı derinden etkileyen değişimleri doğurmaktadır. Ölümü kabullenen insan gündelik oyalanmalarla, sıradan durumlarla vakit harcamaktan çok verimli ve otantik bir yaşam sürebilir (Yalom, 2013, s.55-69).

2.3.2.3.Wood, Linley, Maltby, Baliouis ve Joseph'in Otantiklik Modeli

Otantikliği Wood, Linley, Maltby, Baliouis ve Joseph (2008, s.386) üç boyutlu bir kişilik eğilimi modeliyle açıklamıştır. Bu boyutlar; kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkiyi kabullenmedir.

Kendine yabancılaşma: Bu modelin ilk boyutu kendine yabancılaşmadır. Kişinin gerçek duyguları, fizyolojik durumu ve şematik inançlarından oluşan gerçek benliği ile bilinçli farkındalığı arasındaki farkı ve uyumsuzluğu içermektedir.

Otantik yaşam: Modelin ikinci boyutu olan otantik yaşam, bireyin hissettiklerine, bilişlerine, inançlarına, fizyolojik durumlarına uygun ve tutarlı davranmayı ifade eder.

Dış etkiyi kabullenme: Bu boyut ise dış etkilere açık olmayı ve başkalarının beklentileri doğrultusunda yaşam sürmeyi içermektedir.

Kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme arttıkça kişi otantik olmaktan uzaklaşmakta, kişinin kendi değerleri, duyguları ve inançlarıyla uyumlu yaşam sürmesi otantikliği desteklemektedir (İlhan ve Özdemir, 2013, s.143).

2.3.2.4.Kernis ve Goldman'ın Otantiklik Modeli

Kernis ve Goldman otantikliği dört bileşenli bir yapı olarak açıklamışlardır. Bu bileşenler farkındalık, tarafsızlık, davranış ve ilişkisel uyumdur. *Farkındalık* boyutu, bireyin kendine özgü bilişleri, duyguları, arzuları, yetenekleri ile ilgili bilgi sahibi olmayı içermektedir. Örneğin, kişinin sevdiği veya sevmediği yiyeceği, hangi durumlar karşısında endişelendiğini, güçlü veya zayıf yönlerini bilmesidir. *Tarafsızlık* boyutu, bireyin kendisiyle ilgili bilgilerini tarafsızca işlemesini içermektedir. Duyguların, olumlu ve olumsuz özelliklerin, dışsal temelli değerlendirmelerin işlenmesinde çarpıtma olmaksızın objektif değerlendirme yapmayı ifade eder. *Davranış* boyutu, bireyin dış etkilerden bağımsız olarak kendi istekleri, ihtiyaçları ve değerleri ile uyumlu davranmasını içerir. Bu bileşen farkındalık ve yansızlığın etkileşiminin ortaya çıkardığı davranışsal çıktıyı ifade etmektedir. *İlişkisel uyum bileşeni* ise bireyin yakın ilişkilerinde özgün, açık, dürüst ve samimi olmasını içermektedir. Özetle bireyin yakın ilişkilerinde sahte değil gerçek olmasıdır. Model aşağıdaki tabloda yer almaktadır (Kernis ve Goldman, 2006, s.294-302).

Tablo 2

Otantiklik bileşenleri (Kernis ve Goldman, 2006, s. 302).

Farkındalık

- Bireyin kendi duyguları, istekleri, bilişleri hakkında bilgi sahibi olması ve bu bilgilere güvenmesi
- Bireyin güçlü ve zayıf yönlerinin, kişiliğinin baskın ve çekinik yönlerinin, güçlü duygularının farkında olmasını ve bunların davranışta aldığı rollerin farkındalığını içerir.

Yansızlık

- Kişinin güçlü ve zayıf yönleri ile ilgili tarafsız olması ve kabul etmesi
- Bireyin içsel deneyimleri ve dışarıdan aldığı bilgilerle ilgili öz değerlendirmelerini inkâr etmemesi, bilgiyi çarpıtmaması

Davranış

- Bireyin tercihleri, ihtiyaçları ve değerleri ile uyumlu davranması
- Yalnızca cezadan kaçmak, ödül kazanmak veya diğerlerini memnun etmek amaçlı davranmamak

İlişkisel Uyum

- Yakın ilişkilerde açık ve dürüst olmak için çaba göstermek
- Bireyin başkalarıyla olan ilişkilerinde gerçek beni ortaya koyması ve "sahte " olmaması

2.4.KONU İLE İLGİLİ TÜRKİYE’DE VE YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Bu başlık altında araştırmanın konusu ve değişkenleriyle ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar yurtdışında ve Türkiye’de yapılan araştırmalar olarak ayrı ayrı ele alınmıştır. İlgili araştırmaların örneklemeleri, bulguları, kullanılan ölçme araçları ve sonuçları özet halinde verilmiştir.

2.4.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Bu başlık altında araştırma değişkenleri olan sosyal kaygı, duygusal zeka ve otantiklik değişkenleri ile ilgili yurtdışında yapılan, bu çalışmada yararlanılmaya çalışılan araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmaların özellikleri ve sonuçları kısaca özetlenmeye çalışılmıştır.

Summerfeldt, Kloosterman, Antony ve Parker (2006) sosyal kaygı, duygusal zekâ ve kişilerarası uyum arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bu araştırma klinik olmayan 2629 kişilik büyük bir örneklem üzerinde yapılmıştır. Veri toplama araçları olarak Baron Duygusal Zekâ Envanteri, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Yaşam Memnuniyeti Ölçeği, Sosyal Fobi Ölçeği ve Sosyal etkileşim Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada sosyal kaygının farklı yönleri olan sosyal performans ve sosyal etkileşim kaygısı ayrı ayrı ele alınmıştır. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında duygusal zekânın sosyal etkileşim kaygısı ile yüksek oranda ilişkili olduğu ancak performans kaygısı ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı bulunmuştur. Çalışmada duygusal zekânın kişilerarası düzenlemenin etkili bir yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur.

Summerfeldt, Kloosterman, Antony, McCabe ve Parker (2011) yaptıkları araştırmada sosyal kaygı bozukluğu ve diğer kaygı bozukluklarına sahip bireylerde duygusal zekâ özelliklerini araştırmışlardır. Çalışma grubu 169 sosyal kaygı bozukluğu, 65 obsesif-kompulsif bozukluk, 64 panik bozukluk tanısı almış birey ve 169 kişilik kontrol grubundan oluşmaktadır. Çalışmanın veri toplama kısmında DSM-IV’e dayalı klinik görüşme ve Baron Duygusal Zekâ Envanteri kullanılmıştır. Yapılan çalışmada kaygı bozukluğuna sahip tüm gruplar kontrol grubundan daha düşük duygusal zekâ düzeyine sahiptir. Sosyal kaygı bozukluğu grubu duygusal

zekânın kişilerarası ilişkiler ve kişisel farkındalık alt boyutlarında diğer kaygı bozukluğuna sahip gruplardan daha düşük puanlara sahip olmalarıyla farklılık göstermiştir. Sonuçlara göre kaygı bozuklukları ile duygusal zekâ arasında ilişki bulunmakta ve kişisel farkındalık duygusal zekâ alanı sosyal kaygı bozukluğunun işlevsiz sonuçlarını önemli ölçüde açıklamaktadır.

Nolidin, Downey, Hansen, Schweitzer ve Stough (2013) depresyon tanısı konmuş hastalarda sosyal kaygı ve duygusal zekâ arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Araştırma DSM-IV'e göre tanısı konan 51.9 yaş ortalamasına sahip 33 kişiden oluşan depresyonlu grup ile 36.11 yaş ortalamasına sahip 28 kişilik klinik olmayan grup üzerinde Avustralya'nın Melbourne şehrinde yapılmıştır. Veri toplama araçları olarak, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Sosyal Fobi Ölçeği ve Sosyal Etkileşim Kaygısı Ölçeği, Swinburne Üniversitesi Duygusal Zekâ Testi, Beck Depresyon Envanteri ve Beck Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır. Depresyon tanısı almış grup duygusal zekânın Duygusal Tanıma ve İfade, Duyguları Anlama, Duygusal Yönetim ve Duygusal Kontrol alt boyutlarında klinik olmayan gruba göre daha düşük puan almıştır. Araştırmada duygusal zekânın Duygusal Kontrol alt boyutunun etkileşim kaygısı, performans kaygısı ve genel sosyal kaygıyı önemli ölçüde yordadığı ortaya konmuştur. Araştırma sonucu sosyal kaygı yaşayan bireylerin duygularını kontrol etmekte başarısız olduklarını göstermektedir.

İran'ın Tahran şehrinde yapılan çalışmada ergenlerde sosyal kaygı, sigara kullanımı ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmaya 446 erkek, 504 kız olmak üzere 950 lise öğrencisi katılmıştır. Veri toplama araçları olarak, Sigara İçme Tarzına Yönelik Tutum Ölçeği, Duyguları Değerlendirme Ölçeği, Liebowitz Çocuklar ve Ergenler İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında; sosyal kaygı ile sigara kullanımı arasında pozitif, duygusal zekâ arasında negatif ilişki bulunmuştur. Sosyal kaygı düzeyi yüksek bireyler sigara kullanımına daha yatkın olmakla birlikte duygusal zekâ düzeyleri düşük seyretmektedir. Duygusal zekâ düzeyi ile sigara kullanımı arasında ise negatif ilişki bulunmuştur. Yapılan analizlerde sosyal kaygı ve duygusal zekânın, sigara kullanımına yönelik tutumun önemli yordayıcıları olduğu ortaya konmuştur (Abdollahi, Yaacob, Talib ve İsmail, 2015).

Jacobs, Snow, Geraci, Vythilingam, Blair, Cherney, Pine ve Blair (2008) genelleştirilmiş sosyal fobisi bulunan 28 kişilik grup ile yaptıkları araştırmada sosyal

kaygı şiddeti ile duygusal zekâ arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmada veri toplama araçları olarak DSM-IV'e dayalı yapısal klinik görüşme, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan araştırmada sosyal kaygı şiddeti ile duygusal zekânın duyguları algılama ve duyguları kullanma alt boyutlarından oluşan deneyimsel duygusal zekâ alanı ile anlamlı ve negatif ilişki bulunmuştur. Duygusal zekânın duyguları anlama ve duyguları yönetme alt boyutlarından oluşan stratejik duygusal zekâ alanı ile sosyal kaygı şiddeti arasında ise anlamlı ilişki gözlenmemiştir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin temel düzeyde duygusal işleme becerilerinin yetersiz olduğu söylenebilir.

Sosyal kaygı ve duygusal zekâ arasındaki ilişkileri ele alan yurtdışındaki çalışmaları incelediğimizde sosyal kaygı ile duygusal zekâ arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmekte. Sosyal kaygısı yüksek bireylerin kişisel duygularının farkındalığının, duygularını kontrol etme ve kullanma, kişiler arası ilişkilerde duygularını yönetebilme becerilerinin düşük olduğu görülmektedir.

Alanyazında sosyal kaygı ve otantiklik değişkenlerini doğrudan birlikte ele alan yalnızca iki çalışmaya rastlanılmıştır. Her ikisi de yurtdışında ve aynı kişiler tarafından yapılmıştır. Plasencia ve ark. (2011) tarafından yapılan çalışmada sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin kullandıkları güvenlik davranış stratejileri ve güvenlik davranışları ile otantiklik arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak; Sosyal Davranış Anketi, Sosyal Fobi Ölçeği ve Sosyal Etkileşim Kaygısı Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri-II, Penn Eyaleti Endişe Anketi, Korku Anketi, Gelecekteki Etkileşim Arzusu Ölçeği ve otantikliği ölçmek için araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Deneyim Anketi kullanılmıştır. Bu çalışma, sosyal kaygı bozukluğuna sahip 93 birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucuna göre sosyal kaygı bozukluğuna sahip kişilerin güvenlik davranış stratejilerini kullanma durumu arttıkça otantiklik düzeyinin düştüğü gözlenmiştir.

Plasencia ve ark. (2016) tarafından yapılan ikinci bir çalışmada ise laboratuvar ortamında sosyal kaygı bozukluğuna sahip 72 bireyin otantiklik düzeyinin artmasının sosyal kaygı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Veri toplamada Sosyal Davranış Anketi, Sosyal Fobi Ölçeği ve Sosyal Etkileşim Kaygısı Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri-II, Gelecekteki Etkileşim Arzusu Ölçeği ve otantikliği ölçmek için Kişisel Deneyim Anketi kullanılmıştır. Laboratuvar ortamında güvenlik

davranışlarını azaltıcı, otantik davranışları artırıcı talimatlar içeren bu deneysel çalışmada, otantik davranışların artmasının sosyal kaygılı bireylerin bilişsel, duyuşsal ve motivasyon süreçlerinde olumlu değişikliklere yol açtığı belirlenmiştir.

Lopez ve Rice (2006) tarafından İlişkilerdeki Özgünlük Ölçeği geliştirme çalışmasında aynı zamanda otantiklik ile benlik saygısı, kaygı ve yaşam doyu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İki aşamadan oluşan çalışmanın örneklemini birinci aşamada 487 üniversite öğrencisi, ikinci aşamada ise 121 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Yapılan çalışmada veri toplama araçları olarak Yakın İlişki Deneyimleri Ölçeği, Kendini Gizleme Ölçeği, Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, İlişki Değerlendirme Ölçeği ve İlişkilerdeki Özgünlük Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda otantikliğin otantik yaşam ve dış etkileri kabullenme alt boyutları ile benlik saygısı, kaygı ve yaşam doyumunun ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtdışında ve aynı araştırmacılar tarafından yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde otantiklik ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü ilişkinin olduğu ve sosyal kaygı yaşayan bireylerin daha otantik davranışlar ortaya koymasının sosyal kaygıyı azaltarak duygu, düşünce ve davranışlarında olumlu yönde değişimler ortaya koyduğu görülmektedir.

2.4.2. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Bu başlık altında sosyal kaygı, duygusal zekâ ve otantiklik değişkenleri ile ilgili Türkiye’de yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Sosyal kaygı ile duygusal zeka arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan ve 2019 yılında yapılmış yalnızca iki çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmaların yanı sıra araştırma değişkenleri ile ilgili yapılmış konuyla ilgili olduğu düşünülen diğer çalışmalara da yer verilmiştir.

Tezelli (2019) tarafından İstanbul’da 401 öğretmen adayı ile yapılan çalışmada sosyal kaygı, duygusal zekâ ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın verileri Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal kaygı ile hem duygusal zekâ hem de öznel iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu ortaya konmuştur. Bu araştırma sonucuna göre sosyal kaygı düzeyi arttıkça duygusal zekâ ve öznel iyi oluş düzeyi azalmaktadır.

Köse (2019) tarafından Siirt'in Erüh ilçesinde yapılan çalışmada 9-11 yaş arasında bulunan toplam 305 çocuğun duygusal zekâ ve sosyal kaygı puanları arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Veri toplama araçları olarak Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği (Çocuk ve Ergen Formu) ve Çocuklar İçin Sosyal Anksiyete Ölçeği (Yenilenmiş Biçim) kullanılmıştır. Sosyal kaygı düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Göçet (2006) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyi ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu üniversite son sınıfta öğrenim gören 419 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Modified Schutte El Scale Türkçe Formu ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda duygusal zeka düzeyi yüksek olanların daha iyi stresle baş edebildikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Gürdere (2015) tarafından yapılan ve üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları, kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya 300 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplama araçları olarak Duygusal Zeka Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Spielberger Sürekli Kaygı Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda duygusal zeka düzeyi yüksek olanların depresyon ve kaygı belirtilerinin düşük olduğu belirlenmiştir.

Aydın (2018) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan ve yaklaşık 200 öğrencinin katıldığı araştırmada; duygusal düzenleme güçlüğü ile sosyal kaygı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmada Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, duygusal düzenleme güçlüğü yaşayan kimselerde kaygı ve kaçınma davranışlarının daha fazla görüldüğü ortaya konmuştur.

Uslu (2017) tarafından Mersin Üniversitesi'nde 801 öğrenci ile yapılan araştırmada duygusal dikkat, duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyleri ile benlik saygısı, sosyal kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Etkileşim Kaygısı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Duygu Durum Farkındalığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda duygusal dikkat düzeyi ile sosyal kaygı arasında

anlamli bir iliŒki bulunmazken duygusal netlik ve duygusal onarım düzeyleri yüksek olan niversite ğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin dŒk olduğu tespit edilmiŒtir. Duygularını açıkça yaŒayabilen, duygularını kabul ve kontrol edebilen, duygularını yönetebilme becerisine sahip bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin dŒk olduğu görülmektedir.

Savcı (2017) tarafından 2015-2016 eğitim-ğretim yılında Elazığ’da öğrenim gören 991 lise ğrencisi ile yapılan araŒtırmada ergenlerin sosyal zekâ, sosyal kaygı, akran iliŒkileri, internet bağımlılığı ve sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki iliŒkilerincelenmiŒtir. alıŒmanın veri toplama araçları olarak Tromse Sosyal Zekâ leği, Ergenler İçin Sosyal Kaygı leği, Akran İliŒkileri leği, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu ve Sosyal Bağlılık leği kullanılmıŒtır. AraŒtırmadan elde edilen verilere göre sosyal zekânın sosyal kaygıyı, sosyal kaygının da akran iliŒkilerini ve internet bağımlılığını doğrudan etkilediği saptanmıŒtır. AraŒtırma sonuçlarına bakıldığında sosyal zekânın sosyal kaygıyı azalttığı söylenebilir. Bunun yanı sıra sosyal kaygı düzeyi yüksek kimselerde akran iliŒkileri olumsuz yönde etkilenmektedir. Sosyal kaygının internet bağımlılığını artırdığı da belirlenmiŒtir.

İlhan ve zdemir (2013) tarafından Otantiklik leği’nin Türkçe’ye uyarlama alıŒmasında aynı zamanda otantikliğin özerklik doyumunu ve öznel iyi oluŒ ile iliŒkileri incelenmiŒtir. İki aŒamadan oluŒan araŒtırmanın alıŒma grubunu birinci aŒamada 165, ikinci aŒamada 240 niversite ğrencisi oluŒurmaktadır. alıŒmada veri toplama araçları olarak Otantiklik leği, YaŒam Doyumu leği, Pozitif-Negatif Duygu leği, Rosenberg zsaygı leği ve İhtiyaç Doyumu leği kullanılmıŒtır. AraŒtırma sonucunda otantiklik düzeyi arttığıa özerklik doyumunu ve öznel iyi oluŒ düzeyinin arttığı sonucuna ulaŒılmıŒtır.

Ülkemizde doğrudan sosyal kaygı ve duygusal zekâ arasındaki iliŒkileri inceleyen, yukarıda verilmiŒ olan biri ğretmen adaylarıyla diğeri çocuklarla yapılan yalnızca iki alıŒma bulunmaktadır. Bu alıŒmaların azlığı bakımından araŒtırmamızın literatüre önemli katkı sağlayacağı dŒnmektedir. Ülkemizde yapılan ve sosyal kaygının diğer duygusal özelliklerle birlikte ele alınan alıŒmalara baktığımızda sosyal kaygı ile sosyal zekâ, duygusal onarım, duygusal netlik, duygusal dikkat ve duygu düzenleme glğ arasındaki iliŒkiler incelenmiŒtir.

Genel olarak baktığımızda sosyal kaygı düzeyi arttıkça duygusal zeka düzeyinin ve duygusal beceri düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde ülkemizde sosyal kaygı ve otantikliği birlikte ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bakımdan yaptığımız çalışmanın ülkemizdeki literatüre ayrıca önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ile duygusal zekâ ve otantiklik arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan, ilişkisel tarama modelinde yapılan bir araştırmadır. İlişkisel tarama modelinde birden fazla özelliğe ilişkin veriler toplanarak bu değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya konmaya çalışılır. Değişkenler arasındaki ilişkiler hesaplanıp, ortaya çıkan değişimin ne kadarının diğer değişkenler tarafından ortaya çıktığı belirlenebilir. Ortaya çıkan ilişkiler ve değişim, değişkenler arasında neden-sonuç bağlamı şeklinde yorumlanamaz (Can, 2017, s.9-13). Araştırmada sosyal kaygı değişkeni bağımlı değişken, duygusal zekâ ve otantiklik değişkenleri ise bağımsız değişken olarak ele alınmıştır.

3.1.EVREN-ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim-öğretim döneminde Gaziantep Üniversitesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2018-2019 eğitim-öğretim döneminde Gaziantep Üniversitesi'nde öğrenimine devam eden 386 kız 217 erkek olmak üzere toplam 603 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, örneklem belirleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemine göre belirlenmeye çalışılmıştır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016, s.92). Örneklemin üniversite öğrencilerini en iyi şekilde temsil etmesi amaçlanarak farklı fakülte türlerinden ve sınıf düzeylerinden seçilmesine dikkat edilmiştir. Örneklemin fakülte, sınıf düzeyi ve cinsiyete göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3

Örneklemin Fakülte, Sınıf Düzeyi ve Cinsiyete Göre Dağılımı

	1.SINIF		2.SINIF		3.SINIF		4.SINIF		Toplam		Genel Toplam
	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	
Fen-Edebiyat	0	0	0	0	0	0	56	31	56	31	87
Eğitim	0	0	27	15	29	6	1	0	57	21	78
İletişim	4	12	29	8	23	9	1	0	57	29	86
Sağlık Bilimleri	75	23	0	0	8	1	0	0	83	24	107
Güzel Sanatlar	14	7	4	1	8	6	22	11	48	25	73
Mühendislik	26	6	1	0	4	39	5	0	36	45	81
İİBF	15	23	24	6	4	0	6	13	49	42	91
Toplam	134	71	85	30	76	61	91	55	386	217	603
Genel Toplam	205		115		137		146		603		603

Tablo 3'te görüldüğü gibi örnekleme %64 kız (386), %36 erkek (217) olmak üzere toplam 603 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların %34'ü (205) 1. sınıf, %19,1'i (115) 2. sınıf, %22,7'si (137) 3. sınıf ve %24,2'si (146) 4. sınıf öğrencisidir. Araştırmaya toplamda yedi farklı fakültenin öğrencisi katılmıştır. Fen-Edebiyat Fakültesinden %14,4 (87), Eğitim Fakültesinden %12,9 (78), İletişim Fakültesinden %14,3 (86), Sağlık Bilimleri Fakültesinden %17,7 (107), Güzel Sanatlar Fakültesinden %12,1 (73), Mühendislik Fakültesinden %13,4 (81), İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinden %15,1 (91) öğrenci çalışmaya katılım sağlamıştır. Örneklemin yaş ortalaması 20,97'dir.

3.2. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Araştırma verileri 2018-2019 eğitim-öğretim dönemi içerisinde Gaziantep Üniversitesi'nde toplanmıştır. Veri toplama sürecinden önce gerekli belgeler ile

birlikte üniversite yönetiminden gerekli izinler alınmıştır (Ek-1). Daha sonra belirlenen fakültelerde görevli olan öğretim görevlileri ile iletişime geçerek, izin alınmış ve derslerin başlangıcından önce sınıf ortamında veriler toplanmıştır. Ölçekler öğrenciler tarafından doldurulmadan önce araştırma hakkında bilgi verilerek, ölçeklerin özelliğine göre gerekli açıklamaları yapılmıştır. Ayrıca öğrencilerden isimlerini yazmamaları, paylaşılan bilgilerin ve veri sonuçlarının toplu olarak değerlendirileceği bilgisi verilmiştir. Araştırmaya katılmanın gönüllüğe dayalı olduğu belirtilmiştir. Araştırmanın amacına ulaşması ve doğru sonuçlar ortaya konması için ölçeklerin eksiksiz doldurulması, kişiyi doğru şekilde yansıtması gerektiği önemle vurgulanmıştır. Veriler Kasım 2018-Mart 2019 ayları arasında toplanmıştır. Veri toplama araçlarının öğrenciler tarafından doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada sosyal kaygı düzeyini ölçmek için Liebowitz ve arkadaşları tarafından (1987) geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlanması Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) tarafından yapılan Liebowitz Sosyal Kaygı ölçeği, duygusal zekâyı ölçmek için Hall (1999) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirliği Ergin (2000) tarafından yapılan Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği ve otantikliği ölçmek için Wood ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen Türkçe'ye uyarlanması İlhan ve Özdemir (2013) tarafından yapılan Otantiklik Ölçeği kullanılmıştır. Örneklemin demografik bilgilerinin belirlenmesi amacıyla ise oluşturulan Kişisel-Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz ve arkadaşları tarafından (1987) geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) tarafından yapılmıştır. Ölçek 48 maddeden ve iki bölümden oluşmaktadır. Kaygı ve kaçınma düzeylerini belirlemek üzere ayrı ayrı puanlama yapılmaktadır. Puanlama kaygı bölümünde 0: yok, 1: hafif, 2: orta, 3 şiddetli; kaçınma bölümünde 0: asla (%0), 1: ara sıra (%1-33), 2: sıkça (34-67), 3: genellikle (68-100) şeklinde yapılmaktadır. Kaygı puanı arttıkça sosyal kaygı düzeyinin arttığı varsayılmaktadır. Kaçınma puanı arttıkça sosyal performans gerektiren durumlarda kaçınma davranışının arttığı varsayılmaktadır. Ölçeğin, test tekrar test güvenilirlik katsayısı $r = .97$ bulunmuştur. Kaygı alt ölçeğinin Cronbach Alfa Değeri, $r = .96$, kaçınma alt ölçeğinin Cronbach Alfa Değeri, $r = .95$, ölçeğin

bütününün Cronbach Alfa Değeri, .98'dir (Soykan, Özgüven ve Gençöz, 2003, s.1063). Bu çalışmada kaygı alt ölçeğinin Cronbach Alfa Değeri, $r = .90$, kaçınma alt ölçeğinin Cronbach Alfa Değeri, $r = .86$, ölçeğin bütününün Cronbach Alfa Değeri, .93 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği

Ölçek, Hall (1999) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirliği Ergin (2000) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa Değeri .84 olarak bulunmuştur. Ölçek, "Duyguların Farkında Olma" (1, 2, 4, 17, 19, ve 25. maddeler), "Duygularını Yönetme" (3, 7, 8, 10, 18 ve 30. maddeler), "Kendini Motive Etme" (5, 6, 13, 14, 16, ve 22. maddeler), "Empati" (9, 11, 20, 21, 23, ve 28. maddeler), "Sosyal Beceriler" (12, 15, 24, 26, 27, ve 29. maddeler) olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Likert tipinde hazırlanan ölçek (1: Tamamen katılmıyorum, 2: Kısmen katılmıyorum, 3: Çok az katılmıyorum, 4: Çok Az katılıyorum, 5: Kısmen katılıyorum, 6: Tamamen katılıyorum) 30 maddeden oluşmaktadır. Değerlendirmede tersine çevrilen ifade bulunmamaktadır (Ergin, 2000; Akt. Aydın, 2010). Bu çalışmada ölçeğin tümünün Cronbach Alfa Değeri, $r = .88$ olarak bulunmuştur. Alt boyutların Cronbach Alfa değerleri ise duyguların farkında olma alt boyutu için $r = .68$, duyguları yönetme alt boyutu için $r = .69$, kendini motive etme için $r = .71$, empati için $r = .73$ ve sosyal beceriler için $r = .62$ olarak bulunmuştur.

3.3.3. Otantiklik Ölçeği

Wood ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ölçeğin, Türkçe'ye uyarlanması geçerlilik ve güvenilirlik çalışması İlhan ve Özdemir (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 12 maddeden ve "Dış Etkileri Kabullenme", "Otantik Yaşam", "Kendine Yabancılaşma" olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Kendine yabancılaşma boyutu 2, 7, 10 ve 12. maddelerden, Dış Etkiyi Kabullenme boyutu 3, 4, 5 ve 6. maddelerden ve Otantik Yaşam boyutu; 1, 8, 9 ve 11. maddelerden oluşmaktadır. Maddeler, 7'li likert (1 Beni hiç tanımlamıyor - 7 Beni tamamen tanımlıyor) şeklinde puanlanmaktadır. Her bir boyut kendisine ait maddelerin toplanmasıyla ayrı ayrı değerlendirildiği gibi otantik yaşamdan diğer iki boyuta ait puanların çıkartılması ile de saf bir otantiklik puanı elde edilmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla kendine yabancılaşma için .79, dış etkileri kabullenme için .67 ve otantik yaşam için .62

bulunmuştur (İlhan ve Özdemir, 2013). Bu çalışmada kendini yabancılaşma alt boyutunun Cronbach Alfa değeri .75, dış etkileri kabullenme alt boyutunun Cronbach Alfa değeri .70 ve otantik yaşam alt boyutunun Cronbach Alfa değeri .50 olarak bulunmuştur.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde yapılan çalışmanın verilerine ait istatistikler, yapılan testler ve analizlere ait bulgular yer almaktadır. Verilerin analizi SPSS-20 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Öncelikle değişkenlere ait verilerin normal dağılımı incelenmiş ve sonrasında demografik değişkenlere ait istatistikler verilmiştir. Daha sonrasında sırasıyla demografik değişkenlere göre sosyal kaygı düzeyi; duygusal zekâ, otantiklik ve sosyal kaygı arasındaki korelasyonel ilişki ve duygusal zekâ ile otantiklik değişkenlerinin sosyal kaygıyı yordama düzeyleri incelenmiştir. Cinsiyete göre sosyal kaygının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ilişkisiz örneklem için t testi, diğer demografik değişkenlere göre sosyal kaygının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi ve Kruskal-Wallis Testi, değişkenlerin arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson momentler çarpım korelasyonu, duygusal zekâ ve otantikliğin, sosyal kaygıyı yordama düzeyini belirlemek için ise aşamalı regresyon analizi yapılmıştır.

Testleri yapmadan önce tüm koşulların sağlanıp sağlanmadığına bakılmıştır. İlişkisiz örneklem için t testinin koşulları olan normal dağılım ve varyansların eşitliği incelenmiş, cinsiyete ait grupların her birinde verilerin normal dağılım sergilediği ve varyansların eşit olduğu gözlenmiştir. Demografik değişkenlerden sınıf, kardeş sayısı, anne-baba eğitim düzeyi, aile yapısı değişkenlerinin, ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi için gerekli olan verilerin gruplar içerisinde normal dağılım sergilemesi ve grupların varyanslarının eşitliği koşullarını sağladıkları gözlenmiştir. Bu değişkenlerdeki anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise gruptaki örneklem sayıları arasında fark olması ve oldukça az hata kabul eden bir test olması sebebiyle Scheffe çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır (Can, 2018, s.116-152). Demografik

değişkenlerden ailenin ekonomik durumu, yaşanan yer ve aile ortamı değişkenlerine göre sosyal kaygı puanlarının dağılımı incelenmiş, her üç değişkende de gruplara ait veri sayısının ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi yapmaya uygun olmayacak şekilde 15'in altına düşmesi ve tek yönlü varyans analizi yapmanın ön koşulu olan grupların varyanslarının eşit olması koşulunun sağlanamaması sebeplerinden ötürü Kruskal-Wallis Testi yapılmıştır (Green ve Salking, 2005; akt. Can, 2018, s.148). Kruskal-Wallis Testi çoklu karşılaştırma içermediğinden dolayı, aile ortamı değişkeninde anlamlı farklılığın olduğu grupları belirlemek için her grup ikiyeşerli olarak nonparametrik test olan Mann-Whitney U Testi ile karşılaştırılmıştır (Can, 2018, s.161).

4.1. VERİLERİN DAĞILIMININ İNCELENMESİ

Verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediği farklı yöntemlerle incelenmektedir. Bu yöntemlerden biri çarpıklık katsayılarının, aritmetik ortalama, ortanca ve mod gibi betimsel istatistiklerin incelenmesidir. Çarpıklık katsayısının "0" olması tam simetrik normal dağılımı göstermektedir. Analizlerde önemli olan, puanların normal dağılımdan aşırı sapma göstermemesi gerekir. Çarpıklık katsayısı +1,-1 değerleri arasında ise puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği söylenebilir. Aynı şekilde ortalamanın, ortancanın ve modun birbirine yakın değerlerde olması normal dağılımdan aşırı uzaklaşma olmadığını gösterir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2016, s.63). Aşağıda tablo 4'te yer alan puanların, çarpıklık ve basıklık katsayıları, mod, medyan ve ortalamaları incelendiğinde toplam puanların ve alt boyutların normal dağılım sergilediği söylenebilir.

Tablo 4

Örneklemin ölçeklerden aldığı minimum-maximum puanlar, aritmetik ortalama, ortanca, mod, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri

Ölçekler	N	\bar{X}	Ortanc a	Mo d	Ss	Ç.K.	B.K.	Min	Max.
Top. Sosyal Kaygı	603	50,1	48	40	23,6	,30	-,27	0	122
Kaygı	603	24,83	24	20	13,26	,27	-,49	0	61
Kaçınma	603	25,26	24	23	11,8	,35	-,16	0	64

Top. Duyg. Zeka	603	134,77	137	151	20,50	-,76	,43	69	173
Duyg. Fark. Olma	603	23,61	24	30	4,29	-,92	-,78	9	30
Duyg. Kont. Etme	603	24,49	25	25	5,93	-,41	-,29	8	36
Kend. Mot. Etme	603	29,96	28	30	5,51	-,85	,64	7	36
Empati	603	28,09	29	29	5,12	-1,06	1,23	8	36
Sosyal Beceriler	603	26,42	27	26	5,09	-,51	,10	6	36
Saf Otantiklik	603	-1,38	-1	8	10,35	-,36	-,17	-36	20
Kendine Yab.	603	12,55	12	10	5,78	,53	-,40	4	28
Dış Etk. Kab.	603	12,55	12	10	4,99	,41	-,26	4	28
Otantik	603	23,72	24	28	3,53	-,73	-,11	13	28

4.2. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE AİT BULGULAR

Örneklemin fakülte, sınıf ve cinsiyete ait bulguları örneklem kısmında yer verildiği için tekrar verilmemiştir.

Tablo 5

Örneklemin anne-baba eğitim durumu

	Anne eğitim durumu			Baba Eğitim Durumu		
	f	%	Yığ. %	f	%	Yığ. %
İlkokul	329	54,6	54,6	212	34,7	34,7
Ortaokul	108	17,9	72,5	141	23,4	58
Lise	101	16,7	89,2	146	24,2	82,3
Üniversite	37	6,1	95,4	104	17,2	99,5
Yok	28	4,6	100	0	,5	100

Tablo 5'te katılımcıların anne-baba eğitim durumları özetlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumlarına bakıldığında; 329'unun ilkokul (%54,6), 108'inin ortaokul (%17,9), 101'inin lise (16,7), 37'sinin ilkokul (%6,1) mezunu olduğu ve 28 öğrencinin annesinin hiç öğrenim görmediği (%4,6) görülmektedir.

Tablo 6

Örneklemin kardeş sayısı

		f	%	Yığı. %
Siz hariç kaç kardeşiniz var?	Kardeşim yok	15	2,5	2,5
	1	83	13,8	16,3
	2	163	27,0	43,3
	3	148	24,5	67,8
	4	70	11,6	79,4
	5 ve daha fazla	124	20,6	100
Toplam		603	100	100

Tablo 6'ya bakıldığında örneklemin en fazla olarak 163 kişinin (%27) iki kardeşe, onu takiben 148 kişinin (%24,5) üç kardeşe ve 124 kişinin (20,6) beş ve daha fazla kardeşe sahip olduğu görülmektedir. Örneklemin en az kısmının ise 15 kişi (%2,5) ile tek çocuk olduğu görülmektedir.

Tablo 7

Örneklemin doğum sırası

		f	%	Yığı. %
Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz?	Kardeşim yok	15	2,5	2,5
	İlk çocuk	189	31,3	33,8
	Ortanca veya	260	43,1	76,9

ortancalardan			
Son çocuk	139	23,1	100
Toplam	603	100	100

Tablo 7’de verildiği üzere, örnekleme 15 öğrencinin (%2,5) tek çocuk, 189 öğrencinin (%31,3) ilk çocuk (en büyük), 260 öğrencinin (%43,1) ortanca veya ortancalardan, 139 öğrencinin (%23,1) ise son çocuk (en küçük) olduğu görülmektedir.

Tablo 8

Örneklemin aile ekonomik durumu

		f	%	Yığ. %
Sizce ailenizin ekonomik durumu hangi düzeydedir?	Çok İyi	9	1,5	1,5
	İyi	152	25,2	26,7
	Orta	383	63,5	90,2
	Düşük	59	9,8	100
	Toplam	603	100	100

Tablo 8’de görüldüğü gibi örneklemin aile ekonomik durumunun en fazla oranda %63,5 ile (383 kişi) orta seviyede olduğu görülmektedir. Sonrasında ise %25,2’sinin (152 kişi) iyi düzeyde, %9,8’inin düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Örneklemin yalnızca %1,5’i (9 kişi) ailesinin ekonomik durumunun çok iyi düzeyde olduğunu bildirmiştir.

Tablo 9

Örneklemin en uzun süre yaşadığı yer

		f	%	Yığ. %
Yaşamınızın çoğunu nerede geçirdiniz?	Köy veya Kasaba	69	11,4	11,4
	İlçe	98	16,3	27,7
	İl	426	70,6	98,3
	Yurtdışı	10	1,7	100
	Toplam	603	100	100

Tablo 9’da görüldüğü üzere katılımcıların yaşamının çoğunu geçirdiği yerlere bakıldığında %70,6’sı (426 kişi) ilde, %16,3’ü (98 kişi) ilçede, %11,4’ü (69 kişi) köy veya kasabada ve %1,7’si (10 kişi) ise yurtdışında yaşamıştır.

Tablo 10

Örneklemin aile yapısı

		f	%	Yığ. %
Aile yapınızı nasıl tanımlarsınız?	Çekirdek aile	385	63,8	63,8
	Geniş aile	190	31,5	95,4
	Parçalanmış aile	28	4,6	100
	Toplam	603	100	100

Tablo 10’da da görüldüğü üzere örneklemin %63,8’ü (385 kişi) çekirdek aileye, %31,5’i (190 kişi) geniş aileye ve %4,6’i (28 kişi) ise parçalanmış aileye sahiptir.

Tablo 11

Örneklemin aile ortamı

		f	%	Yığ. %
Yetiştirdiğiniz aile ortamını nasıl tanımlarsınız?	Soğuk ve ihmalkâr	10	1,7	1,7
	Günlük, sıradan	183	30,3	32
	Tartışmalı, Çatışmalı	59	9,8	41,8
	Sıcak ve Samimi	351	58,2	100
	Toplam	603	100	100

Tablo 11'e bakıldığında örneklemin büyük kısmının %58,2 oranında (351 kişi) yetiştirdiği aile ortamını "sıcak ve samimi" olarak tanımladığı görülmektedir. Bu oranı takiben aile ortamlarını örneklemin %30,3'ü (183 kişi) "günlük, sıradan", %9,8'i (59 kişi) "tartışmalı, çatışmalı" olarak tanımlamaktadır.

4.3.DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE SOSYAL KAYGININ İNCELENMESİ

Tablo 12

Cinsiyete göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Gruplar	N	X	S	Sd	t	p
Sosyal Kaygı	Kız	386	52,48	22,5221 6	601	3,333 ,001
	Erkek	217	45,86	24,9125 4	601	

*P< 0.00

Cinsiyetin sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını belirlemek üzere yapılan ilişkisiz örneklem için t testi sonuçlarının yer aldığı Tablo 12'ye bakıldığında kızların sosyal kaygı puanı ortalaması ($\bar{X}=52,48$) ile

erkeklerin sosyal kaygı puanı ortalaması ($\bar{X}=45,86$) arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir [$t(601)=3,333$, $P< 0.05$]. Bu sonuca göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek sosyal kaygıya sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 13

Sınıf düzeyine göre sosyal kaygı puanlarının ortalaması, standart sapması ve standart hatası

Sınıf Düzeyi	N	X	S	Sh
1.Sınıf	205	51,67	24,17002	1,68811
2.Sınıf	115	54	23,25016	2,16809
Sosyal Kaygı 3.Sınıf	137	44,86	21,51921	1,83851
4.Sınıf	146	49,73	24,29873	2,01098
Toplam	603	50,1	23,60516	0,96128

Tablo 13'e bakıldığında en yüksek sosyal kaygı puan ortalamasının 2. sınıflarda ($\bar{X}=54$), en düşük sosyal kaygı puan ortalamasının ise 3. sınıflarda ($\bar{X}=44,86$) olduğu görülmektedir.

Tablo 14

Sınıf düzeyine göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın ilişkisiz örneklemeler için tek faktörlü varyans analizi sonuçları

	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar arası	6046,201	3	2015,400	3,665	,012
Sosyal Kaygı Gruplar içi	329390,217	599	549,900		
Toplam	335436,418	602			

Sosyal kaygı puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan ilişkisiz örneklemeler için tek faktörlü varyans analizi sonuçları Tablo 14'te yer almaktadır. Tablodaki sonuçlara

bakıldığında sınıf düzeyine göre sosyal kaygı puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [$F(3-599)=3,665, p<0,05$].

Tablo 15

Sınıf düzeyine göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonuçları

	(I)Sınıf Düzeyi	(J)Sınıf Düzeyi	Ortalama Farkı (I-J)	Sh	P
Sosyal Kaygı		2.Sınıf	-2,33065	2,73207	,867
	1.Sınıf	3.Sınıf	6,81673	2,58772	,075
		4.sınıf	1,93832	2,53946	,900
		1.sınıf	-2,33065	2,73207	,867
	2.Sınıf	3.Sınıf	9,14738*	2,96574	,024
		4.Sınıf	4,26897	2,92373	,546
		1.Sınıf	6,81673	2,58772	,075
	3.Sınıf	2.Sınıf	-9,14738*	2,96574	,024
		4.Sınıf	-4,87841	2,78932	,383
		1.Sınıf	-1,93832	2,53946	,900
	4.Sınıf	2.Sınıf	-4,26897	2,92373	,546
		3.Sınıf	4,87841	2,78932	,383

Sosyal kaygı puanları arasındaki farklılığın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğunu belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Tablo 15'e bakıldığında anlamlı farkın 2. sınıf ve 3. sınıf düzeyi arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre 2. sınıf düzeyindeki öğrencilerin, 3. Sınıf düzeyindeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek sosyal kaygıya sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 16

Fakülteye göre sosyal kaygı puanlarının ortalaması, standart sapması ve standart hatası

	Fakülte	N	X	S	Sh
Sosyal Kaygı	Fen-Edebiyat	87	50,14	24,36712	2,61243
	Eğitim	78	48,73	20,51396	2,32275
	İletişim	86	52,38	23,16395	2,49783
	Sağlık Bilimleri	107	53,87	24,63266	2,38133
	Güzel Sanatlar	73	52,84	22,45283	2,62791
	Mühendislik	81	43,66	21,81399	2,42378
	İİBF	91	48,17	26,10134	2,73616
	Toplam	603	50,10	23,60516	,96128

Tablo 16’da görüldüğü üzere en yüksek sosyal kaygı puan ortalamasına Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin ($\bar{X}=53,87$), en düşük sosyal kaygı puan ortalamasına ise Mühendislik Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin ($\bar{X}=43,66$) sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 17

Fakülteye göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın ilişkisiz örneklemeler için tek faktörlü varyans analizi sonuçları

	KT	Sd	KO	F	P	
Sosyal Kaygı	Gruplar arası	6363,727	6	1060,621	1,921	0,75
	Gruplar içi	329072,691	596	552,135		
	Toplam	335436,418	602			

Sosyal kaygı puanları üzerinde fakülte değişkeninin anlamlı bir etkisinin olup olmadığını belirlemek üzere yapılan ilişkisiz örneklemeler için tek faktörlü varyans analizi sonuçları Tablo 17’de yer almaktadır. Tablodaki sonuçlara göre

öğrencilerin sosyal kaygı puanlarının fakülteye göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir [F(6-596)=3,921, p>0,05).

Tablo 18

Kardeş sayısına göre sosyal kaygı puanlarının ortalaması, standart sapması ve standart hatası

Kardeş Sayısı	N	X	S	Sh
Kardeşim Yok	15	47,1333	32,67561	8,43681
1	83	45,2410	26,41996	2,89997
2	163	48,0613	22,75356	1,78220
3	148	49,6419	21,34046	1,75417
4	70	58,0857	22,61764	2,70333
5 ve daha fazla	124	52,4516	23,71695	2,12984
Toplam	603	50,1045	23,60516	,96128

Tablo 18’de görüldüğü üzere en yüksek sosyal kaygı puan ortalaması dört kardeşi bulunan grupta ($\bar{X}=58,08$), en düşük sosyal kaygı puan ortalaması ise bir kardeşi bulunan grupta ($X =45,24$) gözlenmektedir.

Tablo 19

Kardeş sayısına göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın ilişkisiz örneklemeler için tek yönlü varyans analizi sonuçları

	KT	Sd	KO	F	P
Gruplar arası	7949,902	5	1589,980	2,898	,014
Gruplar içi	327486,516	597	548,554		
Toplam	335436,418	602			

Tablo 19’a bakıldığında sosyal kaygı puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlenmektedir [F(5-597)= 2,910, p<0,05).

Tablo 20

Kardeş sayısına göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonuçları

	(I)Kard eş Sayısı	(J)Kardeş Sayısı	Ortalama Farkı (I-J)	Sh	P
Sosyal Kaygı	Kardeşim Yok	1	1,89237	6,57110	1,000
		2	-,92802	6,31946	1,000
		3	-2,50856	6,34639	1,000
		4	-10,95238	6,66384	,746
		5 ve daha fazla	-5,31828	6,40266	,983
	1	KardeşimYok	-1,89237	6,57110	1,000
		2	-2,82039	3,15823	,977
		3	-4,40093	3,21178	,866
		4	-12,84475*	3,80073	,045
		5 ve daha fazla	-7,21065	3,32158	,453
2	KardeşimYok	,92802	6,31946	1,000	
	1	2,82039	3,15823	,977	
	3	-1,58054	2,65929	,997	
	4	-10,02436	3,34692	,112	
	5 ve daha fazla	-4,39026	2,79091	,780	
3	KardeşimYok	2,50856	6,34639	1,000	
	1	4,40093	3,21178	,866	
	2	1,58054	2,65929	,997	
	4	-8,44382	3,39749	,291	
	5 ve daha fazla	-2,80972	2,85136	,965	
4	KardeşimYok	10,95238	6,66384	,746	
	1	12,84475*	3,80073	,045	

	2	10,02436	3,34692	,112
	3	8,44382	3,39749	,291
	5 ve daha fazla	5,63410	3,50147	,763
	Kardeşim Yok	5,31828	6,40266	,983
5 ve daha fazla	1	7,21065	3,32158	,453
	2	4,39026	2,79091	,780
	3	2,80972	2,85136	,965
	4	-5,63410	3,50147	,763

Sosyal kaygı puanları arasındaki farklılaşmanın kardeş sayısı gruplarından hangileri arasında olduğunu belirlemek üzere yapılan Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonuçları Tablo 20’de yer almaktadır. Farklılaşmanın bir kardeşe sahip olan grup ile dört kardeşe sahip olan grup arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre dört kardeşe sahip olan öğrenciler, bir kardeşe sahip olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek sosyal kaygıya sahiptir.

Tablo 21

Aile ekonomik durumuna göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın Kruskal-Wallis Testi sonuçları

Aile Ekonomik Durumu	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p
Çok İyi	9	303,00	3	2,958	,398
İyi	152	281,13			
Sosyal Kaygı Orta	383	308,59			
Düşük	59	312,81			
Toplam	603				

Tablo 21’de yer alan sonuçlara bakıldığında ailenin ekonomik durumuna göre sosyal kaygı puanları arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir [$X^2(3)=2,958, p>0,05$].

Tablo 22

Yaşanılan yere göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın Kruskal-Wallis Testi sonuçları

Yaşanılan Yer	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p
Köy veya Kasaba	69	326,11	3	6,751	,080
İlçe	98	298,07			
Sosyal Kaygı İl	426	296,14			
Yurtdışı	10	423,90			
Toplam	603				

Tablo 22'ye bakıldığında yaşanılan yere göre sosyal kaygı puanları arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir [$X^2(3)= 6,751, p>0,05$].

Tablo 23

Anne eğitim durumuna göre sosyal kaygı puanlarının ortalaması, standart sapması ve standart hatası

Anne Eğitim	N	X	S	Sh
Yok	28	50,89	17,16659	3,24418
İlkokul	329	51,82	23,73818	1,30873
Sosyal Kaygı Ortaokul	108	51,37	22,23860	2,13991
Lise	101	43,51	25,55215	2,54253
Üniversite	37	48,43	22,84068	3,75498
Toplam	603	50,10	23,60516	,96128

Tablo 23'e bakıldığında en yüksek sosyal kaygı puan ortalamasına annesi hiç okula gitmemiş grubun ($\bar{X}=51,82$), en düşük sosyal kaygı puan ortalamasına ise annesi ortaokul mezunu olan grubun ($\bar{X}=43,51$) sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 24

Anne eğitim durumuna göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın ilişkisiz örneklemeler için tek yönlü varyans analizi sonuçları

	KT	Sd	KO	F	P
Sosyal Kaygı	Gruplar arası	5661,527	4	1415,382	2,567 ,037
	Gruplar içi	329774,891	598	551,463	
	Toplam	335436,418	602		

Sosyal kaygı düzeyi üzerinde anne eğitim durumunun anlamlı bir etkisinin olup olmadığını belirlemek üzere yapılan ilişkisiz örneklemeler için tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 24’te yer almaktadır. Analiz sonuçlarına bakıldığında sosyal kaygı puanlarının anne eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir [$F(4-598)=2,567, p<0,05$].

Tablo 25

Anne eğitim durumuna göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonuçları

	(I)Anne Eğitim	(J)Anne Eğitim	Ortalama Farkı (I-J)	Sh	P
Sosyal Kaygı	İlkokul	Ortaokul	,45016	2,60429	1,000
		Lise	8,31494*	2,67137	,047
		Üniversite	3,39735	4,07193	,952
		Yok	,93693	4,62291	1,000
	Ortaokul	İlkokul	-,45016	2,60429	1,000
		Lise	7,86478	3,25056	,212
		Üniversite	2,94720	4,47331	,980
		Yok	,48677	4,98009	1,000
	Lise	İlkokul	-8,31494*	2,67137	,047

	Ortaokul	-7,86478	3,25056	,212
	Üniversite	-4,91758	4,51270	,880
	Yok	-7,37801	5,01549	,706
Üniversite	İlkokul	-3,39735	4,07193	,952
	Ortaokul	-2,94720	4,47331	,980
	Lise	4,91758	4,51270	,880
	Yok	-2,46042	5,88214	,996
Yok	İlkokul	-,93693	4,62291	1,000
	Ortaokul	-,48677	4,98009	1,000
	Lise	7,37801	5,01549	,706
	Üniversite	2,46042	5,88214	,996

Anne eğitim durumuna göre sosyal kaygı puanları üzerinde gözlenen anlamlı farklılaşmanın Scheffe çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre annesi ilkokul mezunu olan grup ile annesi lise mezunu olan grup arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri, annesi lise mezunu olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerine göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 26

Baba eğitim durumuna göre sosyal kaygı puanlarının ortalaması, standart sapması ve standart hatası

	N	X	S	Sh
İlkokul	212	49,47	23,47196	1,61206
Ortaokul	141	52,65	23,26949	1,95964
Baba Eğitim Lise	146	48,58	22,39081	1,85308
Üniversite	104	50,06	25,94702	2,54431
Toplam	603	50,10	23,60516	,96128

Tablo 26'ya bakıldığında baba eğitim durumlarına göre en yüksek sosyal kaygı puan ortalaması babası ortaokul mezunu olan grupta ($\bar{X}=52,65$), en düşük sosyal kaygı puan ortalaması ise babası lise mezunu olan grupta ($\bar{X}=48,58$) görülmektedir.

Tablo 27

Baba eğitim durumuna göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın ilişkisiz örneklemeler için tek yönlü varyans analizi sonuçları

		KT	Sd	KO	F	P
Sosyal Kaygı	Gruplar arası	1343,886	3	447,962	,803	,492
	Gruplar içi	334092,532	599	557,750		
	Toplam	335436,418	602			

Tablo 27'ye bakıldığında baba eğitim durumuna göre sosyal kaygı puanları arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir [$F(3-599)=,803, p>0,05$].

Tablo 28

Aile yapısına göre sosyal kaygı puanlarının ortalaması, standart sapması ve standart hatası

	Aile Yapısı	N	X	S	Sh
Sosyal Kaygı	Çekirdek	385	49,53	23,58428	1,20197
	Geniş	190	52,03	23,58220	1,71083
	Parçalanmış	28	44,82	23,66910	4,47304
	Toplam	603	50,10	23,60516	,96128

Tablo 28'de yer alan bilgilere göre aile yapısına göre en yüksek sosyal kaygı puan ortalaması geniş aileye sahip olan grupta ($\bar{X}=52,03$), en düşük sosyal kaygı puan ortalaması ise parçalanmış aileye sahip olan grupta ($\bar{X}=44,82$) gözlenmektedir.

Tablo 29

Aile yapısına göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın ilişkisiz örneklemeler için tek yönlü varyans analizi sonuçları

	KT	Sd	KO	F	P
Sosyal Kaygı	Gruplar arası	1615,792	2	807,896	1,452 ,235
	Gruplar içi	333820,62 6	600	556,368	
	Toplam	335436,41 8	602		

Tablo 29'a bakıldığında sosyal kaygı puan ortalamaları arasında aile yapısına göre anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir [$F(2-600)=1,452$, $p>0,05$].

Tablo 30

Aile ortamına göre sosyal kaygı puanları arasındaki farkın Kruskal-Wallis Testi sonuçları

	Aile Ortamı	N	Sıra Ortalaması	sd	X^2	p
Sosyal Kaygı	Soğuk ve İhmalkâr	10	418,40	3	16,429	,001
	Günlük, Sıradan	183	332,95			
	Tartışmalı, Çatışmalı	59	318,12			
	Sıcak ve Samimi	351	279,84			
	Toplam	603				

Sosyal kaygı puanlarının öğrencilerin aile ortamına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis Testi yapılmıştır. Tablo 30'da yer alan test sonuçlarına bakıldığında sosyal kaygı puanlarının aile ortamlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir [$X^2(3)=16,429$, $p<0,05$].

Tablo 31

Aile ortamına göre sosyal kaygı puanları arasında oluşan farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları

Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Soğuk ve İhmalkâr	10	127,80	1278	607	,073
Günlük, Sıradan	183	95,32	17443		
Soğuk ve İhmalkâr	10	46,05	460,5	184,5	,060
Tartışmalı, Çatışmalı	59	33,13	1954,5		
Soğuk ve İhmalkâr	10	255,55	2555,5	1009,5	,022
Sıcak ve Samimi	351	178,88	62785,5		
Günlük, Sıradan	183	123,21	22548	5085	,502
Tartışmalı, Çatışmalı	59	116,19	6855		
Günlük, Sıradan	183	298,42	54611	26458	,001
Sıcak ve Samimi	351	251,38	88234		
Tartışmalı, Çatışmalı	59	228,81	13499,5	8979,5	,103
Sıcak ve Samimi	351	201,58	70755,5		

Sosyal kaygı puanları arasında oluşan anlamlı farkın hangi aile ortamları arasında olduğunu belirlemek amacıyla gruplar arasında Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Tablo 31’de görüldüğü üzere anlamlı farklılığın "soğuk ve ihmalkâr" ile "sıcak ve samimi" ve "günlük, sıradan" ile "sıcak ve samimi" grupları arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre aile ortamı "soğuk ve ihmalkâr" olan öğrencilerin, aile ortamı "sıcak ve samimi" olan öğrencilere göre daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip olduğu söylenebilir. Yine aynı şekilde aile ortamı "günlük, sıradan" olan öğrencilerin, aile ortamı "sıcak ve samimi" olan öğrencilere göre daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip olduğu da söylenebilir.

4.4.SOSYAL KAYGI, DUYGUSAL ZEKA VE OTANTİKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Tablo 32

Toplam puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu sonuçları

Toplam Puanlar	1	2	3
SK- Toplam(1)	1		
DZ- Toplam(2)	-.45**	1	
OT- Toplam(3)	-.31**	.29**	1

(N= 603, p<.01)**

Tablo 32'ye bakıldığında sosyal kaygı ile duygusal zeka arasında negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=-.45$, $p<0,01$). Sosyal kaygı ile otantiklik arasında da negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=-.31$, $p<0,01$). Duygusal zeka ile otantiklik arasında ise düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=.29$, $p<0,01$). Bu sonuçlara göre duygusal zeka ve otantiklik düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyinin azalacağı, duygusal zeka düzeyi arttıkça otantiklik düzeyinin de artacağı söylenebilir.

Tablo 33

Alt boyutlar arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SK-Kaygı(1)	1									
SK-Kaçınma(2)	.77**	1								
DZ-Duyg. Far.(3)	-.30**	-.29**	1							
DZ-Duyg. Kon.(4)	-.37**	-.35**	.39**	1						
DZ-Kend. Mot.(5)	-.39**	-.37**	.55**	.63**	1					
DZ-Empati(6)	-.27**	-.31**	.52**	.34**	.51**	1				
DZ-Sosyal Bec.(7)	-.28**	-.29**	.44**	.37**	.45**	.64**	1			
OT-Kend. Yab.(8)	.27**	.25**	-.21**	-.29**	-.22**	-.08**	-.13**	1		
OT-Dış Et. Kab. (9)	.22**	.16**	-.10**	-.18**	-.12**	.05**	-.01**	.36**	1	
OT-Otantik Y.(10)	-.15**	-.13**	.32**	.13**	.26**	.26**	.23**	-.27**	-.10**	1

(N= 603, p<.01)**

Tablo 33 incelendiğinde en yüksek ilişkinin sosyal kaygının "kaygı" alt boyutu ile duygusal zekanın "kendini motive etme" alt boyutu arasında olduğu görülmektedir ($r=-,37$, $p<0,01$). En düşük ilişkinin ise duygusal zekânın "sosyal beceriler" alt boyutu ile otantikliğin "dış etkileri kabullenme" alt boyutu arasında olduğu gözlenmektedir ($r=-,01$, $p<0,01$). Diğer alt boyutların ise değişen oranlarda düşük veya orta düzeyde anlamlı ilişki içerisinde olduğu görülmektedir.

4.5.DUYGUSAL ZEKA VE OTANTİKLİĞİN, SOSYAL KAYGIYI YORDAMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Tablo 34

Duygusal zekâ ve otantiklik değişkenlerinin sosyal kaygıyı yordama düzeyine yönelik yapılan Aşamalı Regresyon Analizi sonuçları

Model	Yordayıcı	B	SH _B	β	ΔR ²
1	Duygusal Zekâ	-.53	.04	-.46	.21**
	Sabit	120,98	5,69		
2	Duygusal Zekâ	-.46	.04	-.40	.03**
	Otantiklik	-.43	.08	-.19	
	Sabit	111,57	5.87		

* p<0.05 ** p<0.01

Aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 34'te verilmiştir. Yapılan analiz iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada analize %21 ile sosyal kaygıdaki en fazla varyansı açıklayan duygusal zekâ değişkeni alınmıştır. Sosyal kaygı ile duygusal zekâ arasında negatif ilişki bulunmaktadır. Duygusal zekâ becerileri arttıkça sosyal kaygı düzeyi azalmaktadır. Analize ikinci aşamada ise açıklanan varyansa %3 katkı sağlayan otantiklik değişkeni eklenmiştir. Bu şekilde açıklanan varyans %24 düzeyine çıkmıştır. Otantik olma arttıkça sosyal kaygı düzeyinin düştüğü görülmektedir. Her iki değişkenin de sosyal kaygının anlamlı birer yordayıcısı oldukları ve birlikte %24 gibi önemli bir oranda sosyal kaygının toplam varyansını açıkladıkları görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmada ulaşılan sonuçlar ele alınan problem durumlara göre, elde edilen veriler ve literatürden yararlanılarak tartışılmıştır.

5.1. ÖRNEKLEMİN SOSYAL KAYGI PUANLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE ANALİZLERİNİ TARTIŞMA

Araştırma sonucuna göre sosyal kaygı puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Buna göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde sosyal kaygı puanlarına sahip olduğu ortaya konulmuştur. Literatür incelendiğinde bu araştırma sonuçlarıyla benzer şekilde bazı çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal kaygıya sahip olduğu görülmektedir (Çakın-Memik, Yıldız, Tural ve Ağaoğlu, 2011, s.5; Gültekin ve Dereboy, 2011, s.154; Landell ve diğ., 2009, s.1; Jose, Wilkins ve Spendelow, 2012, s.86; Kermen, İlçin-Tosun ve Doğan, 2016, s.24; Andromahi ve Dimitar, 2014, s.78). Literatürde sosyal kaygının cinsiyete göre farklılaşmasıyla ilgili farklı sonuçlar da bulunmaktadır. Örneğin, bazı araştırma sonuçları erkeklerde sosyal kaygının kadınlara göre daha fazla görüldüğünü belirtirken (Sübaşı, 2010, s.12; Hacıoğlu-Sarı, 2016, s.46), bazı araştırma sonuçları ise sosyal kaygının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır (Baltacı, 2010, s.58; Ümmet, 2007, s.118; Karaşar, 2014, s.34; Moscovitch, Hofmann ve Litz, 2005, s. 659). Bu durum sosyal kaygı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi etkileyen farklı faktörlerin olabileceğini düşündürmektedir. Bu değişkenler kendilik algısı (Atarbay, 2017, s.141), beden imajı ve benlik saygısı (Haspolat ve Kağan, 2017, s.140) gibi bireysel faktörler olabileceği gibi anne-baba tutumları (Kaya vd., 2012, s.208), bağlanma stilleri (Karaşar, 2014, s.27) gibi faktörlerden de kaynaklanabilir. Nitekim bir çalışmada üniversite öğrencilerinde beden ile ilgili memnuniyetsizlik arttıkça sosyal kaygının da arttığı

bulunmuştur (Ben, 2017, s.64). Ancak belirtilen bu faktörlerin olası etkisini değerlendiren nedensel araştırmalara ihtiyaç vardır

Türkiye’de yapılan çalışmalarda kadınlarda erkeklere göre daha fazla sosyal kaygı belirtilerinin görülmesinde kültürel yapının etkili olduğu düşünülmektedir. Toplumsal normlar kadınlar üzerinde daha fazla beklentiler oluşturabilmekte, kadınların çekingen davranışları toplumda olumlu kişisel özellikler olarak kabul edilebilmektedir. Cansız (2004, s.64) anne-babalarla yaptığı ve çocuk yetiştirmede cinsiyetçi modelleri araştırdığı nitel bir çalışmada çocuk yetiştirmede ebeveynler tarafından kızların yumuşak başlı, uslu ve itaatkar olmaları istenirken, erkeklerin her şeye ağılamayan, güçlü ve koruyucu yapıda olmalarının onaylandığı sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ise kız öğrencilerin daha eşitlikçi, erkek öğrencilerin ise daha geleneksel toplumsal cinsiyet rol tutumlarına sahip oldukları belirlenmiştir (Zeybek ve Kurşun, 2019, s.231). Bu araştırma sonuçları incelendiğinde kültürün etkisi ile ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumları ve karşı cinsin de kadınlar üzerindeki geleneksel toplumsal cinsiyet rolü beklentilerinin kadınlarda sosyal kaygıyı pekiştirdiği, daha normalleştirdiği ve artırdığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda, sınıf değişkenine göre üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. En yüksek sosyal kaygı düzeyi 2. sınıf düzeyinde, en düşük sosyal kaygı düzeyi ise 3. sınıfta görülmekle birlikte analiz sonucunda 2. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyinin anlamlı şekilde 3. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyinden yüksek olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında benzer bir şekilde Baltacı (2010, s.60) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada 2. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan sosyal kaygının sınıf düzeyine göre incelendiği diğer araştırmalarda farklı sonuçlara da rastlanmaktadır. Yapılan bir araştırmada üniversite 2. ve 3. sınıfta öğrenim görenlerin sosyal kaygı puanları anlamlı düzeyde 4. sınıfta öğrenim görenlerin sosyal kaygı puanlarından yüksek olduğu belirlenmiştir (Uğur, 2018, s.55). Yapılan diğer iki araştırmada ise 1. sınıf üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin anlamlı düzeyde 4. sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu ortaya konmuştur (Keskin ve Orgun, 2011, s.267; Yıldırım, Çırak ve Konan, 2011, s.94). Yurt dışında yapılan bir çalışmada en yüksek anksiyete düzeyinin üniversite 1. sınıf

öğrencilerinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Wong, Cheung, Chan ve Ma, 2006, s.777). Diğer bazı araştırmalarda ise üniversitede sınıf düzeyine göre sosyal kaygı puanlarının anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Önder, 2018; Bilgiz, 2018, s.44). Sınıf düzeyine göre farklı sonuçların elde edilmesinin, örneklem farklılıklarından kaynaklanabileceğini düşündürmektedir.

Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı puanlarının 3. sınıf düzeyinde 2. sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde daha düşük olmasında, üçüncü sınıfa kadar olan süreçte yaşanan sosyalleşmenin ve kazanılan sosyal becerilerin etkili olduğu düşünülmektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada 3. sınıf öğrencilerinin 4. sınıf öğrencilerine göre KPSS sürecine dair kaygılarının daha düşük olduğu ve daha olumlu izlenimlere sahip oldukları belirlenmiştir (Gündoğdu, Çimen ve Turan, 2008, s.43). Bu bakımdan üniversite döneminde 3. sınıf düzeyinde sosyal becerilerin geliştiği, gelecekle ilgili kaygıların henüz öğrencileri olumsuz etkilemeyecek düzeyde olduğu ve sosyal kaygının da ikinci sınıf düzeyinden daha düşük seviyede yaşandığı söylenebilir.

Bu araştırmada incelenen diğer bir değişken ise anne eğitim düzeyine göre üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığıdır. Anne eğitim düzeyine göre sosyal kaygı puanları anlamlı şekilde farklılaşırken en düşük sosyal kaygı düzeyi annesi lise mezunu olan grupta görülmektedir. Anne eğitim düzeyinde farklılaşmanın lise ve ilköğretim mezunu anneye sahip gruplar arasında olduğu görülmektedir. Annesi ilköğretim mezunu olan grubun, annesi lise mezunu olan gruba göre anlamlı düzeyde daha yüksek sosyal kaygıya sahip olduğu ortaya konmuştur. Literatüre bakıldığında araştırma sonucunu destekleyen benzer bir çalışmada üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı puanlarının anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Anne eğitim düzeyine göre gruplar arasında farklılaşmanın incelenmediği çalışmada en yüksek sosyal kaygı puanları annesi ilköğretim mezunu olanlarda görülürken en düşük sosyal kaygı düzeyi ise lise ve üzeri anne eğitim düzeyine sahip olanlarda görülmektedir (Yağız, 2014, s.22). Üniversite öğrencileriyle yapılan diğer çalışmalarda anne eğitim düzeyine göre sosyal kaygının incelendiği araştırmalarda farklı sonuçlar da bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmada annesi okur-yazar olmayanlarda sosyal fobik belirti düzeyi anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. En düşük sosyal kaygı düzeyi ise annesi ortaokul-lise mezunu olan grupta gözlenmiştir (Kaya, Çilli, Aşkın, Herken, Özkan ve Kucur,

1997, s.135). Diğer bir çalışmada erkek üniversite öğrencilerinde anne eğitim düzeyi yükseldikçe sosyal kaygı düzeyinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır (Ak ve Kılıç, s.244, 2017). Diğer yapılan araştırmalarda ise üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Gökçe, 2019, s.43; Önder, 2018, s.58; Gültekin ve Dereboy, 2011, s.154). Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde anne eğitim düzeyi ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi etkileyen farklı değişkenlerin olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, benlik saygısı (Sübaşı, 2010, s.12), başa çıkma stratejileri (Keskin ve Orgun, 2007, s.262) gibi kişisel değişkenlerin bu ilişkide rol alabileceği düşünülebilir. Nitekim yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde benlik saygısı düştükçe sosyal kaygı düzeyinin yükseldiği bulgusuna ulaşılmıştır (Sübaşı, 2010, s.12). Ancak belirtilen bu faktörlerin olası etkisini değerlendiren nedensel araştırmalara ihtiyaç vardır.

Annesi lise mezunu olan üniversite öğrencilerinin, annesi ilkokul mezunu olan öğrencilere göre daha düşük sosyal kaygı puan ortalamasına sahip olmasında, lise mezunu annelerin ilkokul mezunu annelere oranla bilişsel becerilerinin, ailesiyle olan ilişkilerinin ve ebeveyn tutumlarının daha yeterli düzeyde olmasından kaynaklanabileceği şeklinde düşünülmektedir. Nitekim eğitim düzeyi yüksek olan anne ve babaların demokratik tutuma sahip oldukları yapılan bir araştırmayla ortaya konmuştur (Kaya vd., 2012, 208).

Baba eğitim düzeyine göre sosyal kaygı puanları incelendiğinde anlamlı farklılık oluşmadığı gözlenmiştir. Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Orta, lise ve yükseköğrenim öğrencileriyle yapılan bir araştırmada baba eğitim düzeyine göre öğrencilerin sosyal fobik belirtilere sahip olması arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Kaya vd., 1997, s.135). Üniversite öğrencileriyle yapılan diğer iki çalışmada da baba eğitim düzeyi ile sosyal kaygı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Ak ve Kılıç, 2017, s.244; Gökçe, 2019, s.43). Üniversite öğrencilerinde baba eğitim düzeyine göre sosyal kaygının incelendiği çalışmalarda farklı sonuçlar da bulunmaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada hem anne hem baba eğitim düzeyinde, lise ve altı eğitim düzeyinde ebeveyne sahip olanların sosyal kaygı düzeylerinin ilköğretim mezunu ebeveyne sahip olanlardan yüksek olduğu ortaya konmuştur (Özdemir, 2004,

s.91). Baba eğitim düzeyine göre farklı sonuçların elde edilmesinin örneklem farklılıklarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Türkiye’de ataerkil toplum yapısı ve kültürel normlar neticesinde erkekler çalışma yaşamında daha fazla yer almaktadır (Yılmaz ve Zoğal, 2015, s.10). Bunun sonucu olarak ise annenin çocuğun erken yaşlarından itibaren bakımını üstlendiği ve birlikte çok daha fazla vakit geçirdikleri söylenebilir. Babanın ise çalışma yaşamından dolayı ve annenin üstlendiği rollerden dolayı çocukla daha az vakit geçirdiği, daha az paylaşımda bulunduğu bunun da çocukla olan ilişkileri etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu durumun ise sosyal kaygının oluşumunda erken dönem yaşantıların önemi göz önüne alındığında, babanın belirleyici etkisine engel olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda öğrencilerin yetiştiği aile ortamı değişkenine göre sosyal kaygı puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu farkın "sıcak ve samimi" ile "soğuk ve ihmalkâr" ve "günlük, sıradan" aile ortamlarına sahip öğrenciler arasında olduğu belirlenmiştir. "Sıcak ve samimi" aile ortamında yetiştiğini düşünen öğrencilerin sosyal kaygı puanlarının, "soğuk ve ihmalkâr" ve "günlük, sıradan" aile ortamlarında yetiştiğini düşünen öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu ortaya konmuştur. Literatürde, araştırma sonuçlarını destekleyen benzer sonuçlar bulunmaktadır. Ergenlerle yapılan bir araştırmada anne ve babalarından gördükleri ilgi ve sevgiyi yeterli bulma derecesi ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Babasının gösterdiği ilgi ve sevgiyi yeterli bulan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyi, yeterli bulmayan ve ilgi, sevgi görmediğini düşünen öğrencilerden düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yazıcı-Çelebi, 2017, s.1734). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise ebeveynleri demokratik anne-baba tutumuna sahip olan öğrencilerin, ebeveynleri ilgisiz, tutarsız, otoriter ve koruyucu anne-baba tutumlarına sahip öğrencilere göre daha düşük sosyal kaygı düzeyine sahip olduğu ortaya konmuştur (Kaya vd., 2012, s.208). Başka bir araştırmada ise ailesi demokratik anne-baba tutumuna sahip olanlarda sosyal kaçınma davranışlarının ve değersizlik duygularının ilgisiz, koruyucu ve tutarsız anne-baba tutumuna sahip olanlara göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir (Baltacı, 2010, s.75). Literatürde aile ortamı değişkenine göre farklı sonuçlara da rastlanmaktadır. Yapılan bazı çalışmalarda, anne-baba tutumlarına göre sosyal kaygı düzeyinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucu da ortaya konmuştur (Kaya vd.,

1997, 136; Sübaşı, 2010, s.10). Tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde aile ortamına göre farklı sonuçların elde edilmesinde aile ortamı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi etkileyen farklı değişkenlerin olabileceğini akla getirmektedir. Bu faktörler beden algısı (Ben, 2017, s.64), bilişsel esneklik düzeyi (Çiftçi, 2019, s.56) gibi kişisel faktörler olabileceği gibi erken dönem uyumsuz şemalar (Rada, 2018, s.45) ve bağlanma stilleri (Karaşar, 2014, s.27) gibi ailesel faktörler de olabileceği düşünülmektedir. Nitekim üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik düzeyi düştükçe sosyal kaygının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Çiftçi, 2019, s.56). Ancak bu değişkenlerin olası etkisini değerlendiren nedensel araştırmalara ihtiyaç vardır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre "soğuk ve ihmalkâr" ve "günlük, sıradan" aile ortamlarında yetiştiğini düşünen öğrencilerin "sıcak ve samimi" aile ortamında yetiştiğini düşünen öğrencilere göre daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip olmasının aile ortamındaki ilgi, sevgi ve iletişim eksikliğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Maslow'a göre sevgi ihtiyacı önemli bir ihtiyaç olmakla birlikte sevgi eksikliği patolojiye sebep olabilmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011, s.318). Hudson ve Rapee (2000, s.111)' göre aile ortamı sosyal kaygının oluşumunda önemli bir faktör olmakla birlikte ailedeki sıcaklık eksikliği, çocuk yetiştirme biçimindeki aşırı koruma, kontrol, reddedici ve ilgisiz yaklaşım sosyal kaygının oluşumunda etkili olabilmektedir.

Bu araştırmada ailenin ekonomik düzeyine göre sosyal kaygı düzeyinin anlamlı farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Ailenin ekonomik durumunun veya aylık gelirin sosyal kaygı ile ilişkisinin incelendiği bazı çalışmalarda araştırma sonuçlarını destekleyecek şekilde ekonomik durum ile sosyal kaygı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Uçar, 2018, s.34; Önder, 2018, s.53; Sübaşı, 2010, s.9; İzgiç vd., 2000, s.210). Literatürde aile ekonomik durumu ve sosyal kaygı ilişkisiyle ilgili farklı araştırma sonuçlarına da rastlanmaktadır. Yapılan araştırmalarda genellikle ailedeki sosyo-ekonomik durum düştükçe sosyal kaygının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Chang, Zhan ve Ding, 2014, s.6, Demir vd., 2013, s.67; Keskin ve Orgun, 2007, s.269; Atarbay, 2017, s.133). Bu araştırmaların yanı sıra yapılan bir çalışmada yüksek gelirli ve orta gelirli ailelerden gelenlerin sosyal kaçınma düzeylerinin düşük gelirli ailelerden gelenlerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Orta gelirli ailelerden gelenlerin kritize edilme kaygısının da düşük gelirli ailelerden

gelenlerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çağlar, Dinçyürek ve Aslan, 2012, s.111). Aile ekonomik düzeyi ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi araştıran tüm bu araştırma sonuçlarına bakıldığında sosyal kaygı ile aile ekonomik düzeyi arasındaki ilişkiyi etkileyen farklı faktörlerin olabileceğini düşündürmektedir. Örneğin, özgüven (Göktürk, 2011, s.41) ve kendilik algısı (Atarbay, 2017, s.141) gibi kişisel faktörlerin bu ilişkiyi etkileyebileceği düşünülmektedir. Nitekim yapılan bir çalışmada özgüven düzeyi düştükçe sosyal kaygının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Göktürk, 2011, s.41). Fakat bu faktörlerin olası etkisini değerlendirecek nedensel araştırma sonuçlarına ihtiyaç vardır.

Aile ekonomik durumunun sosyal kaygı üzerinde anlamlı etkisinin olmamasında aileden kaynaklı diğer faktörlerin sosyal kaygı üzerinde daha fazla etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Sonego ve arkadaşlarının (2013, s.209) yaptığı çalışmada ruh sağlığı üzerinde ebeveyn eğitim durumunun, gelirden daha fazla etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bireyin yetiştiği ailenin ekonomik durumundan daha çok aile eğitim düzeyi, anne-baba tutumları, erken dönem yaşantılar gibi diğer etkenlerin kişinin ruh sağlığı üzerinde ve sosyal kaygının oluşumunda daha fazla etkili olabileceği söylenebilir. Ancak kesin bir görüşe varılabilmesi için bu konuda yapılacak boylamsal ve nedensel araştırmalara ihtiyaç vardır.

Yaşamın en uzun süre geçirildiği yer ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. En uzun süre yaşanan yere göre sosyal kaygının anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde araştırma sonuçlarını destekleyen benzer sonuçlar bulunmaktadır. Yapılan diğer bazı çalışmalarda da yaşamın en uzun süre geçirildiği yere göre sosyal kaygının anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya konmuştur (Morbel, 2015, s.51; Yüksel, 2015, s.108; Kartal-Yağız, Kuğu, Semiz ve Kavakçı, 2016, s.19). Literatürde yaşanan yer ve sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda farklı sonuçlara da rastlanmaktadır. Yapılan diğer çalışmalarda genel olarak köy ve kasabada yaşayanların şehirde yaşayanlara göre daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip olduğu görülmektedir (Keskin ve Orgun, 2007, s.269; Türe, 2013, s.313; Özdemir, 2004, s.77; Gültekin ve Dereboy, 2011, s.153; İzgiç ve ark. 2000, s.211). Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde yaşamın en uzun süre geçirildiği yer ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi etkileyen farklı değişkenlerin olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, algılanan ebeveynlik stilleri (Seyitoğlu, 2018, s.92) gibi ailesel faktörler

olabileceği gibi kullanılan başa çıkma stratejileri gibi (Keskin ve Orgun, 2007, s.262) kişisel faktörlerin etkili olabileceği düşünülebilir. Fakat bu gibi değişkenlerin yaşanılan yer ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye etkisini değerlendiren nedensel araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

En uzun süre yaşanılan yere göre sosyal kaygının anlamlı şekilde farklılaşmamasında, her yaşanılan yerin sosyal kaygının oluşumuna yönelik avantaj ve dezavantajlı yanlarının olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, şehirde bireyin sosyalleşmesini sağlayacak pek çok ortam ve imkân bulunabilirken, köyde ise daha az sayıda insan ve ortam bulunmakla birlikte insanlar arasında daha sıcak, samimi ilişkiler gözlenebilmektedir. Bunlar gibi yaşanılan yerlerin sahip olduğu farklı özelliklerden dolayı sosyal kaygı üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı düşünülebilir.

Bu araştırmada sosyal kaygı puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık oluşturduğu ortaya konmuştur. Anlamlı farklılığın ise dört kardeşe sahip olan ve bir kardeşe sahip olan öğrenciler arasında olduğu görülmektedir. Dört kardeşe sahip olan öğrenciler, bir kardeşi bulunan öğrencilere göre daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahiptir. Alanyazın incelendiğinde araştırma sonuçlarını destekleyen benzer sonuçlara sahip bir çalışma bulunmaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada dört ve daha fazla kardeşi olanların sosyal kaygı puanlarının bir kardeşi olanlardan daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Çiftçi, 2019, s.46). Sosyal kaygı ve kardeş sayısı arasındaki ilişkilerin incelendiği diğer bazı çalışmalarda ise araştırma sonuçlarımızdan farklı sonuçlara da rastlanmaktadır. Yapılan diğer bazı araştırmalarda kardeş sayısı ve sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Atarbay, 2017, s.129; Uçar, 2018, s.34; Aydın, 2018, s.41). Literatürdeki tüm bu bulgular incelendiğinde kardeş sayısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkileri etkileyebilecek farklı değişkenlerin olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, bağlanma stilleri (Ceylan, 2011, s.76), anne-baba tutumları (Kaya vd., 2012, s.208) gibi ailesel faktörler olabileceği gibi psikolojik dayanıklılık (Atarbay, 2017, s.141) gibi bireysel faktörlerden de kaynaklanabilir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada korkulu bağlanmanın sosyal kaygıyı yordadığı sonucuna ulaşılmış (Ceylan, 2011, s.76). Ancak bu faktörlerin olası etkisini araştıran nedensel çalışmalara ihtiyaç vardır.

Dört kardeşe sahip olan öğrencilerin bir kardeşe sahip olanlara göre daha yüksek sosyal kaygı puanına sahip olmasının çocuk sayısına bağlı olarak aile içerisindeki sevgi ve ilginin ebeveynler tarafından yeterli düzeyde her çocuğa gösterilememesinden ve ihtiyaçlarının karşılanmasındaki zorluklardan kaynaklanabileceği şeklinde düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada ailesi tarafından gördükleri ilgi ve sevgiyi yeterli bulan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin yeterli bulmayan veya ilgi ve sevgi görmediğini düşünenlere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir (Yazıcı-Çelebi, 2017, s.1734).

Aile yapısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler incelendiğinde aile yapısına göre sosyal kaygı puanlarındaki farklılaşmanın anlamlı olmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde aile yapısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin çok fazla çalışılmadığı dikkat çekmektedir. Aile yapısı ve sosyal kaygı ile ilgili yapılan araştırmalarda ise araştırmamızı destekleyen benzer sonuçlara rastlanılmamaktadır. Diğer araştırma sonuçlarına bakıldığında ise yapılan bir çalışmada anneleri yaşamayan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının daha yüksek olduğu, babaları yaşamayanlarda ise anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir (Özdemir, 2004, s.83). Kılıç (2015, s.47), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada geniş aileye sahip olanlarda sosyal görünüş kaygısının, çekirdek aileden gelenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tüm bu araştırma sonuçlarına bakıldığında farklı sonuçların ortaya çıkmasının örneklerdeki farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülebilir. Aile yapısına göre sosyal kaygının anlamlı şekilde farklılaşmamasında farklı aile yapısına sahip olan öğrencilerin farklı özelliklerinin gelişmesinden kaynaklı olabilir. Örneğin parçalanmış aileye sahip olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının etkili bir faktör olabileceği, küçük yaşta birçok zorlukla baş etmek zorunda kalmalarından sosyal beceri düzeylerinin daha ileri olabileceği düşünülmektedir. Bu değişkenlerin, sosyal kaygı ve aile yapısı arasındaki ilişkiye etkisini değerlendiren nedensel çalışmalar yapılabilir. Bunların yanı sıra literatürde aile yapısı ve sosyal kaygı arasındaki çalışmaların az olması sebebiyle daha fazla araştırma ile incelenmesinin gerektiği düşünülmektedir.

5.2. ÖRNEKLEMİN SOSYAL KAYGI PUANLARININ DUYGUSAL ZEKA VE OTANTİKLİK DEĞİŞKENLERİ İLE OLAN İLİŞKİLERİNE AİT TARTIŞMA

Araştırma sonucuna göre sosyal kaygı ile otantiklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca otantiklik değişkeninin sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısının olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Araştırma sonucuna göre sosyal kaygı düzeyi yükseldikçe otantiklik düzeyi düşmektedir. Literatür incelendiğinde ülkemizde otantiklik ve sosyal kaygının beraber ele alındığı, arasındaki ilişkilerin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Yurtdışında ise son yıllarda yapılmış olan ve araştırma sonuçlarımızı da destekleyen iki çalışma bulunmaktadır. Yapılan birinci çalışmada sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin kullandıkları güvenlik davranışları ve stratejilerin otantiklik ile olan ilişkileri araştırılmıştır. Çalışma sonucunda sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin gerçek benliklerinin dışında hareket ederek sosyal etkileşimlerde kaygılarını azaltmak ve kendilerini güvende hissetmek amacıyla ortaya koydukları güvenlik davranışları arttıkça otantiklik düzeylerinin düştüğü gözlenmiştir (Plasencia vd., 2011 s.673). Aynı araştırmacılar tarafından yapılan ikinci çalışmada ise sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerin laboratuvar ortamında girdikleri sosyal etkileşimlerde güvenlik davranışlarını azaltması ve otantik davranışlarını artırmaları sağlanmış ve sonuçları incelenmiştir. Araştırma sonucunda ise sosyal kaygılı bireylerin otantik davranışları arttıkça düşünce, duygu ve davranışlarında olumlu değişimler gözlenmiştir (Plasencia vd., 2016, s.1).

Sosyal kaygıya sahip bireyler sosyal durumlarda yaşadıkları kaygıyı gizlemek, azaltmak veya kaygı yaşayabilecekleri durumlarla karşılaşmamak adına bir takım kendini güvene alıcı davranışlar ortaya koymaktadırlar. Örneğin; ilgisiz konular hakkında düşünme, hayal kurma, konuyu değiştirme, kaygı duyulan ortamı terk etme, duygu ipuçlarını gizleme, göz temasından kaçınma, konuşulacakları prova etme ve farklı benlik davranışları sergileme gibi (Keskin ve Orgun, 2007, s.269; Plaencia vd., 2011, s.666). Bu şekilde gerçek benliklerine uygun olmayacak şekilde sosyal durumlarda daha kabul edilebilir veya kaygıdan uzak kalma adına davranışlarda bulunan sosyal kaygılı bireyler, özünü yansıtmayan sahte benlik davranışları sergilemektedirler. Karşılaştıkları sosyal durumların yarattığı kaygı ile sahte benlik davranışları sergileyen bireylerin kendilerine yabancılaştıkları

düşünülmektedir. Kendine yabancılaşma arttıkça ise otantiklik düzeyi düşmektedir (Wood vd., 2008, s.386). Yapılan bir çalışmada ise duyguları bastırma ve ifade etmemenin düşük otantiklik ile ilişkili olduğu bulunmuştur (English ve John, 2013, s.325). Tüm bu sebeplerden dolayı güvenlik davranışlarına başvurarak giderek kendine yabancılaşan ve gerçek duygularını gizleme eğiliminde olan sosyal kaygıya sahip bireylerin otantiklik düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

Sosyal kaygı ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiler incelendiğinde; duygusal zekâ ile sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ve duygusal zekânın sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucuna göre duygusal zekâ düzeyi düştükçe sosyal kaygı düzeyi yükselmektedir. Alanyazına bakıldığında hem ülkemizde hem de yurtdışında araştırmamızı destekleyen sonuçlara rastlanılmaktadır. Tezelli (2019) tarafından İstanbul'da eğitim fakültesi öğrencileri ile yapılan araştırmada sosyal kaygı ile duygusal zekâ ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre sosyal kaygı düzeyi ile duygusal zekâ ve öznel iyi oluş değişkenleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucuna göre sosyal kaygı düzeyi yükseldikçe hem duygusal zekâ düzeyi hem de öznel iyi oluş düzeyi azalmaktadır. Summerfeldt vd. (2006) tarafından klinik olmayan 2629 kişilik grup üzerinde yapılan araştırmada duygusal zekânın sosyal etkileşim kaygısı ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Summerfeldt ve vd. (2011) yaptıkları diğer bir çalışmada ise farklı kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerin ve kontrol grubunun duygusal zekâ özellikleri araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre kaygı bozukluğuna sahip tüm grupların duygusal zekâ düzeyi kontrol grubuna göre daha düşük düzeyde bulunmuştur. Sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin diğer kaygı bozukluğu gruplarına göre duygusal zekânın kişilerarası ilişkiler ve kişisel farkındalık alt boyutlarında daha düşük puan aldıkları dikkat çekmektedir. Duygusal zekânın kişisel farkındalık alanının sosyal kaygıyı önemli derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Depresyon tanısı almış hastalarda yapılan araştırmada ise sosyal kaygı ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Duygusal zekânın duygusal kontrol alt boyutunun etkileşim kaygısı, performans kaygısı ve genel sosyal kaygıyı önemli derecede yordadığı belirlenmiştir (Nolidin vd., 2013). İran'da ergenlerle yapılan çalışmada ise sosyal kaygı, sigara kullanımı ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Sosyal kaygının sigara kullanımı ile pozitif,

duygusal zekâ ile negatif ilişkiye sahip olduğu ortaya konmuştur. Sosyal kaygı düzeyi yükseldikçe sigara kullanımı artmakta, duygusal zekâ düzeyi ise azalmaktadır (Abdollahi vd., 2015). Jacobs ve arkadaşlarının (2008) yapmış olduğu çalışmada genelleştirilmiş sosyal kaygısı bulunan kişilerin sosyal kaygı düzeyi ile duygusal zekâ düzeyi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre duygusal zekânın duyguları algılama ve duyguları kullanma alt boyutları ile sosyal kaygı şiddeti arasında negatif ve anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal kaygı yaşayan bireyler “çok sıkıcı bir insanım, benden hoşlanmadılar, yetersiz olduğumu düşündüler” gibi bir takım olumsuz otomatik düşüncelere sahiptirler. Bu düşünceler ise olumsuz duyguları tetikleyerek sosyal durumlarda kaygıyı ortaya çıkarmaktadır (Türkçapar, 2004, s.108). Bu bireylerin, sahip oldukları olumsuz inançlar ve beraberinde yaşadıkları kaygı sebebiyle duygusal zekâ düzeyi yüksek bireylerin sahip olduğu duygusal beceriler bakımından yetersizlik yaşadıkları düşünülmektedir. Nitekim yukarıda verilen araştırma sonuçlarında da sosyal kaygılı bireylerin duygusal zekânın duyguları kontrol etme, kişiler arası ilişkiler ve duyguları kullanma gibi alt boyutlarında, kontrol gruplarına oranla yetersizlik yaşadıkları görülmektedir.

Alanyazında araştırma sonucumuzdan farklı olarak yapılan yalnızca bir araştırmaya rastlanılmıştır. Köse (2019) tarafından yapılan çalışmada 9-11 yaş arası çocuklarda duygusal zekâ ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda sosyal kaygı ve duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun sosyal kaygının özellikle ergenlik döneminde başladığı, çalışma grubunun yaş aralığının sosyal kaygının başlama yaş aralığının biraz daha gerisinde olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir (Koyuncu, Binbay, Özyıldırım ve Ertekin, 2012, s.114-115).

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1.SONUÇLAR

Araştırma sonuçları, araştırmada belirlenen problemler ve elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki şekildedir;

- Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Kızlar erkeklere göre daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahiptir.
- Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi sınıf değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Üniversite 2. sınıf öğrencilerin sosyal kaygı puanları 3. sınıf öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi anne eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta iken baba eğitim düzeyine göre ise anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin sosyal kaygı puanlarının annesi lise mezunu olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi öğrencilerin yetiştiği aile ortamı algısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. "Sıcak ve samimi" aile ortamında yetiştiği algısına sahip öğrencilerin sosyal kaygı puanlarının, "soğuk ve ihmalkâr" ve "günlük, sıradan" aile ortamlarında yetiştiği algısına sahip öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir.
- Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi, ailenin ekonomik düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.

- Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi, en uzun süre yaşanan yere (örn., köy veya kasaba, il) göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.
- Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermektedir. Araştırma sonucuna göre dört kardeşe sahip öğrencilerin sosyal kaygı düzeyinin bir kardeşe sahip öğrencilere göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.
- Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi, aile yapısına göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.
- Araştırma sonucuna göre üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi ile otantiklik düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Otantiklik, sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olup yapılan aşamalı regresyon sonucuna göre sosyal kaygının yaklaşık %3 varyansını açıklamaktadır.
- Yapılan araştırma sonucuna göre üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi ile duygusal zekâ düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Duygusal zekâ, sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olmakla birlikte yapılan aşamalı regresyon sonucuna göre sosyal kaygının yaklaşık %21 varyansını açıklamaktadır.

6.2.ÖNERİLER

6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu araştırma 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Gaziantep üniversitesinde öğrenim gören 603 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. İlerideki çalışmaların daha büyük örneklem grubuyla veya farklı yetişkin gruplarla (örneğin; meslek grupları gibi) yapılması sonuçların genellenebilmesi açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Araştırma üniversite öğrencileriyle yapılmış olduğundan ilerideki araştırmalarda farklı eğitim kademelerinin veya ergenler gibi farklı yaş gruplarının örneklem olarak hedeflenmesi sonuçların genellenmesi adına katkı sağlayacaktır.
- Bu çalışmada duygusal zekâ ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu ve duygusal zekânın sosyal kaygının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlerideki çalışmalarda farklı

araştırma yöntemleri kullanılarak duygusal zekâ ve sosyal kaygı arasındaki nedensel ilişkiler incelenebilir. Örneğin, duygusal zekâ eğitim programlarının sosyal kaygı üzerindeki etkisinin deneysel bir araştırmayla çalışılması, sosyal kaygının anlaşılması ve farklı tedavi yaklaşımlarının ele alınmasına dönük oldukça katkı sağlayacaktır.

- Bu çalışmada otantiklik ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü, anlamlı bir ilişkinin olduğu ve otantikliğin sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Farklı araştırma yöntemleri kullanılarak otantiklik ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler daha derinlemesine çalışılabilir.
- Bu çalışmada daha önce sosyal kaygı ile ilişkileri çok fazla araştırılmayan duygusal zekâ ve otantiklik değişkenleri ele alınmıştır. Ortaya çıkan sonuçların sosyal kaygının daha iyi anlaşılması ve tedavisine dönük farklı yaklaşımlar ve yöntemlere kapı aralayabileceği düşünülmektedir. İlerideki çalışmalarda sosyal kaygı ve otantiklik/duygusal zeka puanı arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek ailesel değişkenlerin (örn., anne-baba tutumları) aracı rolünün incelenmesi hedeflenebilir.
- Sosyal kaygı ile yapılacak sonraki çalışmalarda bu araştırmada yer verilmeyen farklı demografik ve çevresel değişkenlerin (örn., ebeveynin sosyal kaygı/duygusal zeka düzeyi, klinik tanı durumu) etkisinin araştırılması da sosyal kaygı ile ilgili literatüre katkı sağlayacaktır.

6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Araştırma sonucuna göre duygusal zekâ düzeyi yükseldikçe sosyal kaygı düzeyi düşmektedir. Sosyal kaygılı bireylerle yapılan bireysel psikolojik danışma veya grup rehberliği gibi çalışmalarda duygusal zeka becerilerinin geliştirilmesi ele alınabilir.
- Otantiklik düzeyi yükseldikçe sosyal kaygı düzeyi düşmektedir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerle yapılan grup rehberliği ve psikolojik danışma çalışmalarında otantikliğin de ele alınması faydalı olabilir.
- Araştırmada üniversite öğrencilerinin yetiştiği aile ortamlarına bakıldığında ilgi ve sevgi düzeyi düşük aile ortamlarına sahip bireylerde sosyal kaygının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple üniversite kademesine gelmeden okul öncesi, ilkököl, ortaokul ve lise gibi kademelerde ailelerin

çocuk yetiştirme biçimleri, anne-baba tutumları ve ilgi-sevgi ihtiyacı gibi konularda ailelere dönük yapılacak çalışmaların faydalı olacağı düşünülmektedir.

- Yapılan araştırmada kızlarda sosyal kaygının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma sonucundan hareketle kız çocuklarında sosyal kaygının daha fazla görülebileceği düşünüldüğünde okullarda bu ve benzeri gibi risk grupları belirlenerek önleme ve müdahale çalışmaları yapılabilir.
- Araştırmada üniversite 1. sınıf ve 2. sınıf öğrencilerinde sosyal kaygının daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Üniversitelerde yer alan psikolojik danışma ve rehberlik servislerinin veya her bölümün kendi içerisinde okula yeni başlayan öğrencilere dönük oryantasyon programları düzenlemesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- AbdollahiA., YaacobS.N., TalibM., A.,Ismail Z. (2015). Social Anxiety and Cigarette Smoking in Adolescents: The Mediating Role of Emotional Intelligence. *School Mental Health*. 7(3): 184–192, doi: 10.1007/s12310-015-9141-4
- Adler, A. (2008). *Nevroz Sorunları*. (Çev. Ali Kılıçlıoğlu). İstanbul: Say Yayınları.
- Ahmetoğlu, E., Görmez, V., Coşkun, M., Öztürk, M., & Ögeyik, M. C. (2016). Prevalence and Comorbidity of Attention Deficit/Hyperactivity Disorder and Social Anxiety Disorder Among Teacher Candidate University Students. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1).
- Ak, S., & Kılıç, C. (2017). Cinsiyet Anksiyete Duyarlılığı ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkiyi Etkiliyor mu?. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(4), 240-245.
- Ameringen, M. V., Mancini, C. & Farvolden, P. (2003). The impact of anxiety disorders on educational achievement. *Journal of Anxiety Disorder*. 17(5), 561-571.
- Andromahi, N. & Dimitar, B. (2014). Gender Differences in Young Adults with Social Phobia. *International Neuropsychiatric Disease Journal* 2 (2), 78-84.
- APA (2013) Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders. 5th edition (DSM-5). Washington DC, American Psychiatric Association.
- Aral, N. & Başar, F. (1998). Çocukların kaygı düzeylerinin yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve ailenin parçalanma durumuna göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 22 (110).
- Arkonacı, S. A. (2005). *Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Atarbay, S. (2017). *Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. & Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye Giriş*. (Y. Alogan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Aydın, M. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bacanlı, H. (2000). Üniversite öğrencilerinin değer tercihleri. *Eğitim Yönetimi*, 20, 597-610.
- Bacanlı, H. (2005). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bacanlı, H. (2014). *Sosyal Beceri Eğitimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek Ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya
- Baltaş, Z. (2006). *Duygusal Zeka*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders And Phobias A Cognitive Perspective*. New York Basic Books.

- Beck, T.A. ve Emery, G. (2017). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler bilişsel bir bakış açısı*. (Çev: Veysel Öztürk). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeyleri ile Beden Algısı Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bilgiz, Ş. (2018). *Toplumsal Cinsiyet Algısı ve Bilişsel Çarpıtmaların Sosyal Kaygı Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Burkovic, H. Y. (2005). *Sosyal Fobi Görünen ve Görünmeyen Yüzleri*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Busch, F. N. & Milrod, B. L. (2004). Psychodynamic Theory and Treatment of Social Anxiety Disorder. In B. Bandelow & D. J. Stein (Eds.), *Social Anxiety Disorder*. (pp. 221–234). New York: Marcel Dekker
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. & Köklü, N. (2016). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, A. (2017). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cansız, R. O. (2004). *Çocuk Yetiştirme Modellerinde Cinsiyetçi Yaklaşımlar*. Yüksek Lisans Projesi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Caruso, D. R. & Salovey, P., (2007). *Duygusal Zekâ Yöneticisi*. (Çev. Hale Kayra). İstanbul: Crea Yayıncılık.
- Ceylan, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cheng, G., Zhang, D. & Ding, F. (2014). Self-Esteem And Fear Of Negative Evaluation As Mediators Between Family Socioeconomic Status And Social Anxiety In Chinese Emerging Adults. *International Journal of Social Psychiatry*. 1-8, doi: 10.1177/0020764014565405.
- Clark, D. M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of socialphobia. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Socialphobia: Diagnosis, assessment and treatment*. (pp. 69–93). New York: Guilford Press.
- Creed, T. A., Reisweber, J. ve Beck, A. T. (2014). *Okul Ortamlarındaki Ergenler İçin Bilişsel Terapi*. (S. Özgüngör, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011).
- Çağlar, M., Dinçyürek, S., & Arsan, N. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(43), 106-116.
- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zekâ ilişkisi ve Duygusal Zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3):23-48.

- Çakın-Memik, N., Yıldız, Ö., Tural, Ü. ve Ağaoğlu, B. (2011). Sosyal fobinin yaygınlığı: bir gözden geçirme. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 48, 4-10.
- Çelebi, G. Y. (2017). Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(5), 1729-1736.
- Çiftçi, M. C. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Sosyal Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çoban, A. E. (2015). Zekâ Testleri. C. Şahin, (Ed.), *Bireyi Tanıma Teknikleri* içinde (ss. 63-80). Ankara: Pegem Akademi.
- Demir, T., Karaçetin, G., Demir, D. E., & Uysal, O. (2013). Prevalence and some psychosocial characteristics of social anxiety disorder in an urban population of Turkish children and adolescents. *European Psychiatry*, 28(1), 64-69.
- Demiriz, S., & Ulutaş, İ. (2003). 9-12 Yaş Çocuklarının Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 3 (1), 1-9.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 3-21.
- English, T. & John, O. P. (2013). Understanding the Social Effects of Emotion Regulation: The Mediating Role of Authenticity for Individual Differences in Suppression. *American Psychological Association*. 13 (2), 314-329, doi: 10.1037/a0029847
- Ergin, F. E. (2000). *Üniversite Öğrencilerinin Sahip Oldukları Duygusal Zekâ Düzeyi ile 16 Kişilik Özelliği Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erol, N., Kılıç, C., Ulusoy, M., Keçeci, M., & Şimşek, Z. (1998). *Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu*. Ankara: Eksen Tanıtım
- Erözkan, A. (2011). Sosyal Kaygının Kaygı Duyarlılığı, Benlik Saygısı ve Kişilerarası Duyarlık Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1).
- Geçtan, E. (1988). *Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2003). *Varoluş ve Psikiyatri*. İstanbul: Metis Yayınları
- Gençöz, T., Soykan, C. ve Özgüven, H. D. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish version. *Psychological Reports*, 93, 1059-1069.
- Goleman, D. (2017). *Duygusal Zeka Neden IQ'dan daha önemlidir?*. (B. S. Yüksel, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları
- Göçet, E. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gökçe, A. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Cep Telefonu Problemleri Kullanımının Yeme Bozuklukları ve Sosyal Anksiyete İle İlişkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi.

- Göktürk, G. Y. (2011). *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Özgüven ve Bazı Kişisel Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gültekin, B. D. ve Dereboy, F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-158.
- Gürdere, C. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı ve Depresyon Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hacıoğlu-Sarı, K. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlıkları, Sosyal Kaygı Belirtileri ve Üniversite Yaşamına Uyumları Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 382–394). Oxford, England: Oxford University Press.
- Haspolat, N. M. & Kağan, M. (2017). Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı. 19(2): 139-152.
- Heckelman, L. R. & Schneier, F. R. (1995). Diagnostic Issues. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment*. (pp. 3–20). New York: Guilford Press.
- Heimberg, R. G., Brozowich, F. A. & Rapee, R. M. (2010). A Cognitive Behavioral Model of Social Anxiety Disorder: Update and Extension. In S. G. Hofmann & P. M. Dibartolo (Eds.), *Social Anxiety Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (pp. 396-422). United States of America: Academic Press.
- Holaway, R. M. & Heimberg, R. G. (2004). Cognitive-Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: A Treatment Review. In B. Bandelow & D. J. Stein (Eds.), *Social Anxiety Disorder*. (pp. 207–220). New York: Marcel Dekker.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., Juster, H. G. & Turk, C. L. (2000). *Managing Social Anxiety A Cognitive-Behavioral Therapy Approach*. United States of America: Graywind Publications Incorporated.
- Hudson, J.L. ve Rapee, R.M. (2000). The origins of social phobia. *Behaviour modification*, 24(1), 102-130.
- İlhan, T., & Özdemir, Y. (2013). Otantiklik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 142-153.
- İzgiç, Ş., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1, 207-214
- Jacobs M., Snow J., Geraci M., Vythilingam M., Blair R.J.R., Charney D.S. (2008). Association between level of emotional intelligence and severity of anxiety in generalized social phobia. *Journal of Anxiety Disorders* 22(8):1487–1495.
- Jose, P. E., Wilkins, H. ve Spendelow, J. S. (2012). Social anxiety predict rumination and co-rumination among adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 41(1), 86-91.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1988). *İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.

- Karagün, E., Yıldız, M., Başaran, Z., & Çağlayan, Ç. (2010). Sosyal fobi özellikleri gösteren üniversite öğrencilerinde rekreatif aktivitelerin fobik tutumlar üzerine etkisinin araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(2), 139.
- Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27-49.
- Kaya, A., Bozaslan, H., & Gülten, G. E. N. Ç. (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, 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.
- Kearney, C. A. (2005). *Series in anxiety and related disorders. Social anxiety and social phobia in youth: Characteristics, assessment, and psychological treatment*. New York, NY, US: Springer Publishing Co.
- Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychology Inquiry*, 14, 1-26.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Research and theory. In: M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 38, pp. 284-357). San Diego, CA: Academic Pres.
- Keskin, G., & Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yasama durumlarının ve basa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi/Theevaluation of socialphobiaexperiencesandcopingstrategies in a group of universitystudents. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 262
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kayguları İle Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Konrad, S. & Hendl, C. (2005). *Başarılı ve Mutlu Bir Hayat İçin Duygularla Güçlenmek*. (M. Taştan, Çev.). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Koyuncu, A., Binbay, Z., Özyıldırım, İ., & Ertekin, E. (2012). Sosyal anksiyete bozukluğunda başlangıç yaşının klinik gidiş üzerine etkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 15(2), 111-120.
- Köse, S. (2019). *Çocuklarda Aleksitimi, Duygusal Zekâ ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Krin, A. M., Johnson, S. L., Davidson, G., Neale, J. (2017). *Anormal Psikolojisi : Psikopatoloji Çeviri Editörü: Muzaffer Şahin*. Ankara: Nobel Akademi.
- Kurtyılmaz, Y., Can, G., & Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47).

- Kuzgun, Y. (2004). Zeka ve Yetenekler. Y. Kuzgun ve D. Deryakulu, (Ed.), *Eğitimde Bireysel Farklılıklar içinde* (ss.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Landell, M. G., Tillfors, M., Furmark, T., Bohlin, G., Andersson, G. & Svedin, C. G. (2009). Social phobia in Swedish adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 44:1–7, doi 10.1007/s00127-008-0400-7.
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of socialphobia. R. G. Heimberg ve M. R. Liebowitz (Ed.). *Socialphobia: Diagnosis, assessment, and treatment* içinde (s. 94-112), USA: GuilfordPress.
- Leary M. R. (2010). Social Anxiety as an Early Warning System: A Refinement and Extension of the Self-Presentation Theory of Social Anxiety. In S. G. Hofmann & P. M. Dibartolo (Eds.), *Social Anxiety Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (pp. 396-422). United States of America: Academic Press.
- Lopez, F. G. & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 362–371.
- Mersin, S. & Öksüz, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Aile Desteğinin Kaygı Düzeyine Etkisi. *Journal Of International Social Research*, 7(35).
- Morbel, H. (2015). *Artvin Çoruh Üniversitesi Öğrencilerinin Yaşamlarını Çoğunu Geçirdikleri Yer ve Cinsiyetlerin Sosyal Fobi Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Moscovitch, D. A., Hofmann, S. G. & Litz, B. T. (2005). The impact of self-construals on social anxiety: a gender-specific interaction. *Personality and Individual Differences*. 38, 659–672
- Nolidin K., Downey L. A., Hansen K., Schweitzer I. & Stough, C. (2013). Associations Between Social Anxiety and Emotional Intelligence Within Clinically Depressed Patients. *Psychiatr Q*84(4): 513–521, doi: 10.1007/s11126-013-9263-5.
- Onur, B. (2000). *Gelişim Psikolojisi*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Özgüven, İ. E. (2003). *Psikolojik Testler*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özdamar, K. (2001). *Spss ile Biyoistatistik*. Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Özdemir, N. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duygusal Zeka ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, M. O. (1997). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Evrim Basım Yayın
- Öztürk, O. (2008). *Psikanaliz ve Psikoterapi*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Plasencia, M. L., Alden, L. E. & Taylor, C. T. (2011). Differential effects of safety behaviour subtypes in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 49(2011), 665-675.

- Plasencia, M. L., Taylor, C. T. & Alden, L. E. (2016). Unmasking One's True Self Facilitates Positive Relational Outcomes: Authenticity Promotes Social Approach Processes in Social Anxiety Disorder. *Clinical Psychological Science*. 1-13, doi: 10.1177/2167702615622204.
- Schilling, D. (2009). *Duygusal Zeka Beceri Eğitimi Uygulamaya Yönelik Pratik Bir Model ve 50 Aktivite*. (T.F. Karahan, B. M. Yalçın, M. Yılmaz, M. E. Sardoğan, Çev.) Ankara: Maya Akademi Yayınları.
- Selçuk, Z., Kayılı, H. & Okut, L. (2002). *Çoklu Zeka Uygulamaları*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Seyitoğlu, Z. P. (2018). *Algılanan Ebeveynlik Stilleri ile Sosyal Kaygı Bozukluğu Arasındaki İlişki: Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Shapiro, L. E. (2004). *Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek*. (Ü. Kartal, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Sonego, M., Llacer, A., Galán, I. & Simón, F. (2013). The influence of parental education on child mental health in Spain. *Qual Life Res*. 22, 203–211.
- Summerfeldt L.J., Kloosterman P.H., Antony M.M., Parker J.D.A. (2006). Social Anxiety, Emotional Intelligence and Interpersonal Adjustment. *Journal of Psychopathology and Behaviora lAssessment* 28(1): 57–68. doi:10.1007/s10862-006-4542-1.
- Summerfeldt L.J., Kloosterman P.H., Antony M.M., McCabe R.E. & Parker J.D.A. (2011). Emotional Intelligence İn Social Phobia And Other Anxiety Disorders. *Journal of Psychopathology and Behaviora lAssessment* 33(1): 69–78. doi:10.1007/s10862-010-9199-0.
- Sübaşı, G. (2010). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Şenol, S. (2006). *Korkular: Gelişimsel Anlamı ve Tedavisi*. Ankara: Morpa Kültür Yayınları.
- Tezelli, S. (2019). *Öğretmen Adaylarında Duygusal Zekâ, Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Topal, M. (2018). *Çekirdek Aileye ve Tek Ebeveynli Aileye Sahip Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri İle Empatik Eğilimleri Arasındaki İlişki ve Sosyoterapi*. Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türe, H. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyini etkileyen etkenler, anne-babaya bağlanma ve yetişkin bağlanma biçimleri. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(4).
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2, 247-253.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete Bozuklukları ve Tedavi Klavuzu. R. Tükel, (Ed.), *Sosyal anksiyete bozukluğunun bilişsel-davranışçı tedavisi* içinde (ss. 105-114). Ankara: Türk Psikiyatri Derneği Yayınları.

- Uçar, I. (2018). *Rekreasyon Faaliyetlerine Katılan Bireylerde Yalnızlık ve Sosyal Anksiyete Düzeyinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uğur, A. (2018). *Üniversite Öğrencilerindeki Sosyal Kaygı Düzeyinin, Alkol, Yalnızlık Düzeyi ve Sosyal Medya Kullanım Sıklığı İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uslu, Y. (2017). *Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Duygusal Dikkat, Duygusal Netlik ve Duygusal Onarım Düzeyleri ile Benlik Saygısı, Sosyal Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Wong, J. G. W. S., Cheung, E. P. T., Chan, K. K. C. & Ma, K. K. M. (2006). Web-Based Survey of Depression, Anxiety and Stress in First-Year Tertiary Education Students in Hong Kong. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 40(9), 777-82.
- Wood, A., Linley, P., Maltby, J., Baliouis, M. & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 385–399.
- Yağız, A. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete Bozukluğu Yaygınlığı, Bu Bozuklukta Öfke İfade Tarzı, Beden Self İlişkisi ve Yeme Tutumlarının Değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Yağız, A. K., Kuğu, N., Semiz, M., & Kavakçı, Ö. (2016). Sosyal Anksiyete Bozukluğunda Öfke İfadesinin Beden İmgesi ve Yeme Tutumu ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 27 (1),15-22.
- Yang, B., Ollendick, T. H., Dong, Q., Xia, Y. & Lin, L. (1995). Only Children and Children with Siblings in the People's Republic of China: Levels of Fear Anxiety, and Depression. *Child Development*. 66, 1301-1311.
- Yazgan-İnanç, B. & Yerlikaya, E. E. (2011). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldırım, T., Çırak, Y. ve Konan, M. (2011). Öğretmen adaylarında sosyal kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 85-100.
- Yılmaz, M & Zoğal, Y. (2015). Kadının İşgücüne Katılımının Tarihsel Gelişimi ve Kadın İstihdamını Etkileyen Faktörler: Türkiye ve Avrupa Örneği. *Econ World* 2015.
- Yüksel, R. (2015). *Hemşirelik Öğrencilerinde Yalnızlık ile Reddedilme Duyarlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Zeybek, V. & Kurşun, M. (2019). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları. *Pamukkale Tıp Dergisi*. 12(2): 225-233.

EKLER

EK 1. Anket ve Ölçek Uygulama İzni

Evrak Tarihi ve Sayısı: 05/11/2018-50/20



T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Sayı :62927161/302.08.01/
Konu :Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

REKTÖRLÜK MAKAMINA

Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden Fatih KOCAOĞLU "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Düzeyleri, Duygusal Zeka Özellikleri ve Otantiklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tezinde kullanmak üzere, Gaziantep Üniversitesinin ekte belirtilen fakültelerinde okuyan öğrencilere, ekteki ölçeği uygulamak istemektedir.

Adı geçen öğrencinin yukarıdaki söz konusu çalışmayı yapabilmesi için gerekli iznin verilebilmesi hususunu arz ederim.

Prof.Dr. Mehmet Fatih ÖZMANTAR
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

OLUR

Prof.Dr. Şehmus DEMİR
Rektör Yardımcısı

EKLER :

- 1- 2 adet dilekçe
- 2- Tez Öneri Formu
- 3- 1 adet ölçek
- 4- Fakülteler Listesi

01/11/2018 Söz.Per. : S.DUYAN
01/11/2018 Enst.Sek. : F.M.ŞEN

F. Melahat ŞEN
Enstitü Sekreteri
BELGENİN ASLI
ELEKTRONİK İMZALIDIR
23.11.2018

EK 2. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcılar;

Bu çalışmada yer alan form ve ölçeklerdeki bilgiler yalnızca araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bilgiler gizli tutulacak olup adınızı yazmanıza gerek yoktur. İçtenlikle vereceğiniz cevaplar araştırmanın amacına ulaşması bakımından önem arz etmektedir. Maddelerin tümünün atlanmadan cevaplanması gerekmektedir. Bu çalışmaya verdiğiniz katkılardan ötürü teşekkür ederim. Sorularınızla ilgili fatih.243@hotmail.com mail adresinden bana ulaşabilirsiniz.

Fatih KOCAOĞLU

Gaziantep Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi

1. **Cinsiyet:** kız () erkek ()
2. **Yaşınız:**
3. **Fakülte / Bölüm:**
4. **Sınıf**
 Hazırlık 1 2 3 4 5 6
5. **Siz hariç kaç kardeşiniz var?**
 Kardeşim yok 1 2 3 4 5 ve daha fazla
6. **Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz?**
 Kardeşim yok İlk çocuk Ortanca veya ortancalardan Son çocuk
7. **Sizce ailenizin ekonomik durumu hangi düzeydedir?**
 Çok İyi İyi Orta Düşük
8. **Yaşamınızın çoğunu nerede geçirdiniz?**
 köy veya kasaba ilçe il yurtdışı
9. **Anne eğitim durumu:**
 ilkokul ortaokul lise üniversite
10. **Baba eğitim durumu:**
 ilkokul ortaokul lise üniversite
11. **Aile yapınızı nasıl tanımlarsınız?**
 çekirdek aile geniş aile parçalanmış aile
12. **Yetiştirdiğiniz aile ortamını nasıl tanımlarsınız?**
 Soğuk ve ihmalkâr
 Günlük, sıradan
 Tartışmalı, çatışmalı
 Sıcak ve Samimi

EK 3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

LIEBOWITZ SKALASI		
<p>Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek -bugün dedâhil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korkuya da anksiyete”ninderecesini hem de “kaçınma”sıklığını puanlayınız.</p>		
	Korkuya da anksiyete	Kaçınma
	0=yok 1=hafif 2=orta 3=şiddetli	0=asla (% 0) 1=ara sıra (% 1-33) 2=sıkça (% 34-67) 3=genellikle (% 68-100)
1. Topluluk içerisinde telefon etmek		
2. Küçük bir grupta beraber bir aktiviteye katılmak		
3. Toplulukta yemek yemek		
4. Toplulukta içecek içmek		
5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak		
6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak		
7. Bir partiye /davete gitmek		
8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak		
9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak		
10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek		
11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak		
12. Yabancılarla tanışmak		
13. Genel bir tuvalette idrar yapmak		
14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek		
15. İlgi merkezi olmak		
16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak		
17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava		

girmek		
18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek		
19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak		
20. Bir gruba sözlü rapor vermek		
21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak		
22- Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek		
23. Bir parti /davet vermek		
24. Israrcı bir satıcıyı reddetmek		

EK 4. Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği

İFADELER	Tamamen katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Sağduyumun bir ürünü olan olumlu ve olumsuz duygularımın her ikisini de hayatıma yön vermede kullanırım.						
2. Olumsuz duygularımla hayatımda ne gibi değişiklikler yapmam gerektiğini ortaya koyarım						
3. Baskı altında sakinimdir.						
4. Duygularımı her an kendime uygun bir şekilde ifade edebilirim.						
5. Kendimi tehdit ve tehlike altında hissettiğim zaman, kendime hâkim olup ne yapmam gerektiği konusunda kendimi odaklayabilirim.						
6. Kendimi tehdit ve tehlike altında hissettiğim zaman, büyük ölçüde olumlu duygularla hareket ederim (mizah, eğlence, şaka ve mücadelecî vb.)						
7. Neler hissettiğimin farkındayım.						
8. Bazı şeyler yolunda gitmeyip (alt üst olduğu zaman) yeniden kolayca soğukkanlı olabilirim						
9. Başkalarının problemini dinlemede oldukça iyiyim.						
10. Olumsuz duyguların beni uzun süre etkilemesine izin vermem.						
11. Başkalarının duygusal ihtiyaçlarına duyarlıyım.						
12. Başkalarının üzerinde sakinleştirici etkim vardır.						
13. Bir başarısızlık durumunda başarabilmek için tekrar deneyecek gücüm vardır						
14. Hayatta karşılaştığım güçlüklerle çözüm bulmaya çalışırım.						
15. Diğer insanların mizacına, ihtiyaçlarına ve güdülerine tepkilerde bulunurum.						
16. Kolayca sükûnet, dikkat ve hazır olmayı gerektirecek durumlara girebilirim						

17. Zaman uygunsa, olumsuz duygularımı, hatalarımı değerlendirir ve de olumsuzluk sebebinin ne olduğunu bulmaya çalışırım.						
18. İşler yolunda gitmediği zaman kendime hâkim olurum.						
19. Sağlığım için gerçek duygularımdan haberdar olmak çok önemlidir						
20. Doğrudan ifade edilmese bile başkalarının duygularını kolayca anlayabilirim.						
21. İnsanların duygularını yüz ifadelerinden anlamada başarılıyım.						
22. Bir görev söz konusu olduğu zaman olumsuz duygularımdan kolayca sıyrılabirim.						
23. Başkalarının belirgin olmayan ihtiyaçlarını kolayca sezebilirim.						
24. İnsanlar benim diğer insanların duygularını etkilediğimi düşünürler.						
25. Gerçek duygularından haberdar olan insanlar kendi hayatlarını daha kolay yönetirler.						
26. Genellikle başka insanların karamsarlıklarını kolayca iyimserliğe çevirebilirim.						
27. Bir ilişkiyle ilgili tavsiye isteyenler için uygun biriyim.						
28. Başkalarının duygularına güçlü bir şekilde uyarım						
29. Kendi kişisel amaçlarına ulaşmada başkalarına yardımcı olurum.						
30. Olumsuz duygularımdan kolayca sıyrılabirim.						

EK 5. Otantiklik Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi 1 ile 7 arasında derecelendiriniz.

1- Beni hiç tanımlamıyor, 7- Beni tamamen tanımlıyor.

Hiç		Orta Düzeyde			Tamamen	
1	2	3	4	5	6	7

İfadelerin karşısındaki uygun rakamı daire içine alarak işaretleyiniz.

1	Kişinin kendisi olmasının popüler olmasından daha iyi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Gerçekten içimde ne hissettiğimi bilmiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3	Başkalarının görüşlerinden çok fazla etkilenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Genellikle Başkalarının bana yapmamı söyledikleri şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
5	Her zaman başkalarının benden beklentilerini yerine getirmem gerektiğini hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
6	Diğer insanlar (başkaları) beni çok etkiler.	1	2	3	4	5	6	7
7	Kendimi yeteri kadar tanımadığım hissine kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8	Her zaman inandığım şeylere sadık kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
9	Birçok ortamda olduğum gibi davranırım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kendimi gerçek benden uzak hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11	Değerlerime ve inançlarıma uygun olarak yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
12	Kendime yabancılaştığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Araştırmacı, 1994 yılında Ankara’da doğdu. İlköğretim ve ortaöğrenimini Ankara’da tamamladı. 2012 yılında başladığı Kırıkkale Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı lisans eğitimini 2016 yılında tamamladı. 2016 yılında Gaziantep’in Şahinbey ilçesine okul psikolojik danışmanı olarak atandı. Kızılhisar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Şenel-Sabri Turan Ortaokulu’nda okul psikolojik danışmanı olarak görev yaptı. 2019 yılından beri Şahinbey Şenel-Sabri Turan İlkokulu’nda okul psikolojik danışmanı olarak görev yapmaktadır.

VİTAE

The researcher was born in 1994 in Ankara. He completed his primary and secondary education in Ankara. He completed his undergraduate education in Kırıkkale University Guidance and Psychological Counseling Department, which he started in 2012. In 2016, he was appointed to Gaziantep's Şahinbey district as a school psychological counselor. He worked as a school psychological counselor at Kızılhisar Vocational and Technical Anatolian High School and Şenel-Sabri Turan Secondary School. He has been working as a school psychological counselor at Şahinbey Şenel-Sabri Turan Primary School since 2019.